

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 1 / 2025, Vol. 13, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/66PSMN125.pdf>

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Лоленко, Е. В. Временная перспектива старшеклассников / Е. В. Лоленко, И. А. Маврина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/66PSMN125.pdf>

**For citation:**

Lolenko E.V., Mavrina I.A. High school students' time perspective. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(1): 66PSMN125. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/66PSMN125.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

**Лоленко Елена Валентиновна**

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», Ханты-Мансийск, Россия  
Аспирант

E-mail: [elenalolenko@mail.ru](mailto:elenalolenko@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9492-4177>

**Маврина Ирина Андреевна**

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет», Омск, Россия  
Профессор

Доктор педагогических наук

E-mail: [irina-mavrina@yandex.ru](mailto:irina-mavrina@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2065-2455>

## Временная перспектива старшеклассников

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию временной перспективы старшеклассников 10-х классов общеобразовательной школы. В статье рассматриваются результаты исследования временной перспективы старшеклассников экспериментальной группы до и после внедрения программы «Время вместе», направленной на формирование гармоничных детско-родительских отношений через развитие конструктивных темпоральных характеристик личности. Авторами представлены результаты исследования экспериментальной группы, состоящей из 10 старшеклассников и их родителей. Целью исследования является определение влияния данной программы на восприятие времени, временные рамки своей жизни, включая прошлое, настоящее и будущее у старшеклассников. Программа «Время вместе», направленная на укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, через осознание важности рационального использования времени, развитие навыков составления индивидуального плана жизни, совершенствование умений планировать и управлять своим временем. Развитие навыков планирования и управления временем, умение составлять личный временной план, способствуют осознанию ценности времени и его эффективного использования помогают гармонизации детско-родительских отношений. Временную перспективу возможно определить через изучение ключевых временных перспектив, отражающих разные аспекты восприятия времени и ориентации на него. Методика Ф. Зимбардо позволяет определить как старшеклассники ориентируются в своем прошлом, настоящем и будущем, и как это влияет на их поведение, эмоциональное состояние и адаптационные способности. Исследование временной ориентации позволяет выявить влияние программы «Время вместе» на восприятие времени и адаптацию к событиям жизни, и способствует личностному и социальному развитию.

**Ключевые слова:** временная перспектива; прошлое; настоящее; будущее; временная ориентация; управление временем; рациональное использование времени; личный временной план жизни; восприятие времени

### Введение

Временная перспектива, индивидуальное восприятие и отношение ко времени играет важную роль в формировании личности старшего подростка. Изучение временной перспективы особенно важно в этом возрасте, когда старшеклассники сталкиваются с новыми жизненными задачами, связанными с выбором будущей профессии, постановкой личных целей, планированием своего жизненного пути во взрослом мире.

Разработанная нами программа формирования гармоничных детско-родительских взаимоотношений через развитие конструктивных темпоральных характеристик личности старшеклассников и их родителей. Программа направлена на укрепление отношений между детьми и родителями посредством повышения осознания ценности времени и эффективного его использования. В рамках программы участники учатся составлять личные и совместные временные планы, определять цели и приоритеты, развивают навыки планирования и управления временем. Программа состоит из четырех модулей: временная реальность, время в семье, временные конфликты и время для изменений, и содержит 10 совместных занятий старшеклассников и их родителей. На занятиях используются интерактивные упражнения, дискуссии и творческие задания. Участие в программе предоставляет возможность совместной работы над улучшением взаимопонимания и развитие навыков эффективного использования времени.

### Материалы и методы

Для исследования мы использовали тест временной перспективы Ф. Зимбардо, это инструмент для анализа различных аспектов восприятия времени, таких как ориентация на прошлое, настоящее и будущее, позволяет оценить как старшеклассники воспринимают свой жизненный опыт, как справляются с текущими задачами и какие ставят перед собой цели в будущем. Результаты исследования могут быть использованы педагогами, психологами, родителями в создании эффективных стратегий для поддержки старшеклассников в их личностном и социальном развитии.

### Литературный обзор

Впервые в 1939 году Л. Франк ввел в научный обиход понятие временная перспектива, означающее жизненное пространство личности, включающее в себя прошлое, настоящее и будущее. Это понятие отражает способ восприятия и интерпретации своего жизненного опыта, придавая ему смысл и ценность. Временная перспектива играет важную роль в формировании идентичности и поведения личности, позволяет интегрировать свои воспоминания, текущие события и планы на будущее в единое, согласованное представление о своей жизни. Л. Франк подчеркивал, что временная перспектива меняется под воздействием различных факторов (личный опыт, социальные взаимодействия, жизненные события) [1].

Курт Левин рассматривал временную перспективу с точки зрения «событийной концепции психологического времени, одним из первых подчеркивал важность ее изучения. Левин акцентировал внимание на том, что прошлое, настоящее и будущее не существуют изолированно, а взаимодействуют и влияют друг на друга. Временная перспектива гибкая и

адаптируется под новые условия в зависимости от жизненного опыта и взаимодействий в социуме.<sup>1</sup>

Нюттен Ж. разработал теорию временной перспективы, неразрывно связанную с исследовательским методом мотивационной индукции. Его метод предназначен для изучения содержания мотивации и временной перспективы через анализ целей, сформулированных самими испытуемыми [2].

Проблему адаптации человека ко времени и создания временных условий изучал Фрейзер, он считал, что происходящие события жизни создают временной эффект, отражающий жизненный опыт каждого человека. Фрейзер подчеркивал, что каждое событие в жизни человека формирует восприятие времени и влияет на адаптацию человека к окружающей среде. Временные условия, создаваемые жизненными событиями, влияют на эмоциональное состояние и поведение, изменяя восприятие будущего, формируя ожидания и страхи, которые влияют на мотивацию и действия [3].

Временную перспективу как личностную черту исследовали Ф. Зимбардо и Дж. Бойд. Эта личностная черта есть точка отсчета с позиции, которого человек воспринимает и оценивает свое прошлое, настоящее и будущее, позволяющее ему придать смысл прожитому опыту. Временная перспектива — это конструкция, отражающая восприятие своего прошлого, настоящего и будущего, формируя точку отсчета, из которой человек интерпретирует свои переживания и принимает решения. Прошлое включает позитивные и негативные переживания, влияющие на самооценку и эмоциональное состояние. Настоящее включает оценку текущего момента, осознанность и способность наслаждаться жизнью, что влияет на способность справляться со стрессом. Будущее включает ожидание и планы, надежды и опасения, что влияет на мотивацию и стремление к достижению целей [4].

Исследования Петраковой Т.И. показали, что подростки с девиантным поведением воспринимают значимость негативного опыта в прошлом, имеют суженную перспективу будущего, навязанную внешними обстоятельствами, с упором на удачу, а не на собственные усилия. Их цели сосредоточены на настоящем ближайшем будущем и имеют гедонистическую направленность, они некомпетентны во временной ориентации [5]. По нашим исследованиям в отличие от девиантных подростков, старшеклассники общеобразовательных школ обладают более структурированной временной перспективой. Они планируют свое будущее, опираясь на собственные усилия и достижения, а не на удачу и внешние обстоятельства.

Гармоничные семейные отношения играют ключевую роль в формировании личности подростка, способствуют развитию навыков, необходимых для успешной адаптации и самореализации в будущем, являются фундаментом для развития полноценной и многогранной личности подростка. В подростковом возрасте происходит поиск идентичности, определяются личные цели, в этом возрасте особенно важно понимание и поддержка со стороны родителей. Семья — это первичная социальная среда, где ребенок учится основным навыкам общения, получает эмоциональную поддержку и формирует базовые ценности. «Именно временная перспектива является тем вектором, который определяет содержание стремлений современных старшеклассников, в частности важна ориентация на временной промежуток будущего, как ближайшего, так и дальнего» [6, с. 172].

Ключевой фактор успешной социализации старшеклассников — это сформированные жизненные и временные перспективы личности. Наибольшее воздействие на формирование временных перспектив старших школьников оказывают межличностные взаимоотношения с

---

<sup>1</sup> Левин К. Динамическая психология: Избранные труды: учебное пособие / К. Левин: под редакцией Д.А. Леонтьева. — Москва: Смысл, 2001 — 572 с. ISBN 5-89357-092-8. — Текст: непосредственный.

родителями. Отношения с родителями закладывают представления о своем будущем и самом себе [7].

Кузьмина О.В., Васюра С.А. Корнильцева Е.Г. в своей статье обсуждают результаты внедрения тренинга, направленного на развитие личной перспективы в контексте выбора профессии. Осознание жизненных ориентиров, формирование представлений о будущем важно в период выбора профессии и дальнейшего пути, осознание своей идентичности, понимание своих сильных и слабых сторон способствует более уверенным выборам в будущем, включено в программу тренинга [8]. Таким образом, временная перспектива может развиваться, становиться более гибкой и многогранной.

Корелова А.А., Седова С.С. подчеркивают важность временной перспективы как ключевого компонента личностного развития подростков и необходимость создания условий для ее формирования в образовательном процессе. В своей статье они рассматривают временную перспективу — как восприятие времени и его влияние на личностное развитие. Исследования Кореловой и Седовой показывают, что старшеклассники часто испытывают неуверенность и тревожность в отношении своего будущего, ограничивают представления о временной перспективе на 2–3 года, что затрудняет формирование долгосрочных целей. Некоторые подростки проявили признаки обеднения и деформации временной перспективы [9]. Это подтверждает необходимость проведения психокоррекционных мероприятий для формирования временной перспективы у старшеклассников.

В своих исследованиях Шилова Н.П. Владыко А.К. наблюдают возрастную динамику временной перспективы в юношеском возрасте, отмечая, что с увеличением возраста возрастает значимость категорий прошлого и будущего. При этом значение времени, проведенного в школе, уменьшается. Старшеклассники начинают осознавать свое место в широком временном контексте, что способствует формированию более зрелых жизненных целей и своего развития в рамках человеческой истории [10]. Это подтверждает нашу гипотезу о важности детско-родительских отношений (в отличие от взаимоотношений с одноклассниками и педагогами) в формировании темпоральных характеристик личности старшеклассников, включая временную перспективу.

### Обсуждение результатов исследования

Рассмотрим результаты исследования временных перспектив личности у экспериментальной группы до начала эксперимента и после внедрения программы «Время вместе».

Программа «Время вместе» направлена на формирование гармоничных детско-родительских взаимоотношений через развитие конструктивных темпоральных характеристик, включая умение составлять временные планы, определять цели и приоритеты, развитие навыков планирования и управления временем, способствуя улучшению взаимопонимания и эффективному использованию времени в семье.

Высокие показатели ориентации на негативное прошлое связана с негативными аспектами прошлого опыта (обиды, неудачи, травмы), может указывать на наличие психологических проблем, таких как тревожность, пессимистичное отношение к жизни.

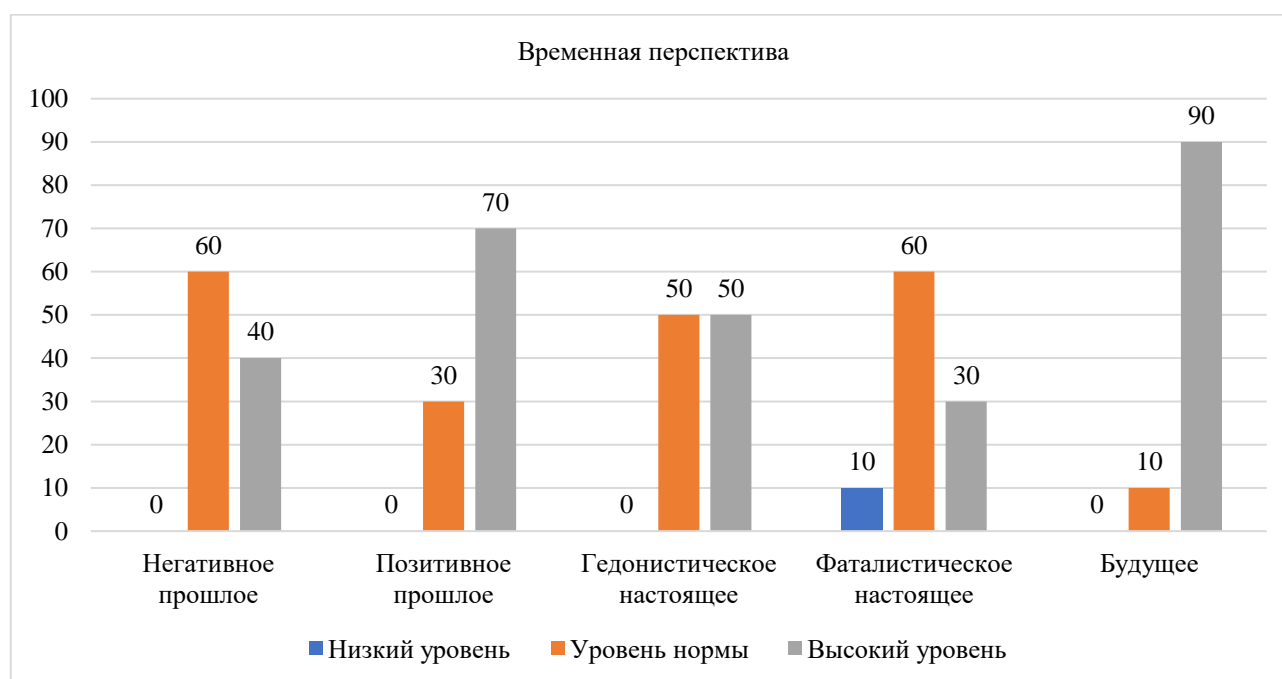
Высокие показатели ориентации на позитивное прошлое указывают на положительное восприятие прошлого (счастливые моменты, достижения), способствуют позитивному самовосприятию и уверенности в своих силах. Старшеклассники с высокими показателями по параметру позитивное прошлое ценят свой жизненный опыт и используют его как основу для настоящего и будущего.

Высокие показатели ориентации на гедонистическое настоящее стремятся к сиюминутному удовлетворению своих желаний и потребностей, свидетельствуют об импульсивности, рискованности, отсутствию долгосрочного планирования.

Высокие показатели ориентации на фаталистическое настоящее говорят о вере старшеклассников в предопределенность событий и отсутствие контроля над своей жизнью. Старшеклассники с ведущей ориентацией фаталистическое настоящее считают, что не могут влиять на события своей жизни, пассивны, беспомощны, не мотивированы на достижение целей.

Высокие показатели ориентации на будущее указывают на умение ставить четкие цели и строить планы для их достижения, такие старшеклассники целеустремленны, дисциплинированы, стремятся к достижению целей в будущем.

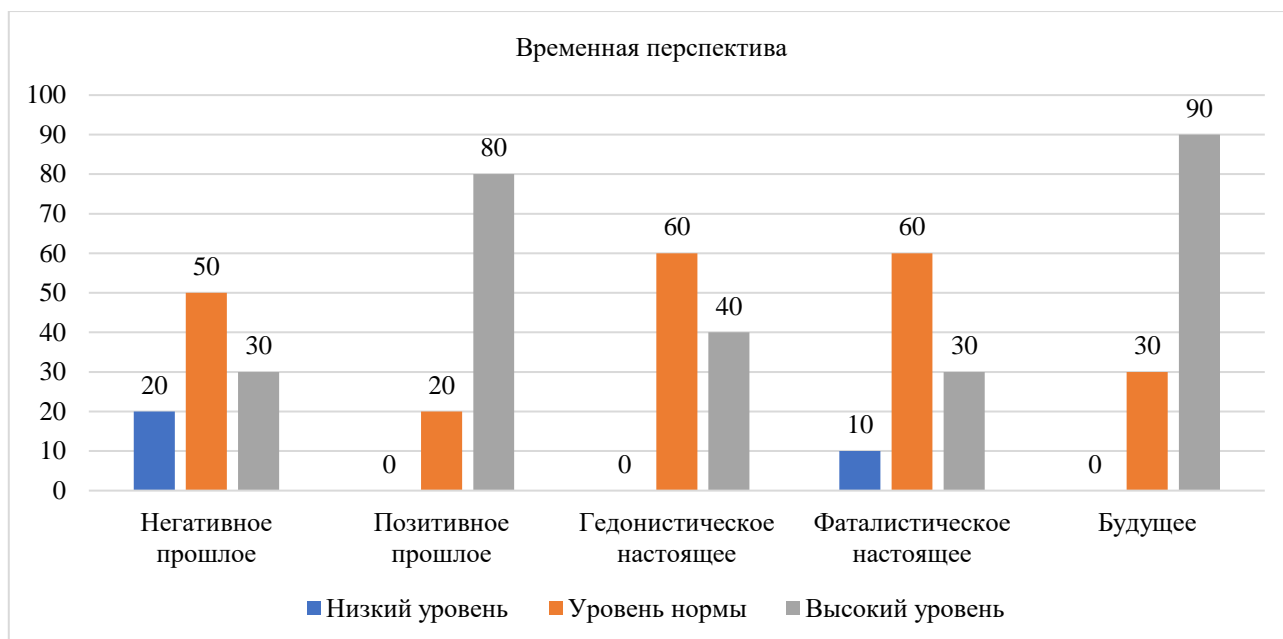
Результаты исследования временных перспектив до начала эксперимента представлены на рисунок 1.



**Рисунок 1.** Результаты исследования экспериментальной группы до начала эксперимента (составлено автором)

Исследования показали, что до внедрения программы «Время вместе» не у всех старшеклассников сформирована временная перспектива с гармоничными составляющими. 40 % старшеклассников имеют высокие показатели по фактору «негативное прошлое», что свидетельствует об общем пессимистическом отношении к событиям прошлого. В то же время 70 % старшеклассников демонстрируют высокие показатели по фактору «позитивное прошлое», сохраняя положительные аспекты прошлого в настоящем. У 30 % фаталистическое отношение к настоящему, характеризующееся чувством беспомощности, безнадежности, отсутствием контроля над событиями, несфокусированной временной перспективой, ощущением зависимости от судьбы, что снижает их уверенность в себе. 50 % старшеклассников ориентированы на мгновенное удовлетворение потребностей и стремятся к новым впечатлениям, склонны к «гедонистическому настоящему». При этом 90 % из них своевременно выполняют задачи, стремятся к достижению своих целей.

После внедрения программы «Время вместе» были отмечены положительные изменения в показателях временной перспективы. Результаты представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2.** Результаты исследования временной перспективы экспериментальной группы после окончания эксперимента (составлено автором)

По фактору «негативное прошлое» улучшение показателей наблюдается у 20 % участников, они стали меньше фокусироваться на негативных аспектах прошлого, это может свидетельствовать о том, что им удалось отпустить негативные события прошлого и двигаться вперед. На 10 % увеличилось число участников по фактору «позитивное прошлое», что указывает на рост теплого отношения к своему прошлому, и способствует эмоциональному благополучию и укреплению связи с семейными традициями. По фактору «гедонистическое настоящее» на 10 % снизился уровень ориентации на мгновенные удовольствия, сосредоточиться на более долгосрочных целях и ответственности. По факторам «фаталистическое настоящее» и «будущее» показатели не изменились, что указывает на стабильность в восприятии контроля над событиями и планированием будущего у участников программы.

Таким образом программа «Время вместе» продемонстрировала свою эффективность в улучшении временной перспективы старшеклассников. Программа способствует снижению негативного отношения к прошлому, укреплению позитивного восприятия своего опыта, помогает балансированию между краткосрочными удовольствиями и долгосрочными целями, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии и готовности к будущему.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Frank L.K. Time perspectives / L.K. Frank — Текст: непосредственный // J. of Social Philosophy. — 1939. — № 4. — P. 293–312.
2. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2004. — 608 с.
3. Fraisse P. The psychology of time. New York: Harper, 1963, 343 p.
4. Zimbardo P.G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd — Текст: непосредственный // Journal of Personality and Social Psychology. — 1999. — Vol. 77. — P. 1271–1288.

5. Petrakova T.I. Time perspective in adolescents with deviant behavior. Journal Kutbilim Volume: 1. Number: 1 Year: 2021 Pages: 43–58.
6. Абдыкаимова С.Ю. Роль личностной позиции подростка в семейных взаимоотношениях // Инновационные научные исследования. — 2023. — № 2-2(26). — С. 171–176.
7. Маврина И.А. Влияние социально-психологической дистанции в детско-родительских отношениях на формирование жизненных и временных перспектив личности / И.А. Маврина, Е.В. Лоленко — Текст: непосредственный // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции; под ред. О.С. Овсянникова. — Ханты-Мансийск: Изд-во Югор. гос. ун-та, 2023, С. 332–337.
8. Кузьмина О.В. Развитие личной перспективы у старшеклассников в период выбора профессии / О.В. Кузьмина, С.А. Васюра, Е.Г. Корнильцева — Текст: непосредственный // Журнал Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2017. — Т. 6. — № 3(20). — С. 307–310.
9. Корелова А.А. Психолого-педагогическое сопровождение развития временной перспективы в раннем юношеском возрасте. Жизненные траектории личности в современном мире: социальный и индивидуальный контекст / А.А. Корелова, С.С. Седова. — Текст: непосредственный // Сборник статей научно-практической конференции; под ред. Т.Е. Коровкина. — Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2021, С. 400–403.
10. Шилова Н.П. Временная перспектива и важность жизненных событий в юношестве / Н.П. Шилова, А.К. Владыко — Текст: непосредственный // Журнал Вестник университета. — 2023. — № 3. — С. 218–226.

**Lolenko Elena Valentinovna**

Ugra State University, Khanty-Mansiysk, Russia  
E-mail: [elenalolenko@mail.ru](mailto:elenalolenko@mail.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9492-4177>

**Mavrina Irina Andreevna**

Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia  
E-mail: [irina-mavrina@yandex.ru](mailto:irina-mavrina@yandex.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2065-2455>

## High school students' time perspective

**Abstract.** The article is devoted to the study of the time perspective of high school students in grades 10 of a secondary school. The article examines the results of a study of the time perspective of high school students in the experimental group before and after the introduction of the «Time Together» program, aimed at forming harmonious child-parent relations through the development of constructive temporal personality characteristics. The authors present the results of a study conducted by an experimental group consisting of 10 high school students and their parents. The aim of the study is to determine the impact of this program on the perception of time, the time frame of their lives, including the past, present and future of high school students. The «Time Together» program, aimed at strengthening the relationship between children and parents, through awareness of the importance of rational use of time, the development of skills in making an individual life plan, improving the skills to plan and manage their time.

The development of time planning and management skills, the ability to make a personal time plan, contribute to the awareness of the value of time and its effective use, and help to harmonize child-parent relations. The time perspective can be determined through the study of key time perspectives that reflect different aspects of time perception and orientation. F. Zimbardo's methodology allows us to determine how high school students navigate their past, present and future, and how this affects their behavior, emotional state and adaptive abilities. The study of time orientation allows us to identify the impact of the «Time Together» program on the perception of time and adaptation to life events, and promotes personal and social development.

**Keywords:** time perspective; past; present; future; time orientation; time management; rational use of time; personal time plan of life; perception of time