

Ванин, А.В. Взаимосвязь саморегуляции и отношения ко времени: общие закономерности и индивидуально-типологические проявления у учащихся старших классов / А.В. Ванин // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – Ноябрь 2014, ART 2274. – СПб., 2014 г. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2014/2274.htm>, ISSN 1997-8588.

Ванин Александр Владимирович

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник,

Психологический институт Российской Академии Образования, г. Москва

alekvanin@gmail.com

Взаимосвязь саморегуляции и отношения ко времени: общие закономерности и индивидуально-типологические проявления у учащихся старших классов

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования, выполненного на выборке учащихся старших классов (291 респондент), направленного на описание характера взаимосвязи саморегуляции и отношения ко времени, и построение на этой основе экспериментальной типологии. Полученные в результате исследования данные свидетельствуют о важности наличия у учащихся развитых регуляторных навыков как психологического средства формирования позитивных качеств отношения ко времени.

Ключевые слова

Психологическое время, отношение ко времени, временная перспектива, временные ориентации, осознанная саморегуляция, старшеклассники.

Актуальность исследования обусловлена принципиальной важностью изучения психологического времени человека, лежащего в ядре его

индивидуальности и специфики отношения к жизни, обуславливающего формирование личного стиля и жизненной стратегии. На сегодня в психологической науке накоплен обширный фактический материал, позволяющий утверждать значимость наличия у человека качественно-позитивных характеристик представления о времени как предиктора его адаптивности, личной эффективности и потенциала для поступательного развития в личностной и профессиональной сферах [1, 2]. Изменение представления человека о времени и его ценности в своей жизни, осуществляемое через трансформацию отношения к нему в процессе осмысления и структурирования личного прошлого, настоящего и будущего, является одним из ключевых объектов работы практикующих психологов. В этой связи, особую значимость на сегодня имеет проблема изучения факторов становления индивидуального своеобразия представления человека о времени.

Могут быть выделены как природные (во многом, врожденные), так и социальные (культурно обусловленные) факторы, влияющие на формирование индивидуального представления о времени. Ряд авторов отмечает вклад индивидуально-психологических особенностей человека: его интеллекта [3, 4], темперамента и, связанных с ним, личностных диспозиций [5 - 7]. Отмечаются также: успешная социализация индивида [8 - 10]; принадлежность субъекта к отдельной культуре или эпохе [11, 12].

Современный вектор исследований отечественных и зарубежных психологов актуализирует важность изучения субъектного фактора становления индивидуальных особенностей психологического времени человека. Ключевым при этом факторе является принцип активности по отношению ко времени: способность человека направлять время своей жизни (осмыслять прошлое, организовывать настоящее, планировать будущее), обуславливающая развитие его представлений о прошлом, настоящем и будущем [13 - 16].

В этом контексте, особый научный интерес представляет исследование психологических механизмов произвольной активности субъекта, реализующих данную способность. При таком аспекте, регуляция субъектом своего представления и отношения к прошлому, настоящему и будущему может быть рассмотрена в качестве одной из составляющих его общей способности регулирования своего поведения и деятельности в актуальный момент бытия. Все это обосновывают интерес и важность исследования взаимосвязи саморегуляции и представления человека о психологическом времени в единой системе его отношения и регуляции им личного прошлого, настоящего и будущего, что является на сегодня недостаточно изученной научной проблемой.

Таким образом, цель исследования состояла в раскрытии общих закономерностей и индивидуально-типологических проявлений взаимосвязи саморегуляции и отношения ко времени у старшеклассников.

Эмпирическое исследование проводилось на базе 5-ти государственных бюджетных образовательных учреждений г. Москвы: Средние общеобразовательные школы №№ 402 и 962; Центры образования №№ 1479 и 1989; Лицей № 1575. В нем приняли участие 291 учащийся 9-11-х классов. Из них – 165 девушек и 126 юношей; возраст – от 14 до 18 лет. Была подобрана и применена следующая психодиагностическая батарея методов. Диагностика отношения респондентов ко времени осуществлялась с применением: «Опросника временной перспективы личности, ZТPI» Ф. Зимбардо и Дж. Бойда [5, 17]; методики «Семантический дифференциал времени, СДВ» О.Н. Кузнецова [18]; авторской анкеты «Машина времени» [19], оценивающей протяженность и событийную насыщенность временной перспективы будущего. Особенности регуляторной сферы учащихся оценивались с использованием опросника В.И. Моросановой [20] «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ». Обработка эмпирических данных, количественная и

качественная их интерпретация осуществлялись с применением методов и процедур статистической обработки данных пакета SPSS 19.0 for Windows.

Основной гипотезой эмпирического исследования было, таким образом, предположение о существовании взаимосвязи саморегуляции и отношения ко времени.

Корреляционный анализ (по Пирсону) показателей саморегуляции (ССПМ) и отношения ко времени (ZТPI, СДВ) подтвердил наличие общей взаимосвязи между исследуемыми феноменами. Была выявлена тесная положительная связь саморегуляции (выраженной в показателе ее общего уровня) с ориентацией на будущее ($r=0,577$) и восприятием психологического настоящего ($r=0,340$). С наших позиций, наличие такой связи означает, что саморегуляция интегрирует личное настоящее и будущее субъекта, – и это является неременным условием достижения преследуемых им целей. Была обнаружена тесная отрицательная связь (достигающая уровня $r=-0,460$) саморегуляции с негативными временными ориентациями (показатели «фаталистическое настоящее» и «негативное прошлое»). Ее наличие, с нашей точки зрения, свидетельствует о способности субъекта преодолевать средствами своей саморегуляции фиксированность на негативном отношении к прошлому и пассивном отношении к настоящему.

Для анализа целостной картины связи саморегуляции и отношения ко времени был проведен факторный анализ методом главных компонент с последующим Varimax-вращением. В качестве исходных данных использовались все показатели центральных для исследования опросников ССПМ и ZТPI, за исключением показателя самостоятельности и интегративного показателя осознанной саморегуляции. В результате его проведения при вращении после 4 итераций было получено решение, составившее 3 фактора, имеющих собственные значения больше единицы и объясняющих 63% дисперсии. В первый фактор «Преодоление “застревания” в прошлом» (24% суммарной

дисперсии) вошли показатели: с положительным знаком – моделирование; с отрицательным знаком – негативное прошлое, фаталистическое настоящее. Высокие значения нагрузок с положительным знаком у показателя оценивания результатов. Структура этого фактора характеризует способность человека средствами моделирования значимых условий (по сути – «включенной активности» анализа актуальной ситуации на предмет ее «целевого использования») и переоценки им личного прошлого преодолеть пассивность настоящего и фиксированность на негативных аспектах прошлого. Во второй фактор «Планирование будущего» (24%) вошли показатели исключительно с положительным знаком: будущее, планирование, программирование, оценивание результатов. Его структура характеризует способность человека выдвигать и удерживать цели, определять порядок действий и осуществлять подбор средств для достижения этих целей, прогнозировать результаты. И, наконец, третий фактор – «Гибкость в настоящем» (15%) составили показатели также исключительно с положительным знаком – гибкость, гедонистическое настоящее, позитивное прошлое. Структура фактора характеризует способность человека вносить своевременные и необходимые коррекции при изменении условий достижения целей, опираясь при этом и на испытываемое им удовлетворение от переживаний актуальной ситуации, и на опыт «успеха» прошлого.

С наших позиций, полученная факторная структура выявляет три важных компонента личной способности человека регулировать свое поведение во временном аспекте. А именно: нивелировать влияние «гнетущего» прошлого, преодолеть ситуативность и безынициативность настоящего, конструировать и достигать желаемого будущего.

В целом, проведенные корреляционный и факторный анализы позволяют описать общую закономерность взаимосвязи исследуемых феноменов. Она состоит в следующем: чем выше уровень осознанной саморегуляции человека, тем в большей степени он ориентирован на будущее и позитивные формы

отношения к прошлому и настоящему. Последующее сравнение особенностей отношения ко времени в крайних группах по уровню выраженности осознанной саморегуляции подтвердило это положение. Так, применив t-критерий Стьюдента, мы установили, что людям с высоким уровнем развития саморегуляции (в отличие от людей с низким ее уровнем) скорее свойственна выраженная ориентация на будущее (ZTPI), подкрепляемая структурированностью представлений о нем, его смысловой и энергетической наполненностью (СДВ). Их переживание настоящего отличает структурированность, положительная эмоциональная окрашенность, интеллектуальная вовлеченность в актуальные события и ощущение себя активным участником происходящего (СДВ). Для них характерна также более протяженная, наполненная устремлениями временная перспектива будущего (анкета «Машина времени»). Напротив, люди с низким уровнем саморегуляции скорее негативно оценивают личное прошлое и фаталистически относятся к событиям настоящего (ZTPI), что выражается в установке принимать жизнь такой, какая она есть, отказе от сознательного ее преобразования и акцентировании своего внимания на отрицательных ее моментах.

В заключение, мы обратились к выявлению индивидуально-типологических проявлений взаимосвязи саморегуляции и отношения ко времени у старшеклассников. Был применен кластерный анализ методом k-средних, исходными данными для которого служили переменные, выделившиеся по результатам факторного анализа (показатели которых были рассчитаны для каждого респондента). Были получены четыре типологические группы, на основе анализа выраженности показателей саморегуляции и отношения ко времени названные впоследствии: «Переменчивый», «Оптимальный», «Ситуативный» и «Ригидный» типы (см. Рис. 1).



Рис. 1. Факторные значения в типологических группах, соответствующих выделенным кластерам

Представители «Переменчивого» типа (31% выборки) могут быть охарактеризованы как люди, легко переключающиеся между всеми временными модусами, но и, одновременно, «поглощенные» ими, и в этой связи, словно «живущие моментом» (о чем, в частности, свидетельствует наиболее выраженная для них ориентация на настоящее); они способны как планировать будущее, так и быть гибкими в настоящем, переживая всю полноту позитивных аспектов прошлого и настоящего, но при этом им свойственно также глубоко фиксироваться на негативных аспектах последних. Представители «Ситуативного» типа (25%) без особого труда преодолевают фиксированность на негативных аспектах прошлого и настоящего, комфортно переживают их позитивные аспекты, являются гибкими в настоящем и ориентируются на него, но при этом они практически не подвержены необходимости планировать будущее, что и позволяет характеризовать их как людей, «действующих по ситуации» (в отличие от представителей «Переменчивого» типа, скорее «действующих по импульсу»), без предварительного обдумывания своих действий «наперед». Представители «Оптимального» типа (25%) обладают гармоничным соотношением в своей активности планирования будущего, преодоления фиксированности на

прошлом при умеренно-позитивном, реалистичном уровне переживания настоящего и прошлого, по всей видимости, оберегающем таких людей от ухода во всепоглощающее наслаждение актуальным моментом и бесцельными ностальгическими воспоминаниями; для них свойственны выраженность ориентации на будущее, высокий уровень развития осознанной саморегуляции и регуляторной гибкости, приближающаяся к сбалансированной структуре временная перспектива, повышенный уровень восприятия психологического времени и, в целом, наиболее позитивный характер отношения ко времени. И, наконец, «Ригидный» тип (19%), получивший свое название, поскольку его представителям в полной мере свойственно «застревать» на негативных аспектах прошлого и настоящего, что сопровождается и их, практически, неспособностью переживать позитивные аспекты времени, являться гибкими в настоящем, а также планировать будущее; представителям этого типа присуща выраженная ориентация на прошлое, а также – наименее развитая осознанная саморегуляция, сопровождаемая наиболее низкими значениями восприятия психологического времени и негативным характером отношения ко времени в целом.

Полученные по результатам нашего исследования данные свидетельствуют как о существовании тесной взаимосвязи исследуемых феноменов, так и о том, что развитие осознанной саморегуляции может сопровождать формирование позитивного склада отношения учащегося к личному прошлому, настоящему и будущему.

Литература

1. Гинзбург М.Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема // Вопросы психологии. – 1988. – №3. – С. 19-26.
2. Толстых Н.Н. Временная перспектива будущего и профессиональное самоопределение // Практическая психология образования: Учебник

- для студентов высших и средних специальных учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – С. 386-400.
3. Цуканов Б.И. Качество «внутренних часов» и проблема интеллекта // Психологический журнал. – 1991. – Т.12. №3. – С. 38-44.
 4. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. – М.: Смысл, 2001.
 5. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting Time in Perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personal and Social Psychology. – 1999. – V.77. №6. – pp. 1271-1288.
 6. Цуканов Б.И. Время в психике человека. – Одесса: Астро Принт, 2000.
 7. Shipp A.J., Edwards J.R., Lambert L.S. Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 2009. – V.110. №1. – pp. 1-22.
 8. Хомик В.С., Кроник А.А. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вопросы психологии. – 1988. – №1. – С. 98-106.
 9. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999.
 10. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. №4. – С. 5-21.
 11. Болотова А.К. Психология организации времени: Учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2006.
 12. Толстых Н.Н. Хронотоп: культура и онтогенез. – Смоленск-Москва: Универсум, 2010.
 13. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991.
 14. Ковалев В.И. Особенности личностной организации времени жизни // Гуманистические проблемы психологической теории. – М., 1995. – С. 179-185.

15. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001.
16. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010.
17. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. – 2007. – №1. – С. 85-106.
18. Вассерман Л.И., Кузнецов О.Н., Ташлыков В.А., Тейверлаур М., Червинская К.Р., Щелкова О.Ю. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах. Пособие для психологов и врачей. – СПб.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005.
19. Ванин А.В. Взаимосвязь осознанной саморегуляции и временной перспективы у старшеклассников: дисс. ... канд. психол. наук. – М.: ПИ РАО, 2012.
20. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект № 14-36-01297 «Отношение ко времени: индивидуально-психологические предпосылки и регуляторные механизмы»

Рекомендовано к публикации:

И.А. Баева, доктор психологических наук, член Редакционной Коллегии

Alexander V. Vanin

Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher, Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow

alekvanin@gmail.com

Correlation between self-regulation and attitude of time: General patterns and individual-typological symptoms at the high school pupils

The article presents the results of a study done on a sample of high school pupils (291 respondents), aimed at the description of the nature of the relationship between self-regulation and attitude of time, and creation on this basis the experimental typology. The resulting research data indicate the importance that students have developed regulatory skills as a psychological tool of formation of the positive qualities of the attitude of time.

Keywords

Psychological time, attitude of time, time perspective, time orientations, conscious self-regulation, high-school pupils

Literatura

1. Ginzburg M.R. Lichnostnoe samoopredelenie kak psihologicheskaja problema // Voprosy psihologii. – 1988. – №3. – S. 19-26.
2. Tolstyh N.N. Vremennaja perspektiva budushhego i professional'noe samoopredelenie // Prakticheskaja psihologija obrazovanija: Uchebnik dlja studentov vysshih i srednih special'nyh uchebnyh zavedenij. – M.: TC «Sfera», 2000. – S. 386-400.
3. Tsukanov B.I. Kachestvo «vnutrennikh chasov» i problema intellekta // Psikhologicheskii zhurnal. – 1991. – T.12. №3. – S. 38-44.
4. Levin K. Dinamicheskaya psikhologiya: Izbrannye trudy. – M.: Smysl, 2001.
5. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting Time in Perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personal and Social Psychology. – 1999. – V.77. N6. – pp. 1271-1288.
6. Tsukanov B.I. Vremya v psikhike cheloveka. – Odessa: Astro Print, 2000.
7. Shipp A.J., Edwards J.R., Lambert L.S. Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future

- // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 2009. – V.110. №1. – pp. 1-22.
8. Khomik V.S., Kronik A.A. Otnoshenie k vremeni: psikhologicheskie problemy rannei alkogolizatsii i otklonyayushchegosya povedeniya // Voprosy psikhologii. – 1988. – №1. – S. 98-106.
 9. Leont'ev D.A. Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti. – M.: Smysl, 1999.
 10. Muzdybaev K. Perezhivanie vremeni v period krizisov // Psikhologicheskii zhurnal. – 2000. – T.21. №4. – S. 5-21.
 11. Bolotova A.K. Psikhologiya organizatsii vremeni: Uchebnoe posobie. – M.: Aspekt Press, 2006.
 12. Tolstykh N.N. Khronotop: kul'tura i ontogenez. – Smolensk-Moskva: Universum, 2010.
 13. Abul'khanova-Slavskaya K.A. Strategiya zhizni. – M.: Mysl', 1991.
 14. Kovalev V.I. Osobennosti lichnostnoi organizatsii vremeni zhizni // Gumanisticheskie problemy psikhologicheskoi teorii. – M., 1995. – S. 179-185.
 15. Abul'khanova K.A., Berezina T.N. Vremya lichnosti i vremya zhizni. – SPb.: Aleteiya, 2001.
 16. Zimbardo F., Boid Dzh. Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'. – SPb.: Rech', 2010.
 17. Syrtsova A., Sokolova E.T., Mitina O.V. Metodika F. Zimbardo po vremennoi perspektive // Psikhologicheskaya diagnostika. – 2007. – №1. – S. 85-106.
 18. Vasserman L.I., Kuznetsov O.N., Tashlykov V.A., Teiverlaur M., Chervinskaya K.R., Shchelkova O.Yu. Semanticheskii differentsial vremeni kak metod psikhologicheskoi diagnostiki lichnosti pri depressivnykh rasstroistvakh. Posobie dlya psikhologov i vrachei. – SPb.: NIPNI im. V.M. Bekhtereva, 2005.

19. Vanin A.V. Vzaimosvyaz' osoznannoi samoregulyatsii i vremennoi perspektivy u starsheklassnikov: diss. ... kand. psikhol. nauk. – M.: PI RAO, 2012.
20. Morosanova V.I. Oprosnik «Stil' samoregulyatsii povedeniya» (SSPM): Rukovodstvo. – M.: Kogito-Tsentr, 2004.