

в контексте проблемы индивидуального стиля деятельности и интегральной индивидуальности [3].

В процессе проведения исследования были получены результаты, показывающие обратно-пропорциональную зависимость между шкалой «Нейротизм» ЕРІ и такими шкалами теста жизнестойкости как: «Вовлеченность» ($F=5,84$; $p \leq 0,006$); «Контроль» ($F=4,96$; $p \leq 0,01$); «Жизнестойкость» ($F=9,05$; $p \leq 0,0006$). Взаимосвязи между шкалой «Экстраверсия – интроверсия» ЕРІ и шкалами теста жизнестойкости не выявлено. Таким образом, можно предположить, что студенты с низким показателем невротизма характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, рассудительностью, эмоциональной зрелостью и надежностью, склонны демонстрировать более высокие показатели жизнестойкости. Этим студентам в большей степени будет свойственна способность выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Заключение. Проведенное исследование помогает наметить основные направления работы со студенческой молодежью по формированию устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и умению сохранять стабильность деятельности и смысловых ориентаций на фоне давлений и изменяющихся внешних условий.

С учетом полученных данных, в будущих исследовательских и практических направлениях стоит обратить внимание на развитие программ, направленных на повышение эмоционального интеллекта, управление стрессом и формирование позитивных установок. Создание поддерживающей среды, где студенты могут развивать свои внутренние ресурсы, будет способствовать формированию жизнестойкости и уверенности в себе. Эффективные тренинговые программы станут важными инструментами для принятия адекватных решений в условиях стресса и неопределенности.

Список использованной литературы:

1. Леонтьев, Д.А Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. Шмуракова М.Е. Особенности жизнестойкости у студентов / М. Е. Шмуракова // Психологический Vademesum: Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в учреждениях различного типа : сборник научных статей . – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – С. 151-157. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/5628> (Дата обращения 04.03.2025).
3. Психодиагностика: учеб.-метод. комплекс по учеб. дисциплин. для спец. 1-23 01 04 "Психология"/ сост. М. Е. Шмуракова; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Фак. социальной педагогики и психологии, Каф. прикладной психологии. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. – 307 с.

Гайдукевич Е.Ю.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Шмуракова М.Е., канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНТОВ

В настоящее время всё больше внимания уделяется исследованию психологических феноменов, связанных с присутствием человека во времени. Одним из таких феноменов является временная перспектива. В современном обществе люди сталкиваются

с множеством различных возможностей и выборов, которые могут повлиять на их будущее. Поэтому важно уметь строить свою жизнь не только с учетом текущих обстоятельств, но и с учетом долгосрочных перспектив.

Свое значение категория времени в психологии приобрела в связи с постановкой вопросов о времени жизни, временных представлениях личности, способах организации времени человеком. Согласно сложившейся научной традиции, личность представляет, осмысливает, организует себя во времени и выстраивает собственную временную перспективу как обобщенный образ жизни. Представление себя во времени позволяет человеку анализировать опыт прошедших событий, раскрыть смысл настоящего момента, выстраивать цели и планы на будущее [1].

Изучение временной перспективы личности позволяет наиболее глубоко рассмотреть мотивацию человека, его поведение, умение управлять имеющимся временем и способность качественно ставить цели, что в свою очередь способствует личностному росту, эффективному управлению своей жизнью и достижению успеха в различных сферах.

Цель исследования – выявление особенностей временной перспективы студентов.

Материал и методы. Для решения исследовательских задач использовался комплекс взаимодополняющих методов: изучение и анализ научной литературы по исследуемой проблеме; эмпирическое исследование – опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPИ). Исследование особенностей временной перспективы студентов проводилось на базе ВГУ имени П. М. Машерова. г. Витебск. В исследовании приняли участие студенты 2 курса. Объем исследуемой выборки составляет 30 человека.

Результаты и их обсуждение. В исследовании было установлено, что в основном все студенты имеют средний уровень временной перспективы по всем шкалам, с небольшой представленностью высокого по шкалам негативное и позитивное прошлое. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица 1 – Временная перспектива студентов 2 курса

Шкала	Уровень временной перспективы		
	Низкий	средний	высокий
Шкала 1 (негативное прошлое)	8%	57%	37%
Шкала 2 (позитивное прошлое)	10%	63%	27%
Шкала 3 (фаталистическое настоящее)	10%	70%	20%
Шкала 4 (гедонистическое настоящее)	10%	67%	23%
Шкала 5 (будущее)	13%	70%	16%

Показатели, полученные в данной таблице, указывают на то, что высокие и средние значения у студентов были обнаружены по всем имеющимся шкалам: негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее и будущее. Таким образом, можно сказать, что испытуемые имеют довольно пессимистичный взгляд на своё прошлое. В силу реконструктивного характера прошлого такие негативные аттитюды могут быть связаны как с действительным переживанием неприятных или травмирующих событий в прошлом, так и с негативной реконструкцией нейтральных событий. Такие люди недостаточно мотивированы на работу ради вознаграждения в будущем, но также нередко не получают удовольствия и от своей жизни в настоящем. Однако, в тоже время,

фактор восприятия позитивного прошлого говорит об обратном: для испытуемых характерно и теплое, сентиментальное отношение к прошлому, в котором помимо негативных моментов были и позитивные. Высокая самооценка и субъективное чувство радости этих субъектов указывают на здоровое, радостное отношение к жизни. Поэтому рассматривая данные два фактора, можно предположить, что испытуемые могут иметь определённый конфликт в отношении того, как они хотят проживать эту жизнь, а также сталкиваться с колебаниями в самооценке и в оценке своих истинных желаний. Что же касается фактора восприятия фаталистического настоящего и фактора восприятия гедонистического настоящего, то у испытуемых они указали на весьма фаталистичное, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и к жизни в целом. Эти люди убеждены в том, что будущее предопределено и не зависит от их действий, а также они имеют ориентацию на получение удовольствия в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в моменте здесь и сейчас, чтобы получить вознаграждение в будущем. Несмотря на такие столь пессимистичные прогнозы, указанные ранее, степень ориентации на будущее у испытуемых всё же остается довольно оптимистичной, что говорит об определённой вере в своё светлое будущее, ожидании достижения будущих целей и вознаграждений.

Изучив временную перспективу студентов, которые представляют группу испытуемых, мы пришли к выводу, что в большинстве случаев студенты имеют ориентацию «здесь и сейчас», в основном без опоры на прошлое и без стремления заглянуть в будущее.

Но, для наиболее тщательного изучения временной перспективы, необходимо исследовать данный вопрос на более серьёзном и глубинном уровне. Следует понимать, что каждый человек индивидуален и имеет ряд специфических особенностей, которые оказывают непосредственное влияние на всестороннее развитие личности, поэтому изучение данного вопроса ещё долгое время не утратит своей актуальности.

Заключение. Таким образом, в результате проведённого исследования мы выяснили, что большинство студентов имеют тенденцию к тому, чтобы жить исключительно настоящим, не имея выраженного стремления заглянуть в будущее или же часто прибегать к опыту прошлого. В свою же очередь последующее возможное развитие временной перспективы может способствовать личностному росту, эффективному управлению жизнью и достижению успеха в различных сферах.

Список использованной литературы:

1. Савлакова, Н.М. Временная перспектива личности: теоретический анализ проблемы / Н.М. Савлакова // Философия и социальные науки: Научный журнал. – 2010. – №3. – С. 18–24.
2. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.