

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТІВ

Білоус Р. М., Кременчуцька Л. В.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
bilousru63@gmail.com*

Гостра необхідність у постійному саморозвитку, регулярному оновленні знань, висока конкуренція вимагає від студентів навичок раціонального управління своїм часом та ресурсами. Розуміння сприйняття часу та впливу часової перспективи на їхню навчальну і повсякденну діяльність є ключовим для впровадження сучасних підходів для оптимізації навчання та особистісного розвитку молодих людей. Дослідження психологічних особливостей часової перспективи студентів допомагає визначити ефективність використання власного часу для саморозвитку із наступним плануванням майбутньої кар'єри. З'ясування психологічних особливостей часової перспективи є нагальним питанням у процесі становлення психологічної науки та практики, вдосконалення освітньої сфери та запорукою розвитку успішного, ментально здорового молодого покоління, що зумовлює актуальність даної теми.

Метою роботи є дослідження та аналіз психологічних аспектів часової перспективи студентів, вивчення впливу часової перспективи на становлення психологічних якостей особистості, поведінку, формування ціннісних орієнтацій індивіда

Час є важливим ресурсом становлення особистості, необхідним для її успішного існування та соціалізації. У ситуації кризових змін, війни, невизначеності людина може по-іншому відчувати час унаслідок звуження часової перспективи. Психологічний час – конструкт самосвідомості, що відображає цілісність бачення індивідом свого психологічного майбутнього і психологічного минулого, а також спосіб, завдяки якому можна відчувати та інтерпретувати пройдений час. Поняття часової перспективи вперше було введено у науковий обіг Л. Франком як опис життєвого функціонування людини, що включає минуле, теперішнє і майбутнє. Часова перспектива може впливати на різні аспекти життя, включаючи прийняття рішень, планування, спосіб реагування на стрес тощо. Вона є важливою складовою існування людини, допомагає зрозуміти, як певні часові межі формують наше мислення і поведінку [1]. Часова перспектива студентів – це

специфічний спосіб сприйняття та розуміння часу у контексті їхнього навчання та планування майбутнього. Ця концепція відображає, як студенти сприймають та оцінюють час у відношенні до своїх академічних та особистих цілей.

Констатувальний експеримент було організовано на базі Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського. Вибірка досліджуваних складала 60 респондентів, серед здобувачів вищої освіти перших-шостих курсів, віком (18-25 рр.) різних спеціальностей. Експериментальне дослідження проводилося упродовж 2023 р. у декілька етапів. Задля отримання достовірних результатів було обрано комплекс валідних і надійних методик психологічної діагностики: опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (адаптація О. Сенік), опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднер (адаптація Л. Карамушки), методику «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца, в адаптації О. Тихомандрицької, Е. Дубовської.

У ході констатувального експерименту було встановлено, що домінуючим конструктом часової перспективи є «Позитивне минуле» (36%). Проведення аналізу дозволило з'ясувати: переважання фаталістичного теперішнього, яке наявне у 20% респондентів. Бали, отримані за шкалою «Майбутнє», говорять про існування такої тенденції у 15% досліджуваних; прояв спрямованості на негативне минуле спостерігається лише у 10% студентської молоді.

Аналіз розподілу домінуючих компонентів толерантності до невизначеності виявив, що домінуючою причиною виникнення інтолерантності до невизначеності серед групи студентів є складність розв'язання проблеми (46%). Такі студенти можуть відчувати тривожність із-за ситуацій, що вимагають творчого мислення чи знаходження альтернативних рішень, оскільки це може здаватися непередбачуваним, новим. Серед причин виникнення інтолерантності до невизначеності у студентів, новизна представлена в 32% випадків. Студенти можуть почувати дискомфорт, коли зустрічаються із незнайомими ситуаціями та не відчують упевненості в своїх діях; цей страх перед невідомим може привести до зниження рівня толерантності до невизначеності. У 22% респондентів причиною виникнення інтолерантності до невизначеності є нерозв'язаність проблем, що перешкоджає знаходженню рішення у складних ситуаціях. У результаті такі студенти можуть відчувати відсутність

можливостей для вирішення проблем, що сприяє появі низької здатності особистості до розв'язання несподіваних або невизначених ситуацій.

Результати дослідження індивідуальних цінностей студентів показали домінування цінностей високого досягнення (65%), прагнення безпеки (55%) та конформності (50%). Студенти, спрямовані на досягнення, акцентують увагу на результатах і виконанні конкретних завдань; прагнуть досягнути успішних результатів шляхом ретельного вивчення матеріалу, проходження додаткових занять та систематичної праці над завданнями. У студентів, які виявляють високий рівень прагнення до безпеки, спостерігається бажання відчувати себе впевнено та стабільно; вони уникають ризику та невизначеності, оскільки ці фактори можуть порушити їхню психологічну рівновагу. Висока конформність студентів свідчить про їхню готовність дотримуватися встановлених правил та традицій, проте може призводити до втрати індивідуальності та автономності.

Теоретичний аналіз та практичне дослідження засвідчили орієнтацію студентів на позитивне минуле. Небажання вирішувати проблеми може свідчити про спрямованість студентів віддавати перевагу вже відомим методам і відмовлятися від викликів невизначеності сьогодення. Націленість досліджуваних на минулий досвід перешкоджає успішному майбутньому та адаптації в мінливому світі. Отримані показники засвідчили потребу в збільшенні рівня гнучкості мислення, формуванні навичок управління невизначеністю та зумовили актуальність розвитку критичного мислення, а також використання засобів АСПН для подолання страху перед невизначеністю.

Вивчення особливостей часової перспективи студентів дозволило встановити різноманітність підходів до планування навчання та досягнення поставлених цілей. У процесі навчання важливим є використання індивідуалізованого підходу до навчання, який враховує різні часові орієнтації студентів, що дозволить оптимізувати навчальний процес та сприяти більш успішному особистісному розвитку. Розуміння власних психологічних особливостей часової перспективи може бути корисним та дозволить молоді планувати власні освітні та життєві цілі, а також визначати способи досягнення успіху, які найкраще відповідають їхнім індивідуальним потребам та особистісним властивостям.

ЛІТЕРАТУРА

1. Максим О. В. Особливості прогностичних умінь та ціннісних орієнтацій у контексті очікувань від майбутнього у підлітків з девіантною поведінкою. *Молодий вчений*. 2020. № 9(2). С. 120-124.

ГЛИБИННА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЯК МЕТОД САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Галушко Л. Я.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
l.y.halushko@cuspu.edu.ua*

У період воєнного стану в Україні збереження психологічного здоров'я людини набуває особливого значення через збільшення стресових ситуацій, які впливають психоемоційне самопочуття. Основною метою є психокорекція наслідків психічних травм, допомога в адаптації до нових умов життєдіяльності і підтримка її ментального здоров'я. Тому зараз гостро відчувається необхідність об'єднання зусиль спеціалістів психологічної сфери, які б допомагали людині в адаптивному переживанні горя та супроводжували її в подальшій психологічній реабілітації. Глибинна психокорекція уможливорює гармонізацію особистості та нівелювання внутрішніх затисків і перешкод до самореалізації, що сприяє самозбереженню ментального здоров'я людини.

Глибинне пізнання передбачає інтерпретацію спонтанно-поведінкового матеріалу з метою визначення у ньому логічних взаємозв'язків. Континуальність виявів поведінки, як стверджує Т. Яценко, вказує на спрямованість енергетично потентних первинних джерел мимовільної активності суб'єкта. Розв'язання людиною внутрішніх проблем, як наголошував В. Франкл, призводить до становлення її унікальності та індивідуальної неповторності і розвиває здатність брати відповідальність за зміст та сенс власного життя. Якщо суб'єкт знаходиться у затисках деструктивності, то ним керують ненависть, злість, ревності, заздрощі, ірраціональні потяги. Саме це і є ознакою порушення ментального здоров'я, оскільки воно знаходиться у повній залежності від них і в підкоренні їм [1]. Ознакою психологічного здоров'я, відповідно до позиції А. Маслоу є здатність до самоактуалізації. Самоактуалізована особистість задовольняє базові потреби (оскільки визнає і приймає їх у собі) і