

УДК: 159.937.53

© Кузнєцов М.А., Поденко А.В., Білоусова Т.К., 2013 р.

М.А. Кузнєцов, А.В. Поденко, Т.К. Білоусова  
Національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК В СТУДЕНТІВ**

Виявлені когнітивні й емоційні особливості переживання часу студентами-психологами. Показане, що особливості переживання часу пов'язані зі спрямованістю й компетентністю особистості у часі, особливостями саморегуляції діяльності, соціальним інтелектом, показниками соціально-психологічної адаптації й з тенденцією відкладати справи «на завтра» (прокрастинацією).

*Ключові слова:* переживання часу, саморегуляція діяльності, часова спрямованість, часова компетентність, соціальний інтелект, соціально-психологічна адаптація, відкладання справ на завтра (прокрастинація).

## **М.А. Кузнєцов, А.В. Поденко, Т.К. Белоусова ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВРЕМЕНИ И ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК У СТУДЕНТОВ**

Вьявлены когнитивные и эмоциональные особенности переживания времени студентами-психологами. Показано, что особенности переживания времени связаны с временной направленностью и компетентностью личности, особенностями саморегуляции деятельности, социальным интеллектом, показателями социально-психологической адаптации и с тенденцией откладывать дела «на завтра» (прокрастинацией).

*Ключевые слова:* переживание времени, саморегуляция деятельности, временная направленность, временная компетентность, социальный интеллект, социально-психологическая адаптация, откладывание дел на завтра (прокрастинация).

## **М.А. Kuznetsov, A.V. Podenko, T.K. Belousova INTERRELATION OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCE OF TIME AND PERSONAL CHARACTERISTICS AT STUDENTS**

Are revealed cognitive and emotional features of experience of time by students-psychologists. It is shown that features of experience of time are connected with a time orientation and competence of the person, features of self-control of activity, social intelligence, indicators of socially-psychological adaptation and with a tendency to postpone affairs "for tomorrow" (procrastination).

*Key words:* time experience, activity self-control, a time orientation, time competence, social intelligence, socially-psychological adaptation, putting off has put for tomorrow (procrastination).

**Постановка проблеми.** Історія вивчення категорії часу охоплює всю історію людства, і уявлення про час було різним у різні історичні епохи. Але тільки у ХХ ст. відбулась диференціація змісту категорії часу та сформувались поняття фізичного, біологічного, соціального та психологічного часу [1; 2; 10]. У вивченні часу в сучасній психології виділяється кілька напрямків: сенсорний (сприйняття часу); подієвий (психологічний час особистості – як зміна подій); описовий (уявлення про час як образи в мистецтві, живопису, поезії) та ін. Пануюча у вітчизняній психології причинно-цільова концепція психологічного часу особистості визначає його як динамічний зв'язок минулого, сьогодення та майбутнього, представлений у свідомості та діяльності людини [5].

Уявлення про час не властиві людині з народження, вони розвиваються в процесі формування особистості та в більшості визначаються тією культурою, до якої належить людина. Серед індивідуально-психологічних особливостей виділяють групи якостей, які можуть конструктивно і деструктивно впливати на функціонування механізмів часової регуляції. Психологічний час особистості можна розглядати як форму психічної адаптації, як один із потужних засобів структурування людського життя. Сприйняття часу особистістю відіграє роль своєрідного показника її вміння вибудовувати адекватні взаємини у суспільстві, розуміти та прогнозувати поведінку інших людей, регулювати власну поведінку [6–8]. Він є тим компонентом самосвідомості, з яким пов'язані розкриття діалектичного зв'язку минулого, сьогодення, майбутнього та цілісні уяви про часову перспективу. Психологічний час особистості – це та складова, яка дозволяє людині виділяти найбільш значущу для неї часову орієнтацію та впливає на особистісно-часову регуляцію своєї поведінки. Завдяки йому людина адекватно реагує на свій індивідуальний шлях у часі і прагне об'єктивно оцінювати себе в своїх домаганнях в усіх сферах життя, в тому числі і сфері міжособистісної взаємодії. Переживання часу – це перетворення структури об'єктивного часу в суб'єктивну власне психічну структуру під впливом актуальних (стабільних і ситуативних) суб'єктно значимих факторів (внутрішніх і зовнішніх), що забезпечує не тільки об'єктивну, але суб'єктивну адаптацію.

Якщо характеризувати загальний стан розробки проблематики часу, то слід звернути увагу, що подальший продуктивний розвиток даного напрямку психології повинно враховувати як загальні уявлення про час та його властивості, так і визначень своєрідності психічних процесів та інди-

відуальності людини, які накладають свій специфічний відбиток на оцінювання та переживання течії психологічного часу. Таким чином, уявлення про час в науці є однією з точок відліку у розумінні людини та визначають підходи до вивчення її психології [11; 12].

Становлення узгодженої життєвої перспективи у юнацькому віці є свідченням наявності потенціалу розвитку особистості у майбутньому та виступає основним фактором, від якого залежить подальше життя людини та рівень її соціальної ефективності та успішності. Воно невід'ємно пов'язано з тим, що наприкінці даного вікового періоду повинні бути сформовані цілісні уявлення про часову перспективу, виділена найбільш значуща часова орієнтація, уявлення про час повинні перейти на найбільш високий рівень і наблизитись до абстрактного відображення [4; 9]. В даному контексті, необхідність більш широкого вивчення психологічних особливостей переживання часу у віці пізньої юності набуває особливого значення і становить актуальність даного дослідження.

**Метою** дослідження стало виявлення психологічних особливостей переживання часу у віці пізньої юності (студентство) та пов'язаних з ними особистісних характеристик. Було висунуто припущення, якщо люди по-різному відносяться до часу, переживають час, то вони будуть розрізнятися за психологічними особливостями у сферах адаптації, соціального інтелекту, самоактуалізації, саморегуляції поведінки. Об'єкт нашого дослідження – психологічний час особистості як компонент самосвідомості, а предмет – психологічні особливості переживання часу у віці пізнього юнацтва.

**Завданням** дослідження стало визначення психологічних особливостей переживання часу у пізньому юнацтві, яке було розподілене на декілька напрямків, а саме:

1. Виявлення когнітивних та емоційних особливостей при оцінюванні суб'єктивного часу за допомогою методики «Семантичний диференціал часу».

2. Виявлення часової спрямованості людини та «асиметрій індивідуального часу» за допомогою методики «Часові децентрації».

3. Дослідження рівня самоактуалізації особистості відносно психологічного сприйняття часу (шкала «Компетентність у часі» тесту САТ Е. Шострома).

4. Дослідження соціального інтелекту за допомогою методики Дж. Гілфорда.

5. Вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з ними рис за допомогою опитувальника К.Роджерса та Р. Даймонда.

6. Діагностика особливостей стилю постановки та досягнення мети за допомогою методики «Стиль саморегуляції поведінки»(автор В.І. Мосанова).

7. Виявлення схильності до «відкладання» (прокрастинації) за допомогою методики «Шкала прокрастинації» К. Лейя.

Дослідження проводилося на базі ХНПУ імені Г. С. Сковороди у 2013 році. В якості досліджуваних брали участь 50 студентів факультету психології віком від 19-23 років, з яких 48 – жінки та 2 – чоловіки.

Обробка даних та підрахунки здійснювались за допомогою пакета статистичних програм Statistica 6. Були використані кореляційний і дисперсійний аналізи, а також непараметричний критерій розрізень Манна – Уїтні.

Методика «*Семантичний диференціал часу*» спрямована на вивчення пізнавальних процесів особистості у відношенні до часу та побудована на основі семантичного диференціалу Ч. Осгуда. Вона дозволяє виявити когнітивні та емоційні особливості досліджуваних при оцінюванні суб'єктивного часу, і таким чином відобразити індивідуально-типологічні ознаки особистості. Досліджуваним пропонується три бланка, в кожному з яких надруковано 25 ідентичних полярних шкал, що характеризують час. Їм пропонувалося спочатку оцінити своє сьогодні, потім минуле і майбутнє. Методика «*Часові децентрації*» призначена для вивчення часової спрямованості людини, виявлення «асиметрій індивідуального часу» за допомогою біполярних семибальних шкал. На підставі отриманих оцінок визначається ступінь виразності орієнтації на минуле, сьогодні, майбутнє. Орієнтація на сьогодні (співпадання особистісного часового центру з хронологічним сьогодні) являється умовою адекватності відчуття та переживання часу, фіксація переживань, яка асиметрична відносно сьогодні, призводить до відриву від наявної життєвої ситуації.

*Самоактуалізаційний тест* Е.Шострома вимірює самоактуалізацію по 2 базовим та 12 додатковим шкалам. Базовими є шкали Компетентності у часі та Підтримки. Вони незалежні одна від одної, та на відміну від додаткових не мають спільних пунктів. Додаткові шкали складають 6 блоків, кожний пункт тесту включений в одну або більше додаткових шкал і, зазвичай, в одну базову. Таким чином, додаткові шкали включені в основні та змістовно складаються з тих самих пунктів. В нашому дослідженні найбільш цікавою постає шкала Компетентності у часі. *Методика Дж.Гілфорда* дозволяє розглянути соціальний інтелект як систему інтелектуальних здібностей, які не залежать від фактору загального інтелекту, і пов'язаних, в першу чергу, з пізнанням поведінкової інформації. Складається з 4 субтестів. Результати за окремими субтестами відображують рівень розвитку однієї або декількох здібностей фактору пізнання поведін-

нки. Результат по тесту в цілому має назву композитної оцінки та відображає загальний рівень розвитку соціального інтелекту. Нас цікавить загальний рівень розвитку соціального інтелекту. *Методика соціально-психологічної адаптації* відноситься до особистісних опитувальників і призначена для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею особистісних рис. Методика дозволяє виміряти особистість досліджуваного за шкалами адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності, прагнення до домінування, ескапізму. Опитувальник *«Стиль саморегуляції поведінки»* дає можливість оцінити основні регуляторні процеси досліджуваних – планування, моделювання, програмування, оцінку результатів, та регуляторно-особистісні властивості (гнучкість та самостійність). Опитувальник *«Шкала прокрастинації»* був створений Кларрі Лейем для вивчення явища зволікання, яке він описував, як часову прогалину між поведінкою, що намічена та поведінкою, що наказана, повинна бути. Тобто, зволікання відбувається, коли є істотний відрізок часу між наміром виконати роботу та фактичним її виконанням. Методика надає можливість для виявлення рівня прокрастинації.

### **Результати та їх обговорення.**

*Когнітивні та емоційні особливості переживання часу, часової спрямованості особистості у студентів.* У табл. 1 представлені результати проведення методики «Семантичний диференціал часу».

Таблиця 1

Кількість (у %) досліджуваних с низьким, середнім та високим рівнями переживання часу

Показники	Оцінка минулого	Оцінка сьогодення	Оцінка майбутнього
Знижена	6%	4%	2%
Середня	64%	76%	2%
Підвищена	30%	20%	96%

Більшість досліджуваних (64%) в цілому позитивно оцінюють своє минуле: для них воно наповнено позитивними подіями та яскравими враженнями, але інколи викликає тривожні спогади та надає досвід, необхідний у сьогоденні. 30% досліджуваних сприймають минуле як період більш насичений подіями ніж сьогодення, воно ідеалізується, що дозволяє знизити інтенсивність емоційної напруги, яка пов'язана з наявною життєвою ситуацією. 6% намагаються не надавати важливого значення своєму минулому, можливо це пов'язане з негативним забарвленням спогадів та досвіду минулого. Актуальна життєва ситуація (сьогодення) в цілому

задовольняє більшість досліджуваних (76%), вони рівною мірою відчувають, що сьогодення викликає як позитивні так і негативні емоційні відгуки. Ще 20% задоволені потоком подій у власному житті, воно повністю відповідає їх потребам і цінностям, мають оптимістичну оцінку своїх можливостей. 4% мають знижену оцінку сьогодення – власна діяльність, загальний хід життєвих подій сприймаються як неструктуровані, недостатньо прогнозовані і недостатньо зрозумілі. Підвищену оцінку майбутнього (96%) має переважуюча більшість досліджуваних. Для них характерно оптимістичне сприйняття свого майбутнього, життєвих перспектив, наявність планів та впевненість в їх реалізації. Вони уявляють майбутнє насиченим подіями, динамічним, пов'язаним з підвищенням рівня добробуту та загального благополуччя. Середню та негативну оцінку мають по 2% досліджуваних, що можливо пов'язується з ситуацією вибору життєвого шляху, в якій вони ще прийняли остаточного рішення. Вони почувають деяку невпевненість у майбутньому та характеризуються песимістичним поглядом на завтрашній день.

Статистичний аналіз результатів дозволив виділити групи з позитивною та негативною оцінкою суб'єктивного часу відносно минулого, сьогодення та майбутнього загалом та окремо за факторами, з яких складається переживання психологічного часу. Результати розподілу відбиті у таблиці 2.

Таблиця 2

Розподіл (у %) позитивних та негативних оцінок суб'єктивного часу за критеріями та факторами (методика «Семантичний диференціал часу»)

Критерії часу	Фактори										Загальна оцінка	
	АЧ		ЕЧ		РЧ		СЧ		ВЧ		+	-
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-		
Минуле	52	48	52	48	80	20	68	32	68	32	72	28
Сьогодення	66	34	92	8	90	10	74	26	48	52	80	20
Майбутнє	94	6	96	4	96	4	96	4	94	6	96	4

Примітки:

1. Позитивна оцінка – (+), негативна оцінка – (-).
2. Назви факторів: АЧ – активність часу, ЕЧ – емоційність часу, РЧ – розмір(величина) часу, СЧ – структура часу, ВЧ – відчуття часу.

Загалом позитивну оцінку минулого надали 72% досліджуваних, з них 42% – середню та 30% – підвищену; 28% надали негативну оцінку, з них 22% – середню та 6% – знижену. Позитивну оцінку сьогодення надали 80% досліджуваних, з них 60% – середню та 20% – підвищену; негативну оцінку надали 20 %, з них 16% – середню та 4% знижену. Позитивну

оцінку майбутнього надали 96% опитаних; 4% надали негативну оцінку, з них – по 2% відповідно середню та знижену.

Найбільш детально розглянемо особливості переживання часу на прикладі того, як досліджувані переживають сьогодні.

1) Фактор активності (АЧ) відображує переважно динамічні характеристики психологічного часу, які визначаються наступними епітетами – «активне – пасивне», «напружене – розслаблене», «стрімке – застигле», «щільне – порожнє», «мінливе – постійне». Висока активність (динамічність), яку демонструють 66% опитаних, вказує на виражену енергетичну наповненість психічного життя, відчуття високого темпу протікання розумових процесів, насиченість переживань, експресивність, стеничність, потребою у новизні, відчуттям наповненості життя подіями та враженнями. Разом з тим може проявлятися відчуття дефіциту часу для виконання всіх поставлених завдань, емоційна збудливість, роздратованість. Низький рівень, який демонструють 34% досліджуваних, може розглядатись як непряме свідчення недостатньої активності психічної діяльності. Це проявляється відчуттям недостатності сил та енергії, ознаками стомлення, пасивністю, інертністю, деякою статичністю внутрішнього життя, відчуттям недостатньої наповненості життя подіями, враженнями, діяльністю.

2) Фактор емоційного забарвлення (ЕЧ) відображує афективні характеристики психологічного часу, які визначаються такими епітетами – «радісне – сумне», «яскраве – тьмяне», «спокійне – тривожне», «кольорове – сіре», «світле – темне». Високі показники за даною шкалою (92%) вказують на задоволеність актуальною життєвою ситуацією, оптимістичне бачення оточуючої дійсності, переважання в структурі переживань позитивних емоцій та почуттів. В деяких випадках це може означати недостатню критичність. Низькі показники (8%) свідчать про переважання негативних емоцій та почуттів, актуалізації у свідомості негативних аспектів дійсності (минулого та очікуваного майбутнього), фрустрованості, незадоволеності життєвими обставинами, песимістичності.

3) Фактор розміру (величини) (РЧ) описує складні характеристики психологічного часу, які визначаються епітетами «тривале – миттєве», «велике – маленьке», «об'ємне – пласке», «широке – вузьке», «глибоке – мілке». Високі показники (90%) відображують значну смислову наповненість часу, насиченість пов'язаних з ним переживань, які переважно позитивні та співвідносяться з відчуттям внутрішньої свободи, відсутність зовнішніх факторів, які здатні блокувати задоволення актуальних потреб. Почуття «глибини» та «об'ємності» психологічного часу пов'язане з високим мотиваційним потенціалом, відчуттям простору для самореалізації, широкої життєвої перспективи, потребою у встановленні зв'язку з оточуючим світом. Низькі показники (10%) вказують на те, що досліджувані

убачають в зовнішніх та внутрішніх умовах нездоланні перешкоди для задоволення актуальних потреб, що в свою чергу може призвести до втрати смислової наповненості та особистісної значущості того, що відбувається в даному періоді часу. Внутрішня скованість, фрустрованість, що призводить до блокування позитивних спонукань особистості.

4) Фактор структури часу (СЧ) позначається наступними категоріями: «зрозуміле – незрозуміле», «неподільне – те, що ділиться», «безперервне – уривчасте», «оборотне – незворотне», «ритмічне – неритмічне». Високі показники (74%) за шкалою свідчать про ясність та упорядкованість уявлень про даний період часу, переважання відчуття прогнозованості, структурованості, впевненість в своїй можливості контролювати події. Для них характерна логічна стрункість внутрішнього життя, зрозумілість спонукань та емоційних реакцій, відчуття взаємозв'язку між подіями, сприйняття оточуючого світу як відносно стабільного та безпечного. Низькі показники (26%) свідчать про суб'єктивне сприйняття світу в даний період, як такого, що недостатньо впорядкований, слабо структурований, важкопрогнозований та такий, що не піддається контролю. Вони не мають чіткого уявлення про закономірності подій, що відбуваються, зв'язок між ними. Можуть проявляти непослідовність та імпульсивність поведінки. Досить часто відчувають труднощі в поясненні особистих вчинків, бажань, спонукань.

5) Фактор відчуття часу (ВЧ) описується парами понять: «близьке – далеке», «реальне – те, що здається», «загальне – приватне», «те, що відчувається – те, що не відчувається», «відкрите – замкнуте». 48% досліджуваних отримали високі показники, що відповідає наявності тісного психологічного зв'язку досліджуваних з даним періодом часу, який проявляється високою інтелектуальною і емоційною включеністю в актуальні події. Висока чутливість у відношенні до реальності у них пов'язана з інтуїтивним сприйняттям подій життя особистісно значущими, з відчуттям себе активним учасником того, що відбувається. Низькі показники, які отримала більшість (52%), свідчать про порушення психологічного зв'язку з дійсністю, втратою відчуття особистісної значущості того, що відбувається. Це може проявлятися позицією «спостерігача за власним життям» відчуженості, внутрішнім невтручанням, недостатній емоційній чутливості.

Наступною в даному дослідженні була використана методика «Часові децентрації». Оскільки умовою адекватності відчуття та переживання часу є співпадання особистісного часового центру з хронологічним сьогоденням, можливо зробити висновок, що 52% досліджуваних мають адекватне відчуття часу. У 2% досліджуваних виявлена децентрація у минулому, що означає відхід від наявної ситуації в минуле, незадоволеність



сьогоденням. 44% демонструють децентрацію у майбутнє, тобто деяку невпевненість та нереалізованість у сьогоденні та сподіваються на покращення ситуації в майбутньому. Цікавим є той факт, що 4 % досліджуваних (2% з центрованістю в минулому та 2% з невиявленою центрованістю) мають знижену оцінку сьогодення. Ті досліджувані, що мають центрованість в сьогоденні (52%) відносяться до групи, що надали середню оцінку сьогоденню, а з 44%, які мають центрованість у майбутньому, 24% – мають середню оцінку сьогодення, але більше покладаються на майбутнє, тобто мають деяку невпевненість та нереалізованість у сьогоденні та 20% дають підвищену емоційну оцінку сьогодення, яка можливо не повністю відповідає дійсності.

*Специфіка самоактуалізації, соціального інтелекту, соціально-психологічної адаптації та стилю саморегуляції поведінки у студентському віці.* За результатами тесту САТ (шкала компетентності у часі) отримані наступні дані (см. табл. 3).

Таблиця 3

Кількість (у %) студентів з різними рівнями соціальної компетентності у часі (за методикою САТ)

Рівні компетентності у часі	Результат
Дуже низько	-
Нижче середнього	20
В межах середнього значення	62
Вище середнього	18
Дуже завищена (псевдоактуалізація)	-

Таким чином, більшість досліджуваних (62%) відносяться до групи психологічної та статистичної норми. 18% відсотків мають високі бали, що свідчить про здатність жити сьогоденням, відчувати об'єднаність та взаємозв'язок минулого, сьогодення та майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Саме таке психологічне сприйняття часу свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості. 20% демонструють значення нижче середнього, що свідчить про те, що в більшості випадків вони орієнтуються лише на один з відрізків часової шкали (минуле, сьогодення або майбутнє), дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Дослідження соціального інтелекту за допомогою методики Дж. Гілфорда дало змогу виявити наступне. Більшість досліджуваних даної вибірки (74%) можливо віднести до групи з середнім рівнем розвитку соціального інтелекту – тобто такі, які мають середню здібність встановлювати контакт з іншими людьми, та середній рівень компетентності у сфері соціального пізнання, здатні, але не завжди розуміють настрій та

поведінку інших людей. Нижче середнього та низький рівень розвитку соціального інтелекту мають 8% та 2% відповідно, це особи, які відчувають труднощі в розумінні та прогнозуванні поведінки людей, що ускладнює взаємовідносини та знижує можливості соціальної адаптації. Низький рівень соціального інтелекту певною мірою можливо компенсувати іншими психологічними характеристиками (наприклад розвинутою емпатією, стилем спілкування та іншими комунікативними навиками). Також низький рівень соціального інтелекту може бути скоректованим в ході активного соціально психологічного навчання.

У 10% виявлено рівень соціального інтелекту вище середнього(середньо сильний). Лише 6% досліджуваних мають високий рівень розвитку соціального інтелекту, тобто виражену здібність до ефективної міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації, до правильного розуміння та прогнозування поведінки людей. Вони здатні витягти максимальну кількість інформації про поведінку людей, розуміти мову невербального спілкування, висловлювати швидко та точні судження про людей, успішно прогнозувати їх реакції в визначених обставинах, проявляти далекоглядність у відношеннях з іншими. Зазвичай вони успішні комунікатори, їм притаманна контактність, відкритість, тактовність, доброзичливість, тенденція до психологічної близькості у спілкуванні. Вони мають виражену зацікавленість до самопізнання та розвинуту здатність до рефлексії.

Дослідження соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з її особливостями рис за допомогою методики К.Роджерса та Р.Даймонда надало наступні результати (табл. 4):

Таблиця 4

Кількість (у %) студентів з різними рівнями соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею рисами (за методикою К.Роджерса та Р. Даймонда)

Рівні соціально-психологічної адаптації	Показники опитувальника К.Роджерса та Р. Даймонда						
	A	S	L	E	I	D	Esk
Низький	-	-	-	-	-	14	18
Середній	46	4	28	58	48	66	42
Високий	54	96	72	42	52	20	40

*Примітка:* назви шкал : А – адаптація; S - самоприйняття; L – прийняття інших; E – емоційна комфортність; I – інтернальність; D – прагнення до домінування; Esk – ескапізм.

За шкалою «Адаптація» 46% досліджуваних демонструє середній результат, що свідчить про помірну пристосованість людини до умов взаємодії з оточуючими в системі міжособистісних відносин. Вони мають тенденцію до співпадання мети та ціннісних орієнтацій особистості з результатами, які досягаються у процесі спілкування. Наміри, переважно, збігаються з вчинками, задуми – з втіленням, спонукання до дії – з його підсумками. Високий рівень адаптації демонструють 54% досліджуваних – у них спостерігається висока життєва активність, впевненість в своїх можливостях, добра пристосованість до мінливих умов середовища, висока здатність до самоактуалізації в гармонії з реальним соціумом. За шкалою «Самоприйняття» майже всі досліджувані (96%) віднесені до високого рівня, тобто мають позитивну оцінку своїх особистісних якостей, задоволеність собою. Впевнені в собі, що подобається оточуючим, цікаві та привабливі для інших як особистість. 4% опитаних мають середній рівень самоприйняття, що означає помірну оцінку своїх якостей. В більшості випадків вони задоволені собою, усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, якості, які можна застосувати з користю для себе та оточуючих, те, що треба поліпшити і ті особливості, з якими потрібно погодитись. Шкала «Прийняття інших» демонструє наступні результати: 28% мають середній рівень, що відповідає помірній толерантності до інших людей, до їх слабкостей і недоліків. Критичні до оточуючих, схильні давати як позитивні, так і негативні оцінки їх особистості та особливостям поведінки. Прагнуть до збереження деякої дистанції у спілкуванні з оточуючими. 72% досліджуваних мають високий результат за шкалою. Це означає прийняття людей, схвалення їх життя і ставлення до себе в цілому, очікування позитивного ставлення до себе оточуючих. Готовність до контакту і спілкування. Шкала «Емоційна комфортність» відображує характер емоцій, що переважають в житті людини. У 58% середня оцінка, тобто в більшості випадків їм притаманне відчуття благополуччя свого життя, але іноді вони відчувають перевагу негативних емоцій. 42% опитаних вважають, що в їхньому житті переважають позитивні емоції, відчувають благополуччя свого життя. За шкалою «Інтернальність» 48% досліджуваних мають середній рівень, тобто в більшості випадків відчувають себе активним об'єктом власної діяльності, але спостерігається тенденція до сподівання на вдачу і природний хід подій. 52% отримали високі бали, тобто вважають, що події, що з ними відбуваються є наслідком їх власної діяльності, мають високий рівень відповідальності. Переважання внутрішньої мотивації над зовнішньою, вимогливість до себе. Уміння керувати собою і власними вчинками. Тенденція до попереднього продумування своїх вчинків. Самокритичність, схильність шукати причини своїх невдач у самому собі. Прагнення покладатися на свої сили не розраховуючи на чиюсь до-

помогу. Шкала «Прагнення до домінування» відображає ступінь прагнення людини домінувати у міжособистісних стосунках. 14% досліджуваних мають низькі показники, що свідчить про схильність до підпорядкування, м'якість, покірність. Більшість досліджуваних (66%) мають середній рівень за даним показником, що означає помірне прагнення впливати на інших, переконувати їх у своїй думці, відстоювати свої позиції. Але в ряді випадків це може поєднуватися з певною поступливістю, піддатливістю зовнішньому впливу. Високі показники, які мають 20% досліджуваних, говорять про схильність пригнічувати іншу людину, відчувати перевагу над іншими, високу потребу у самоствердженні. Вони не піддаються зовнішньому впливу, схильні завжди відстоювати свою позицію за всяку ціну. Результати за шкалою «Ескапізм»: 18% досліджуваних мають схильність вирішувати свої проблеми, не ховаючись за обставинами та перешкодами. 42% переважно схильні до адекватного вирішення виникаючих проблем, та 40% мають прагнення переховуватись від дійсності в світі фантазій.

Результати дослідження стилю саморегуляції поведінки відображені у таблиці 5.

Таблиця 5

Кількість (у %) студентів з різними рівнями прояву стилів постановки та досягнення мети за допомогою методики «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової

Рівні саморегуляції поведінки	Показники тесту В.І. Моросанової						
	П	М	ПР	ОР	Г	С	ЗР
Низький	16	22	20	16	12	24	4
Середній	50	54	64	62	54	46	44
Високий	34	24	16	22	34	30	52

*Примітка* : назви шкал : П – планування; М – моделювання; ПР – програмування; ОР – оцінювання результатів; Г – гнучкість; С – самостійність; ЗР – загальний рівень саморегуляції.

Низький загальний рівень саморегуляції мають 4% досліджуваних. У них не сформована потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей. У таких випробовуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, у порівнянні з випробовуваними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог виду активності що освоюється. Більшість – 52%, – демонструють високі показники

загального рівня саморегуляції поведінки. Вони самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина оволодіває новими видами активності, впевненіше почувається в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше її успіхи в звичних видах діяльності. 44% отримали середній результат.

Шкала «Планування» описує індивідуальні особливості постановки та утримання цілей, сформованості усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно. В досліджуваній групі високий результат демонструють 34% респондентів. У випробовуваних з низькими показниками (16%) за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні частій зміні, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістичним. Такі випробовувані вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно. 50%, тобто половина, мають середній рівень сформованості усвідомленого планування діяльності.

Наступна шкала («Моделювання») дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Низький показник за даною шкалою мають 22% досліджуваних, що свідчить про слабку сформованість процесів моделювання, яка призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов за зовнішніх обставин, що виявляється в фантазуванні, яке може супроводжуватись різкими коливаннями відношення до розвитку ситуації, до наслідків своїх дій. У них досить часто виникають труднощі у визначенні мети та програми дій, вони не завжди можуть помітити зміну ситуації, та відповідно своєчасно відреагувати. Випробовувані з високими показниками (24%) за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, у відповідності одержуваних результатів прийнятим цілям. Середній бал за шкалою «Моделювання» мають 54% досліджуваних.

Результати за шкалою «Програмування», яка діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій, розподілились наступним чином: більшість (64%) мають середній бал за шкалою, 20% мають низький бал, тобто для даної категорії властиве невміння

та небажання людини обмірковувати послідовність своїх дій. Такі люди воліють діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін у програму дій, діють шляхом проб і помилок. 16% досліджуваних мають високі показники, що говорить про сформовану у людини потребу осмислювати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнутість розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. При невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятного для людини результату.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість та адекватність оцінювання випробуванням себе та результатів своєї діяльності та поведінки. Більшість досліджуваних (62%) мають середній бал за шкалою; 16% мають низький результат, що свідчить про невміння помічати власні помилки та некритичність до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів. 22% показали високий результат, що свідчить про розвиненість і адекватності самооцінки, сформованості та стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і ті причини, що призвели до нього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. За даною шкалою результати розподілились наступним чином : випробувані з низькими показниками (12%) почувають себе невпевнено в динамічній, швидко змінній обстановці, важко звикають до змін у житті, до зміни обстановки і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значущі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких випробовуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності. 54% мають середню оцінку. 34% демонструють високий рівень, що означає пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі досліджувані легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оці-

нюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлене завдання в ситуації ризику.

Шкала «Самостійності» вказує на розвинутість регуляторної автономності. 24% мають низький бал, що означає залежність від думок та оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються не самостійно, такі люди досить часто та некритично слідуєть чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої. 46% мають середній показник. 30% отримали високий бал за шкалою, що свідчить про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу з досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати та оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

В процесі дослідження психологічних особливостей переживання часу у віці пізньої юності нас зацікавило явище відкладання виконання справ та зобов'язань. За допомогою методики «Шкала прокрастинації» були отримані наступні результати. Лише 2% досліджуваних демонструють низький рівень прокрастинації, тобто, у них не виникає проблем з своєчасним виконанням намічених або доручених завдань. 5% опитаних мають знижений рівень прокрастинації, що свідчить про те, що вони майже не схильні відкладати виконання своїх завдань. 43% досліджуваних демонструють середній рівень прокрастинації – частіш за все їм вдається вміло балансувати між вмінням планувати свою діяльність, відповідальністю, старанністю та ретельністю та відпочинком. Вони характеризуються вмінням оптимально розподіляти навантаження та делегувати повноваження. Підвищений рівень прокрастинації мають 35% респондентів, вони мають складнощі у самоорганізації, їм досить часто не вистачає часу на виконання планів та зобов'язань, вони схильні відкладати важливі справи, і як наслідок, мають низьку ефективність діяльності. Звертає увагу кількість досліджуваних, що мають високий рівень показника – 15% опитаних. Критичне значення рівня прокрастинації (вище 70%) можливо свідчить про негативне відношення до діяльності, якою вони займаються або невизначеність життєвої перспективи, відсутність остаточного вибору про правильність обраного шляху.

В наданих нижче таблицях(6 – 8) зазначені достовірні результати розрахунку критерію Манна-Уїтні для рівня значущості  $p < 0,05$ ; в дужках надані критичні значення U-критерію, жирним шрифтом виділені значення для р-рівня, який дорівнює 0,01. Критерій Манна-Уїтні підтвердив, що досліджувані з позитивною оцінкою минулого мають більш високі показники соціально-психологічної адаптації за шкалами самоприйняття та

прийняття інших та більш схильні до ескапізму. Також у них більше виражена здатність до програмування своїх дій .

Таблиця 6

Значимість розрізень за показниками тестів Шострома, Гілфорда, Роджерса-Даймонда й Моросанової між досліджуваними з позитивним і негативним ставленням до минулого

		Фактори часу					Загальна оцінка
		АЧ	ЕЧ	РЧ	СЧ	ВЧ	
Критичне значення U-критерію		226	226	131	192	192	175
САТ(Е.Шостром)	С		205				
	К		<b>179,5</b>				
	ЦО					161,5	
Соціальний інтелект (Дж.Гілфорд)				<b>91,5</b>			
Соціально-психологічна адаптація (К.Роджерс та Р.Даймонд)	А				169		
	С						152,5
	L				155		<b>133</b>
	Esk		<b>104,5</b>	117,5	<b>152</b>		<b>114,5</b>
Стиль саморегуляції (В.І.Моросанова)	М		194,5		<b>157,5</b>		
	ПР	209,5			168,5		150,5
	ОР		204,5				

*Примітки:* С – синергія; К – контактність; ЦО – ціннісні орієнтації, А – адаптація, S – само прийняття, L – прийняття інших, Esk – ескапізм, М – моделювання, ПР – програмування, ОР – оцінювання результатів.

За окремими факторами переживання часу виявлено наступні особливості: здатність до цілісного сприйняття світу та людей, розуміння зв'язку протилежностей, швидкого встановлення глибоких та тісних емоційно насичених контактів з людьми більше виражена у групі з позитивною оцінкою минулого за шкалою емоційності. Цінності, які властиві особистості що самоактуалізується, більшою мірою характерні для досліджуваних з позитивною оцінкою відчуття минулого. Соціальний інтелект є вищим у тих, хто більш позитивно оцінює розмір(величину) часу. Показники адаптації та самоприйняття більш виражені у групі з позитивною оцінкою структури часу. Особистості, що більш схильні до ескапізму мають високі позитивні оцінки за шкалами емоційності, розміру та структури часу. Здатність виділяти значущі умови досягнення цілей, адекват-



ність програм дій планам діяльності, відповідність отримуваних результатів до поставленої мети є більш вираженою у групі з позитивною оцінкою часу за шкалами емоційності та структури. Усвідомлене планування своїх дій більш властиве особам з позитивною оцінкою минулого за шкалами активності та структури. Розвинута та адекватна самооцінка, об'єктивне та адекватне оцінювання результатів своєї діяльності та причин, які призвели до них більше виражені в групі з позитивним відношенням до фактору емоційності часу.

Таблиця 7

Значимість розрізень за показниками тестів Шострома, Гілфорда, Роджерса-Даймонда й Моросанової між досліджуваними з позитивним і негативним ставленням до сьогоднішнього дня

		Фактори часу				Загальна оцінка
		АЧ	ЕЧ	СЧ	ВЧ	
Критичні значення U-критерію		199	45	165	226	131
САТ (Е.Шостром)	К			150		115
Соціальний інтелект (Дж.Гілфорд)		183,5				
Соціально-психологічна адаптація (К.Роджерс та Р.Даймонд)	А			151,5		112,5
	Е				208,5	110,5
	І					111,5
	Еsk		84,0			<b>91</b>
Стиль саморегуляції (В.І.Моросанова)	М					111
	ОР					116,5
	Г	185,0				
	С					109
	ЗР					<b>90</b>

*Примітки:* К – контактність, А – адаптація, Е – емоційна комфортність; І – інтернальність, Еsk – ескапізм, М – моделювання, ОР – оцінювання результатів, Г – гнучкість, С – самостійність, ЗР – загальний рівень саморегуляції.

Аналогічно був проведений розрахунок критерію Манна-Уїтні для особливостей переживання сьогоднішнього дня. За окремими факторами отримані наступні дані: більш високий рівень контактності мають особи з позитивною оцінкою фактору структури часу; соціальний інтелект більш розвинений в групі з позитивною оцінкою фактору активності часу; підвищений рівень адаптації мають досліджувані, які більш позитивно оцінюють сьо-

годення за фактором структури часу; відчуття емоційної комфортності більш характерно для групи, яка позитивно оцінює відчуття сьогодення. Ескапізм властивий особам з підвищеною оцінкою фактору емоційності часу. Особи, які більш позитивно оцінюють активність сьогодення більше схильні до гнучкості поведінки.

Особи, які надають позитивну загальну оцінку своїм переживанням часу характеризуються більшою контактністю, більш високим рівнем адаптації, емоційної комфортності та інтернальності. Вони мають більш розвинену здатність до моделювання та оцінювання результатів своєї діяльності, більш самостійні у плануванні діяльності та поведінки.

Наступним був прорахований критерій Манна – Уїтні для оцінки переживання майбутнього.

Таблиця 8

Значимість розрізень за показниками тестів Шострома, Гілфорда, Роджера-Даймонда й Моросанової між досліджуваними з позитивним і негативним ставленням до майбутнього

		Фактори часу				Загальна оцінка
		АЧ	ЕЧ	РЧ	СЧ	
Критичні значення U-критерію		46,0	47,0	47,0	47,0	47,0
САТ (Е.Шостром)	ПП		5,0			
	К	20,0			8,0	
Соціальний інтелект (Дж.Гілфорд)		15,0		8,0		8,0
Соціально-психологічна адаптація (К.Роджерс та Р.Даймонд)		Esk	3,0			
Стиль саморегуляції (В.І.Моросанова)		П			8,0	

Примітки: ПП – потреба у пізнанні, К – контактність, Esk – ескапізм, П – планування.

Дані про особливості переживання майбутнього після прорахунку критерію Манна-Уїтні виявили наступні факти: група з позитивною оцінкою свого майбутнього переважає за рівнем розвитку соціального інтелекту групу з негативним відношенням, перш за все в позитивній оцінці виділяються фактори активності та розміру(величини) часу. Більш контактними також є ті досліджувані, які позитивно оцінюють активність та структуру майбутнього. Цікавим є той факт, в групі з позитивною оцінкою за фактором емоційності підвищеною являється пізнавальна активність. Ті, що добре відчують структуру часу мають більш розвинену

здатність до планування своєї діяльності. Фактор емоційності, якщо він є дуже підвищеним може виявлятися у схильності до ескапізму.

Окремо розглядалися результати дослідження рівня прокрастинації у студентів. В ході математико-статистичного аналізу були отримані наступні дані, які відображені у таблиці 9.

Таблиця 9

Взаємозв'язки між показником прокрастинації та показниками переживання часу, та індивідуально-психологічних особливостей у студентів-психологів

Показники переживання часу, та індивідуально-психологічних особливостей	Прокрастинація	
	r	p
Компоненти інших методик дослідження		
Центрованість у минулому (часові децентрації)	0,38	0,01
Центрованість у сьогоденні (часові децентрації)	-0,49	0,01
Рівень соціального інтелекту	0,46	0,01
Шкала «Спонтанність» (САТ)	0,36	0,05
Шкала «Самостійність» (ССП, В.І. Моросанова)	-0,45	0,01
Шкала «Гнучкість» (ССП, В.І. Моросанова)	-0,29	0,05

*Примітка:* критичні значення коефіцієнту кореляції для даної вибірки становить: для рівня значущості 0,05 – 0,24; для рівня значущості 0,01 – 0,37.

Отже, отримані дані свідчать, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем прокрастинації та часовими децентраціями, а саме: з підсиленням центрованості у минулому підвищується рівень прокрастинації, з підвищенням центрованості у сьогоденні рівень прокрастинації знижується. Таким чином, адекватне відчуття і переживання часу сприяє здатності до ефективного використання часу, планування своєї діяльності, успішної самоорганізації.

Звертає увагу показник підвищення прокрастинації з підвищенням рівня соціального інтелекту, що дає підстави передбачити що з розвитком здатності до ефективною міжособистісної взаємодії, до правильного розуміння та прогнозування поведінки людей, до успішної соціальної адаптації, підвищується вміння планувати діяльність, відповідальність та вміння правильно встановлювати пріоритети. З підвищенням здатності індивіда спонтанно та безпосередньо висловлювати свої почуття, впливу власних почуттів на поведінку, можливості використання не розрахованого заздалегідь способу поведінки підвищується рівень прокрастинації, тобто зростає вірогідність того, що важливі справи можуть бути відкладені у своєму виконанні на невизначений термін. Також з підвищенням рівня прокрас-

тинації ми спостерігаємо зниження рівня сформованості регуляторної гнучкості та автономності.

Враховуючи отримані результати, ми маємо можливість стверджувати, що рівень прокрастинації, що не перевищує середній, має позитивне значення для самоактуалізації та адаптації особистості, виступає складовим компонентом саморегуляції поведінки. В свою чергу, високий рівень прокрастинації, свідчить про наявність психологічних проблем у розвитку особистості у студентському віці.

В результаті проведеного аналізу можливо зробити наступні **висновки**:

1. У віці пізнього юнацтва виділяється найбільш значуща часова орієнтація, яка будується на основі індивідуальних переживань та спостережень. Лише 2% досліджуваних демонструють не виявлену центрованість у часі, 2% мають децентрацію в минулому, тобто незадоволені сьогоденням, 44% демонструють децентрацію в майбутнє, 52% мають адекватне відчуття часу.

2. Досліджувані, які відрізняються позитивним ставленням до свого минулого мають більш високі показники адаптації, самоприйняття та прийняття інших, у них більше виражена здатність до програмування своїх дій та поведінки, а також більш високий рівень ціннісних орієнтацій ніж у тих, хто негативно переживає своє минуле. Для групи з позитивною оцінкою сьогодення характерна більш висока здатність встановлювати контакти з оточуючими, розуміти інших людей; вони краще адаптовані у сьогоденні, мають високий рівень емоційної комфортності, відповідальність за події власного життя більшою мірою приймають на себе; мають кращий рівень розвитку уявлень про систему внутрішніх та зовнішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості та адекватності, більш об'єктивно оцінюють результати своєї діяльності та поведінки, більш самостійні в її плануванні, ніж група з негативною оцінкою своїх переживань сьогодення. Для групи з високою позитивною оцінкою майбутнього характерна більш висока потреба у пізнанні та більш розвинена здатність до планування своєї діяльності. Підвищена емоційна включеність у переживання часу (як минулого, так і сьогодення та майбутнього) може викликати схильність до ескапізму.

3. Існує статистично значущий зв'язок між схильністю до «відкладання» (прокрастинації) та психологічними особливостями переживання часу, а саме центрованістю у часі, а також рівнем соціального інтелекту, спонтанністю (шкала САТ), самостійністю та гнучкістю (шкали опитувальника ССП).

## Список літератури

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. — СПб: Алетей, 2001. — 304 с.
2. Болотова А.К. Психология организации времени / А.К. Болотова. — М.: Аспект-Пресс, 2006. — 254 с.
3. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. — М.: Российское педагогическое агентство, 1998. — 263 с.
4. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. — К.: Наукова Думка, 1988. — 144 с.
5. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. — К.: Наукова думка, 1984. — 208 с.
6. Донченко А.П. Фактор времени в нравственном становлении и развитии личности / А.П. Донченко. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. — 120 с.
7. Кузнецов М.А. Эмоциональная память / М.А. Кузнецов. — Х.: Крок, 2005. — 567 с.
8. Логинова Н.А. Жизненный путь человека как проблема психологии / Н.А. Логинова // Вопросы психологии. — 1980. — № 1. — С. 154-158.
9. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Нюттен Ж.; пер. с англ. — М.: Смысл, 2004. — 608 с.
10. Плохих В.В. Психология временной регуляции деятельности человека / В.В. Плохих. — Донецк: Ландон XXI, 2011. — 411 с.
11. Тейлор С. Покорение времени: как время воздействует на нас, а мы на время / Тейлор С.: пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 256 с.
12. Цуканов Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов. — Одесса: Астро-Принт, 2000. — 218 с.