

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

На правах рукописи

ВАНИН Александр Владимирович

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ВРЕМЕННОЙ
ПЕРСПЕКТИВЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Специальность 19.00.01. – Общая психология, психология личности,
история психологии

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
профессор
Моросанова Варвара Ильинична

Москва – 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. Дифференциально-регуляторный аспект изучения временной перспективы личности	14
1.1. Современные представления о временной перспективе: регуляторный аспект изучения.....	14
1.2. Дифференциально-регуляторный подход к исследованию индивидуальности человека.....	28
1.3. Регуляторный аспект временной перспективы в преодолении неопределенности будущего и в принятии решения о выборе профессии старшеклассниками.....	42
Выводы	48
ГЛАВА 2. Методы и организация эмпирического исследования	50
2.1. Подбор и описание диагностических методик исследования.....	50
2.2. Структура и показатели диагностических методик исследования.....	56
2.3. Контингент испытуемых и организация исследования.....	69
Выводы	69
ГЛАВА 3. Исследование взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения	71
3.1. Особенности взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения.....	71
3.2. Сравнение индивидуальных особенностей временной перспективы при высоком и низком общем уровне осознанной саморегуляции.....	84
3.3. Индивидуально-типологические особенности взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции.....	97
Выводы	102

ГЛАВА 4. Исследование взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции при различных личностных диспозициях	105
4.1. Особенности взаимосвязи личностных диспозиций (по Г.Ю. Айзенку), временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения.....	105
4.2. Специфика различий во взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в группах интровертов и экстравертов, стабильных и нейротичных.....	111
4.3. Индивидуально-типологические особенности взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в группах интровертов, экстравертов, стабильных и нейротичных	119
Выводы	124
ГЛАВА 5. Исследование взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в выборе профессии старшеклассниками	128
5.1. Особенности взаимосвязи профессиональных установок (по И.М. Кондакову), временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения	128
5.2. Индивидуально-типологические особенности взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в выборе профессии старшеклассниками.....	133
Выводы	136
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	138
ЛИТЕРАТУРА	142
ПРИЛОЖЕНИЯ	160

ВВЕДЕНИЕ

Проблема изучения временной перспективы, как системы представлений человека о своем прошлом, настоящем и будущем, их переживание и отношение к ним, сохраняет исследовательский интерес в отечественной и зарубежной психологии. Временная перспектива, являясь значимой характеристикой личности человека, имеет проекции во многие сферы его жизнедеятельности и, будучи связанной с ее продуктивными аспектами, выступает одним из критериев его личностного и социального развития (М.Р. Гинзбург, 1988; Н.Н. Толстых, 2000). В этой связи, особое значение имеет изучение факторов развития временной перспективы, ее позитивных и негативных форм.

Могут быть выделены как природные, так и социальные факторы, влияющие на формирование индивидуальной временной перспективы. Рядом авторов отмечается роль в этом процессе индивидуально-психологических особенностей человека: его интеллекта (Б.И. Цуканов, 2000; К. Левин, 2001), темперамента, и связанных с ним личностных диспозиций (P.G. Zimbardo & J.N. Boyd, 1999; Б.И. Цуканов, 2000; A.J. Shipp, J.R. Edwards, L.S. Lambert, 2009). А также – успешной социализации человека (В.С. Хомик, А.А. Кроник, 1988; Д.А. Леонтьев, 1999; К. Муздыбаев, 2000). В последние годы в поле исследований временной перспективы все чаще попадает субъектный фактор ее развития, актуализирующий роль самого человека в этом процессе. Ключевым для его выделения 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 (К.А. Абульханова-Славская, 1991; В.И. Ковалев, 1995; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010).

В этом контексте особый научный интерес представляет исследование психологических механизмов произвольной активности субъекта, реализующих данную способность.

Одним из таких механизмов является осознанная саморегуляция, выступающая основой метапроцессов, обеспечивающих самоорганизацию психической активности человека, а также целостность его индивидуальности (В.И. Моросанова, 2011). Результаты многолетних исследований, проведенных коллективом лаборатории психологии саморегуляции ПИ РАО, позволили сформулировать представление, согласно которому, осознанная саморегуляция является одним из основных психологических критериев, и необходимым внутренним механизмом реализации субъектом своей активности, его развития как личности и как субъекта деятельности и поведения в целом (О.А. Конопкин, 2004, 2008; В.И. Моросанова, 2003, 2011; А.К. Осницкий, 2007).

Основной предмет современных исследований лаборатории, обобщенный в дифференциально-регуляторном подходе к исследованию индивидуальности человека В.И. Моросановой (2011) – изучение осознанной саморегуляции во взаимосвязи с темпераментом, характером и самосознанием человека.

В исследовании взаимосвязи осознанной саморегуляции и личностных диспозиций (экстраверсии, интроверсии, нейротизма, стабильности) было показано существование индивидуально-типологических особенностей саморегуляции, данных человеку от природы в силу его темперамента (В.И. Моросанова, Е.М. Коноз, 2001). В исследовании регуляторной роли самосознания было показано, что развитие осознанной саморегуляции способствует становлению позитивных форм самосознания и усилению его регулирующей роли в поведении человека (В.И. Моросанова, Е.А. Аронова, 2007). Полученные в этом исследовании данные позволили нам предположить, что формирование осознанной саморегуляции также

способствует развитию позитивных форм временной перспективы человека, как одной из составляющих его самосознания.

С точки зрения дифференциально-регуляторного подхода, интерес представляет изучение индивидуально-типологических особенностей взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции, как основы индивидуального своеобразия проявления способности человека регулировать свою жизнедеятельность во временном аспекте бытия, ставить и достигать жизненные цели. Интерес представляет также изучение этой способности в контексте исследования соотношения природного и субъектного факторов ее становления. Связано это с отмечаемой возможностью влияния сознательной активности субъекта как на формирование стилевых особенностей осознанной саморегуляции, так и индивидуальных особенностей временной перспективы, опосредующей влияние личностных диспозиций человека (Т.Н. Березина, 1995; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010; В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, 2011; В.И. Моросанова, 2011).

Практическая актуальность исследования задается современной ситуацией в сфере воспитания и образования. В связи с тем, что развитие получают идеи о человеке как о действительном субъекте своего будущего, способного осуществлять свободный, осознанный и своевременный выбор личного и профессионального пути (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001), в качестве изучаемой группы в данном исследовании были выбраны учащиеся старших классов, поскольку в этом возрастном периоде, связанном с ситуацией первичного выбора профессии наиболее отчетливо проявляется связь между необходимостью проектирования субъектом своего будущего с опорой на предыдущий опыт и актуальную оценку ресурсов в настоящем с механизмами осознанной саморегуляции психической активности, позволяющей достигать намеченных субъектом целей. Несмотря на то, что изучение временной перспективы и осознанной саморегуляции в контексте проблемы профессионального самоопределения широко распространено в

психологической науке (Е.И. Головаха, 1988; М.Р. Гинзбург, 1988; Г.С. Прыгин, В.И. Степанский, В.П. Фарютин, 1987; А.К. Осницкий, 1992; В.И. Моросанова, 2001; С.В. Истомина, 2007), отсутствуют исследования, изучающие их во взаимосвязи, как своеобразного общего фактора, определяющего готовность старшеклассников к осуществлению выбора профессии.

Все вышеизложенное определило цель, объект, предмет, гипотезы и задачи нашего исследования.

Целью работы является выявление общих закономерностей и индивидуально-типологических особенностей взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы человека, описание ее специфики в зависимости от личностных диспозиций и в первичном выборе профессии.

Объект исследования – индивидуальные особенности временной перспективы и стилевые особенности осознанной саморегуляции человека.

Предмет исследования – характер взаимосвязи индивидуальных особенностей временной перспективы и стилевых особенностей осознанной саморегуляции у старшеклассников, ее специфика при различной выраженности личностных диспозиций и в ситуации первичного выбора профессии.

Гипотезы исследования:

1. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека может способствовать формированию его временной перспективы.

2. Можно предположить существование общей и индивидуально-типологической взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы человека.

3. Предположительно, существует специфика во взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы человека в зависимости от его личностных диспозиций.

4. Специфика стилевых особенностей осознанной саморегуляции старшеклассников, предположительно, опосредствует влияние

индивидуальных особенностей временной перспективы на первичный выбор профессии.

Для достижения поставленной цели и в соответствии с гипотезами были сформулированы следующие теоретические и эмпирические **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ существующих научных представлений о дифференциальных и регуляторных аспектах временной перспективы. Проанализировать роль осознанной саморегуляции человека в формировании индивидуальной временной перспективы.

2. Подобрать методический инструментарий для исследования стилевых особенностей осознанной саморегуляции у старшеклассников, индивидуальных особенностей их временной перспективы, личностных диспозиций, и особенностей выбора профессии.

3. Изучить взаимосвязь стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы, а также индивидуально-типологические проявления этой взаимосвязи.

4. Сравнить особенности временной перспективы при различном уровне развития осознанной саморегуляции.

5. Описать типологию взаимосвязи стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы в зависимости от выраженности личностных диспозиций.

6. Изучить роль взаимосвязи стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы в первичном выборе профессии старшеклассников.

Теоретико-методологическая основа исследования: субъектно-деятельностный подход к исследованию психики человека (К.А. Абульханова, Н.А. Бернштейн, А.В. Брушлинский, О.А. Конопкин, С.Л. Рубинштейн); концепция осознанной саморегуляции деятельности (О.А. Конопкин); дифференциально-регуляторный подход к исследованию индивидуальности человека (В.И. Моросанова); концепция личностной

организации времени (К.А. Абульханова); представления о временной перспективе личности в концепциях отечественных и зарубежных авторов (Ф. Зимбардо, К. Левин, Ж. Нюттен, Н.Н. Толстых).

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования; комплекс психодиагностических методик, направленных на исследование индивидуальных особенностей временной перспективы, осознанной саморегуляции, личностных диспозиций и выбора профессии испытуемых; методы и процедуры статистической обработки данных пакета SPSS 19.0 for Windows для количественной и качественной интерпретации данных (показатели описательной статистики, методы параметрического и непараметрического корреляционного анализа, факторный анализ, параметрические критерии групповых различий, критерий χ^2 Пирсона, кластерный анализ, однофакторный дисперсионный анализ).

Научная новизна и теоретическая значимость результатов исследования. Проблема временной перспективы личности и ее формирования субъектом впервые рассмотрена в контексте дифференциально-регуляторного подхода к исследованию индивидуальности человека. Полученные в результате его применения новые данные вносят вклад в развитие представлений о дифференциально-регуляторных механизмах формирования временной перспективы как психологической основы активности человека по отношению ко времени, регуляции им жизнедеятельности во временном аспекте бытия.

Впервые исследована взаимосвязь стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы, и описан ее характер. Выявлены специфика и типология этой взаимосвязи, характеризуемые четырьмя типами: «Оперативным», «Оптимальным», «Застревающим», «Ситуативным».

Впервые исследована и описана специфика взаимосвязи стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей

временной перспективы в зависимости от выраженности у человека личностных диспозиций. Показано, что развитие осознанной саморегуляции опосредствует влияние личностных диспозиций на формирование специфики временной перспективы, позволяя сформировать наиболее сбалансированную ее структуру.

Впервые на примере первичного выбора профессии показана роль взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в формировании профессиональных установок старшеклассников. Установлено, что осознанная саморегуляция содействует преодолению неопределенности профессионального будущего, развитию профессиональной установки решительности в выборе профессии, тем самым, позволяя старшекласснику совершить осознанный и своевременный профессиональный выбор.

Практическая значимость. Результаты исследования вносят вклад в разработку проблемы личностного и профессионального самоопределения. Они могут быть использованы сотрудниками школьной психологической службы в целях построения консультационной работы в области профессионального ориентирования старшеклассников. Знание об особенностях временной перспективы учащихся, ресурсах их саморегулирования, специфики в зависимости от личностного типа, а также формирование на этой основе способности видеть и строить жизненную перспективу, увеличивая тем самым вероятность взвешенного и своевременного профессионального выбора, позволит оптимизировать консультационную работу с оптантами.

Надежность и достоверность полученных результатов и сделанных на их основе выводов обеспечивались: методологической обоснованностью исходных положений; использованием комплекса стандартизированных методик исследования, релевантных его цели, задачам и гипотезам; достаточным объемом экспериментальной выборки и ее репрезентативностью (249 учащихся 9-11-х классов); корректным

применением методов математической статистики при обработке экспериментальных данных с использованием компьютерных программ; содержательным анализом выявленных фактов, зависимостей, закономерностей.

Положения, выносимые на защиту:

1. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека способствует формированию его временной перспективы в направлении ее большей действенности в процессах построения личных и профессиональных планов, содействуя преодолению неопределенности будущего.

2. Взаимосвязь стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы обнаруживает себя в том, в какой мере человек может планировать будущее, преодолевать фиксированность на прошлом и являться оперативным в настоящем. Специфика этой взаимосвязи описывается четырьмя основными типами: «Оперативным» (оперативны в настоящем, планируют будущее, не преодолевают фиксированность на прошлом), «Оптимальным» (преодолевают фиксированность на прошлом, планируют будущее, оперативны в настоящем), «Ситуативным» (не планируют будущее, преодолевают фиксированность на прошлом, оперативны в настоящем), «Застревающим» (не оперативны в настоящем, фиксируются на прошлом, не планируют будущее).

3. Специфика во взаимосвязи стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы человека в зависимости от его личностных диспозиций проявляется в том, что интровертам чаще присуще планировать будущее, экстравертам – являться оперативными в настоящем. Нейротичным чаще свойственно фиксироваться на прошлом, что не характерно для стабильных. Стабильные интроверты описываются «Планомерным» типом (преодолевают фиксированность на прошлом, планируют будущее, не оперативны в

настоящем), нейротичные интроверты – «Застревающим», стабильные экстраверты – «Ситуативным», нейротичные экстраверты – «Оперативным». Развитие субъектной активности и лежащей в основе нее осознанной саморегуляции позволяет повысить устремленность в будущее, осмысленность и позитивное отношение к прошлому, активность и оперативность настоящего, тем самым, приближая человека к «Оптимальному» типу, гармонично сочетающему прошлое, настоящее и будущее.

4. Снятие неопределенности выбора профессии, проявляемое в профессиональной установке решительности, происходит при высоком уровне развития осознанной саморегуляции. Существенную роль в этом играет моделирование значимых условий достижения целей, поскольку в ситуации выбора от его развития зависит сбор информации о мире профессий, построение реального и достижимого образа профессионального будущего.

Апробация работы проводилась на заседании лаборатории саморегуляции Учреждения Российской академии образования «Психологический институт» (ныне Федеральное государственное научное учреждение «Психологический институт Российской академии образования») (г. Москва, Россия, 2011). Основные положения диссертационного исследования были представлены на российских и международных конференциях: Конференция молодых ученых ПИ РАО (г. Москва, Россия, 2009), 15-я Европейская конференция по психологии личности (г. Брно, Чехия, 2010), Конференция международного общества исследования индивидуальных различий ISSID (г. Лондон, Великобритания, 2011), 12-й Европейский конгресс по психологии (г. Стамбул, Турция, 2011), V Съезд Российского психологического общества (г. Москва, Россия, 2012). Материалы исследования нашли применение в исследовательских проектах: РГНФ, 09-06-00620, «Регуляторные и личностные основания профессиональных планов молодежи в условиях современного рынка труда»

(2010); ФЦП, П1025, «Субъектные и личностные детерминанты саморегуляции принятия решений в условиях социальных изменений» (2011).

Результаты диссертационного исследования внедрены в работу ГБОУ г. Москвы: школы № 90, № 962, ЦО № 1479, № 1989, лицей № 1575. Результаты исследования применяются на лекционных и семинарских занятиях курса «Психология саморегуляции» (В.И. Моросанова), читаемого в группах магистрантов МГППУ.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, пяти глав, заключения, списка литературы и приложения. Основной текст составляет 159 страниц. Объем приложений – 30 страниц. Работа иллюстрирована 4 рисунками и 17 таблицами. Список использованной литературы включает 177 источников. В приложениях представлены материалы, используемые в эмпирической части исследования, а также данные статистической обработки, детализирующие некоторые результаты работы.

ГЛАВА 1. Дифференциально-регуляторный аспект изучения временной перспективы личности

1.1. Современные представления о временной перспективе: регуляторный аспект изучения

Отражение личностью времени –
есть путь познания индивидуальности
J.T. Fraser¹

В гуманитарных науках категория времени не всегда имела самостоятельный статус предмета научного исследования. По мнению И.А. Хасанова (1998), изучение субъективного времени, времени психологического было невозможно, в связи с господствовавшим во взглядах большинства мыслителей и ученых объективистской гносеологической позиции, согласно которой каждому человеку, как субъекту познания, противостоит существующий вне и независимо от его сознания объективно-реальный мир, который он непосредственно воспринимает и познает. Современные исследования со всей очевидностью приводят ученых к выводу о том, что объективное время отражается в сознании человека, опосредуясь через внутреннее, субъективное время, которое в рамках субъективного мира обладает определенным самостоятельным статусом. Тем самым становится возможным и важным изучать психологическое время: «Человек живет и функционирует не только в пространстве и времени реального физического, социального мира, а еще в своих личных, индивидуальных пространстве и времени, зависимых от него, им же обусловленных, без него невозможных объективно реальных так же, как объективно реально существует сам субъект» (Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова, 1981, с. 149).

Время для психологии – важнейшее средство изучения психики, поскольку оно выступает в качестве фактора, облегчающего или затрудняющего протекание психических процессов, существенного критерия

¹ по Н. Mann, M. Siegler, O. Humphry (1968)

эффективности выполнения деятельности, основой ее осуществления, освоения и становления профессионализма в ней (Д.Г. Элькин, 1962; Б.И. Цуканов, 1991; В.П. Зинченко, 2001; Ю.К. Стрелков, 2001; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; М.Ю. Широкая, 2011). Время носит сквозной характер по отношению ко всем психическим процессам, оно пронизывает и связывает их. Еще Аристотель соотносил психические процессы (рассматривая их как способности) с модусами времени, с их познанием человеком: прошлое с памятью, настоящее со вниманием, будущее с воображением (Л.Н. Любинская, С.В. Лепилин, 2002). На основе способности человека выделять модусы времени происходит упорядочивание опыта, время связывается воедино, человек обретает цельность своего бытия, осмысляя день прожитый, осознавая ценность проживаемого, осуществляя подготовку к грядущему (К. Андреас, С. Андреас, 1994; К. Ясперс, 1997; Ю.К. Стрелков, 2001; Ж. Нюттен, 2004; Е.И. Кроник, А.А. Головаха, 2008; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010).

Проблематика изучения субъективного времени, времени психологического описывается широким и разнообразным понятийным аппаратом. Так, в психологии изучаются: ощущение и восприятие времени (Д.Г. Элькин, 1951; Г. Вудроу, 1963; Н.Д. Багрова, 1980; Н.И. Моисеева, 1991; Б.И. Цуканов, 2000; и др.); чувство времени (С.Г. Геллерштейн, 1958; О.Н. Кузнецов, А.Н. Алехин, Т.В. Самохина, 1985; и др.); отражение времени (В.П. Лисенкова, 1981; и др.); переживание времени (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 1988; К. Муздыбаев, 2000; и др.); временная перспектива (Н.Н. Толстых, 1987; О.Н. Арестова, 2000; К. Левин, 2001; Ж. Нюттен, 2004; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010; и др.); временная трансспектива (В.И. Ковалев, 1979; Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова, 1998; и др.); отношение ко времени (В.С. Хомик, А.А. Кроник, 1988; М.И. Розенова, 1998; Ю.К. Стрелков, 2001; Т.Н. Денисова, 2002; и др.); осмысление и осознание времени (Т.Н. Березина, 1998; Е.П. Белинская, 1999; и др.); психологическое время личности (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 2008; и др.); жизненная перспектива

(Е.И. Головаха, 1988; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; и др.); организация времени личностью (В.И. Ковалев, 1988; К.А. Абульханова-Славская, 1990; О.В. Кузьмина, 1993; Т.Н. Березина, 1997; А.К. Болотова, 2006; и др.).

Указанные понятия могут быть интегрированы в три основных направления исследований психологического времени, выделяемые различными авторами (В.А. Москвин, В.В. Попович, 1998; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 2008). Основой их выделения выступает зависимость исследуемых феноменов от различных уровней временных отношений, отраженных в субъективном времени индивида. Вместе с тем, их следует понимать одновременно и как относительно дифференцированные уровни временного функционирования человека. Выделяют следующие направления (уровни): 1. Психофизическое и психофизиологическое; 2. Психологическое и социо-психологическое; 3. Личностное и личностно-психологическое.

В каждом из этих направлений актуализируется роль человека, и конкретные задачи к нему как к субъекту активного отражения, переживания и действия во времени.

На первом уровне перед человеком стоит задача адаптации к системе объективного времени, что выступает необходимой предпосылкой для его успешной ориентировки в окружающей среде и в выполняемой им деятельности, адаптации в обществе (Д.Г. Элькин, 1951; С.Г. Геллерштейн, 1958; Б.И. Цуканов, 2000). Так, согласно П.К. Анохину (по А.К. Болотова, 2006а), прогресс жизни человечества лежит в прямой зависимости от приспособления к временным параметрам, их точного отражения человеком в своей психической организации, в выполняемой им деятельности. Аналогичной позиции придерживаются и зарубежные исследователи Т. Suddendorf & М.С. Corballis (1997).

На втором уровне перед человеком стоит задача формирования внутренней, развитой системы представлений о личном прошлом, настоящем

и будущем, выступающей основой развития его способности соотносить себя во времени, тем самым создавая целостность, непрерывность своего существования (В.С. Хомик, А.А. Кроник, 1988; В.П. Зинченко, 2001; Е.В. Камнева, 2007).

И наконец, на третьем уровне перед человеком стоит задача развития индивидуальных способностей освоения конкретных способов и средств организации времени в деятельности и жизни в целом, в построении временной, жизненной перспектив и реализации жизненного пути (Б.Г. Ананьев, 1980; В.И. Ковалев, 1995; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; С.Л. Рубинштейн, 2006; и др.).

Интенсивное развитие сегодня получают второе и третье направления исследований, наиболее разработанным и традиционно изучаемым понятием в которых, выступает понятие «временная перспектива».

Проблема изучения временной перспективы актуализируется в психологии как проблема исследования влияния на человека существующих у него в настоящем представлений о личном психологическом прошлом и будущем, несмотря на хронологическую разновременность субъективно переживаемых им одновременно и потому в равной мере обуславливающих его поведение (К. Левин, 2001; Х. Хекхаузен, 2003). В рамках данного понятия исследуется то, как переживает, осознает и осмысливает человек свой индивидуальный жизненный путь в контексте личного прошлого, настоящего и будущего, как строит время своей жизни, формирует личную концепцию времени (Г.М. Андреева, 1997; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 2008; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010; и др.).

Изучение временной перспективы человека привлекает интерес отечественных и зарубежных исследователей на протяжении более чем полувека. Сам термин «временная перспектива» был введен в научный оборот Л. Франком (L. Frank, 1939), характеризуя взаимосвязь и взаимообусловленность прошлого, настоящего и будущего в сознании и поведении человека. Дальнейшее развитие и разработка данного понятия

связаны с именем К. Левина (K. Lewin, 1942), в работах которого временная перспектива предстает как существующая в настоящий момент целостность видения индивидом своего психологического будущего и прошлого, их интеграция в его психологическом жизненном пространстве.

Современное состояние исследований временной перспективы представлено тремя основными подходами, так или иначе, выделяемыми различными авторами (Е.Ю. Мандрикова, 2008; Н.Н. Толстых, 2010): мотивационный (О.Н. Арестова, Дж. Бойд, Т. Гисме, З. Залески, Б.В. Зейгарник, Ф. Зимбардо, К. Левин, В. Ленс, Ж. Нюттен, А. Сырцова, Н.Н. Толстых, Н. Фезер, П. Фресс), событийный / причинно-целевой (Р.А. Ахмеров, Е.И. Головаха, Е.В. Камнева, А.А. Кроник, Е.Ю. Мандрикова, В.В. Нуркова, В.С. Хомик, Е.В. Шелобанова), типологический (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, Н.Ю. Григоровская, В.И. Ковалев, Л.Ю. Кублицкине, А.Б. Орлов, В.Ф. Серенкова, А.И. Федоров).

В рамках мотивационного подхода к исследованию временной перспективы заложены основные положения этого психологического феномена, изучены его роль в поведении и в развитии личности человека. Показано, что онтогенетическое, и более того, индивидуальное и личностное развитие человека проходит по пути последовательного расширения временной перспективы, а также увеличения в ней степени дифференциации уровней реальности и различных уровней ирреальности (К. Левин, 2001; Ж. Нюттен, 2004). В отношении психологического будущего это означает увеличение ожидаемости человеком событий, их прогнозируемости, уменьшение влияния неконтролируемых ирреальных фантазий, желаний и страхов; в отношении психологического прошлого – увеличение степени его объяснимости, структурированности, уменьшение влияния деструктивных эмоций и чувств. Согласно представителям данного подхода, основное влияние временной перспективы на поведение и деятельность человека осуществляется воздействием со стороны его мотивационно-смысловой сферы (Ж. Нюттен, 2004). Так, по мнению Н.Н. Толстых (2010), временная

перспектива представляет собой ментальную проекцию мотивационной сферы человека.

С позиции приверженцев событийного подхода, психологическое время отражает как события прошлой, настоящей и будущей жизни человека, так и представляет сложноорганизованную систему взаимообусловленных причинно-следственных связей между этими событиями (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 2008). Данный подход являет собой реализацию направления исследований жизненного пути личности, основанного Б.Г. Ананьевым (1980).

Представители типологического подхода отстаивают линию исследований С.Л. Рубинштейна, разработавшего концепцию личности как субъекта жизненного пути (С.Л. Рубинштейн, 1997), в рамках которой подчеркивается деятельностная сущность человека в отношении своей жизни, и времени как значимой ее характеристики (К.А. Абульханова-Славская, 1991). Основной особенностью данного подхода выступает попытка показать зависимость хода жизни человека, его жизненного пути от особенностей его личности, преобладающего для него личностного типа, его индивидуальных способов и стратегий ускорения и придания желаемого направления событиям своей жизни.

В рамках каждого из подходов предложены оригинальные понятия и представления, позволяющие более глубоко и содержательно проанализировать различные стороны феномена временной перспективы. Однако, несмотря на различия в используемой терминологии («временная трансспектива», «психологическое время личности», «субъективное восприятие времени» и др.), большинство позиций данных подходов находят неизменные пересечения в центральном предмете их исследований – временной перспективе, под которой, в целом, понимается «взгляд» человека на личное прошлое, настоящее и будущее, его восприятие, переживание и отношение к ним. Кроме того, их объединяют основные аспекты изучения временной перспективы, выделенные Ж. Нютеном (2004): 1. Собственно

временная перспектива (характеризуемая протяженностью, глубиной, насыщенностью, степенью структурированности и уровнем реалистичности психологического прошлого, настоящего и будущего); 2. Временная установка / аттитюды по отношению ко времени (характеризуемые переживанием прошлого, настоящего и будущего, позитивной или негативной настроенностью индивида по отношению к ним); 3. Временная ориентация / децентрация (характеризуемая преобладающей, преимущественной направленностью личности на объекты и события прошлого, настоящего или будущего).

Каждый из выделяемых аспектов находит сегодня широкое отражение в исследованиях временной перспективы в самых различных отраслях психологической науки: социальной (А.К. Болотова, К. Левин, К. Муздыбаев и др.), клинической (Н.Н. Брагина, Л.И. Вассерман, О.П. Ветроградова, Т.А. Доброхотова, В.С. Хомик, К. Ясперс и др.), возрастной (Л.И. Божович, К. Левин, Н.Н. Толстых и др.), педагогической (М.Р. Гинзбург, И.В. Дубровина, А.С. Макаренко и др.) и других. В них получены выводы относительно значимой роли временной перспективы во многих сферах жизнедеятельности человека – в решении проблем обучения (А.К. Маркова, 1983; К. Левин, 2001; Ж. Нюттен, 2004; И.В. Рябикина, 2007; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010; и др.), личностного и профессионального самоопределения (М.Р. Гинзбург, 1988; Е.И. Головаха, 1988; Н.Н. Толстых, 2000; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; Ж. Нюттен, 2004; О.В. Кузнецова, 2007; и др.), в профилактике и преодолении последствий личностных и социальных кризисов (Н.Ф. Наумова, 1997; А.К. Болотова, 1998; И.М. Попова, 1999; К. Муздыбаев, 2000, 2001; Ж. Нюттен, 2004; Т.А. Нестик, 2011; и др.), в поддержании психологического здоровья и достижении качественного, продуктивного уровня жизни (К.А. Абульханова-Славская, 1991; К. Андреас, С. Андреас, 1994; Н.Н. Толстых, 1994; Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 2008; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010; О.Г. Квасова, 2010; и др.). В целом, гармоничная, сформированная временная перспектива часто

рассматривается исследователями как критерий личностного и социального развития человека (М.Р. Гинзбург, 1988; Н.Н. Толстых, 2000; В.В. Барабанова, М.Е. Зеленова, 2002; Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 2008; и др.).

На основании интеграции данных множества работ (В.С. Хомик, А.А. Кроник, 1988; М.Р. Гинзбург, 1994; О.Н. Арестова, 2000; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; В.В. Барабанова, М.Е. Зеленова, 2002; Е.Ю. Мандрикова, 2004; Ж. Нюттен, 2004; Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 2008; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010; и др.), могут быть выделены следующие основные свойства, характеризующие развитую временную перспективу: пролонгированность (протяженность / масштаб), когерентность (интегрированность / согласованность / континуальность / связь времен), структурированность (дифференцированность), реалистичность (действенность), положительный эмоциональный фон. Так, протяженная и дифференцированная временная перспектива, насыщенная событиями, планами и надеждами сопровождается бóльшей активностью индивида, интенсивностью его жизни (Е.В. Шорохова, 1963; Л.И. Божович, 1968; М.Р. Гинзбург, 1994; Ж. Нюттен, 2004; Н.Н. Толстых, 2011; и др.).

Один из наиболее разработанных аспектов рассмотрения временной перспективы – дифференциальный аспект, состоящий в изучении ее в контексте различных личностных особенностей человека: личностных диспозиций и свойств, особенностей самосознания. Так, протяженность и направленность временной перспективы в будущее связывается с интернальным локусом контроля (В.Э. Чудновский, В.С. Юркевич, 1990), оптимизмом (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010), решительностью и ответственностью (Л.А. Регуш, 2003), мотивацией достижения успеха (Т. Gjesme, 1983), высоким уровнем притязаний (К.В. Карпинский, 2002), самоуважением и самооценкой (К. Муздыбаев, 2000), развитой системой ценностей и смыслов (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001). Указывают на положительную связь экстравертированности человека с его

направленностью на настоящее, нейротичности – с направленностью на прошлое (P.G. Zimbardo & J.N. Boyd, 1999; A.J. Shipp, J.R. Edwards, L.S. Lambert, 2009) / на положительную связь экстравертированности человека с его направленностью на будущее, интровертированности – на прошлое (Б.И. Цуканов, 2000). Выделяют различные типы личности в зависимости от основной для человека временной ориентации: ориентированные на прошлое – эмоциональные, депрессивные; на настоящее – импульсивные, ощущающие; на будущее – инициативные, уверенные в своих силах (А.А. Кроник, Е.И. Головаха, 2008; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010).

На этом фоне наименее разработанной остается проблема изучения механизмов формирования временной перспективы в контексте субъектных особенностей человека, развитие которых может инициировать и поддерживать формирование гармоничной, позитивной временной перспективы.

Одним из основных механизмов, способствующих формированию временной перспективы, согласно ряду исследователей, является способность человека моделировать желаемое будущее (Н.А. Бернштейн, 1962; П. Фресс, 1978; F.T. Melges, 1982; К.А. Абульханова-Славская, 1991; Л.А. Регуш, 2003). Именно развитие этой способности лежит в основе большинства известных коррекционных программ развития временной перспективы в отечественной и зарубежной психологии (Н.Н. Толстых, 1995; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010 и др.). На основе способности антиципировать будущее и готовиться к нему в настоящем, осуществляется постановка конкретных целей активности, которые позволяют структурировать и согласовывать прошлое, настоящее и будущее, тем самым, уменьшая уровень неопределенности, и увеличивая уровень реалистичности и протяженности временной перспективы (П. Фресс, 1978; Ю.К. Стрелков, 2001; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; Ж. Нюттен, 2004). Такая позиция основана на изначальной телеономичности, лежащей в основе психической

жизни человека, подверженности настоящего целевой детерминации будущим, создающим энергетический потенциал личности и содействующим развитию качеств субъектности (Л.И. Анцыферова, 1990; К.А. Абульханова-Славская, 1991; С.Л. Рубинштейн, 1997).

Дискутируемым вопросом остается соотношение природного и субъектного факторов в формировании временной перспективы человека. Так, Б.И. Цуканов (2000) увязывает индивидуальные особенности временной перспективы человека с присущими ему особенностями темперамента, а так же, как и К. Левин (2001), указывает на роль уровня интеллектуального развития в формировании представлений о времени. В тоже время, многие исследователи отмечают роль успешной социализации человека в развитии позитивных качеств его временной перспективы (К.В. Stein, Th.R. Sarbin, J.A. Kulik, 1968; R.H. Lauer, 1981; В.С. Хомик, А.А. Кроник, 1988; Д.А. Леонтьев, 1999; К. Муздыбаев, 2000; Т.Н. Денисова, 2008). Последнее позволяет утверждать, что развитие индивидуальной временной перспективы не может объясняться исключительно с позиции особенностей темперамента человека или же уровня его интеллекта. Они, по всей видимости, могут рассматриваться в качестве природных предпосылок, но, их влияние не является исключительным.

Современные исследования актуализируют роль самого человека в развитии личных представлений о времени, построении продуктивной концепции времени (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001; А.А. Кроник, Е.И. Головаха, 2008; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010; и др.). Так, согласно американским исследователям Ф. Зимбардо и Дж. Бойду (2010), временная перспектива, понимаемая ими как целостное отношение ко времени, доступна корректировке со стороны человека. Индивид может придавать ей качества сбалансированности и гармоничности, что позволяет ему быть гибким во временном отношении, актуализируя личное прошлое, настоящее и будущее в зависимости от требований конкретной ситуации или деятельности. Согласно авторам, индивидуальная временная перспектива,

будучи изначально неосознаваемой человеком, оказывает влияние на его поведение и жизнь в целом. Ее развитие становится возможным при осознании человеком роли времени в своей жизни и формировании на этой основе активной позиции по отношению к нему, включающей планирование будущего, преодоление ситуативности настоящего, накопление и применение прошлого опыта. Это актуализирует проблему изучения человека как субъекта времени, осознанно и целенаправленно регулирующего его в своем сознании, поведении, деятельности, как следствие, выстраивающего личную концепцию времени, развивающего себя и свое самосознание.

В отечественной психологии данная проблематика интенсивно разрабатывается в рамках субъектно-деятельностного подхода к исследованию психики человека (К.А. Абульханова-Славская, 1973; О.А. Конопкин, 1980; А.В. Брушлинский, 1991; С.Л. Рубинштейн, 1997), в концепции личностной организации времени (К.А. Абульханова-Славская, 1991; В.И. Ковалев, 1995; К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001). В ней развиваются представления о субъектности личности по отношению ко времени: время понимается как ценный ресурс и энергопотенциал жизни; человек – как действительный ее субъект, овладевающий временем и организующий его в процессах осуществления практической деятельности, построения жизненной перспективы, реализации жизненного пути. Развитие всех форм временных отношений человека с миром, его процессы восприятия, переживания, осознания и целостного отношения ко времени жизни рассматриваются в качестве опосредованных его способностью выступать субъектом своей активности, личностно организовывать время. Определяющей становится способность личности регулировать, организовывать свой жизненный путь как целое, подчиненное ее целям, ценностям, которая, по словам К.А. Абульхановой-Славской (1991), есть высший уровень и подлинное оптимальное качество субъекта жизни.

Роль человека как субъекта осуществления временных отношений с миром может быть обнаружена на всех отмеченных нами ранее уровнях его временного функционирования. Так, Д.Г. Элькин (1962), изучавший психофизический и психофизиологический уровни, выделяет два вида перцепции времени: произвольный (неосознанный) и волевой (осознанный); последний характеризует наличие цели, намерений, мотивации, его развитие происходит в сложных видах деятельности и достигает значительной точности, степень которой определяется отношением человека к содержанию этой деятельности. По мнению Д.Г. Элькина, истинная ценность времени открывается человеку только тогда, когда он обретает умение приспособлять свою деятельность к внешним изменениям с минимальной ошибкой, что становится возможным при осознанном, волевом восприятии времени, в котором заключено искусство овладения временем. Фактор мотивации в развитии временной перцепции отмечается также в исследовании Н.Ф. Будиянского (1984).

К. Левин тесно связывал появление временной перспективы со способностью человека преодолевать непосредственное влияние окружающих его предметов («влияние поля»), такое поведение характеризовалось им как волевое, связанное с постановкой целей и наличием намерений, локализованных в будущем, в отличие от полевого, возникающего под влиянием непосредственного сиюминутного настоящего (М.Г. Ярошевский, 1996).

В свете сказанного, способность человека являться в высшей мере автономным, ставить и достигать цели активности, должна рассматриваться в качестве фактора, сопутствующего развитию его временных представлений. Обращение к данной проблеме подразумевает регуляторный аспект рассмотрения временной перспективы, ее включенности в целостный процесс самоорганизации человека, и его личностной саморегуляции. Так, согласно В.Г. Асееву (1981), оптимальная личностная регуляция выражается в способности субъекта сознательно актуализировать слабые значимости

будущего, преодолевать стихийно складывающиеся значимости настоящего и прошлого ради саморазвития и самопроявления. Аналогично, В.И. Ковалев (1995) указывает, что индивидуальная временная трансспектива (перспектива) является одним из механизмов личностной регуляции.

Участие временной перспективы в целостном процессе самоорганизации человека отмечается также в работах сторонников социального когнитивного мышления, разработанного А. Бандурой (A. Bandura, 1997), отстаивающих влияние трех временных компонентов на поведенческую саморегуляцию человека. Чтобы быть эффективной, последняя должна базироваться на прошлом опыте, оценке текущего момента и размышлении о будущем (по P.G. Zimbardo & J.N. Boyd, 1999). Согласно Л.А. Регуш (2003), важный показатель совершенства личностной регуляции – способность человека к установлению нужного соответствия между временными точками жизни: настоящим, прошлым и будущим. Низкие регуляторные возможности личности проявляются в полной зависимости от актуального настоящего, что препятствует предвидению отдельных последствий событий в будущем. В одной из своих теоретических работ О.А. Конопкин (1989) подчеркивал, что существенной характеристикой совершенства реализуемых человеком процессов саморегуляции является «глубина» временной перспективы, доступная адекватному программированию деятельности и поведенческой активности. Аналогичную закономерность мы находим в работе Б.В. Зейгарник с соавторами (1989), указывавшей на владение человеком широкой временной перспективой как на одно из важнейших условий его саморегуляции.

Все это позволяет говорить о существенной роли временной перспективы в целостном процессе самоорганизации (саморегуляции) человека. Вместе с тем, существует, по-видимому, и обратная зависимость. Так, согласно исследованиям К.А. Абульхановой и ее учеников (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001), саморегуляция выступает одним из основных механизмов, обеспечивающих функционирование человека во

временно-пространственной действительности, включая ее участие и в моделировании человеком будущего. Саморегуляция сопрягает психические процессы и состояния с временно-целевым центром деятельности, последовательно или одновременно актуализируя прошлое, настоящее и будущее (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001). Структурно саморегуляция и активность представляют собой как бы две взаимодополняющие стороны; механизмами саморегуляции личность охватывает всю совокупность своих жизненных отношений, проявлений и тенденций (К.А. Абульханова-Славская, 1991). «Психическая осознанная саморегуляция раскрывается как наиболее системная и всеобщая форма субъектной психической активности, реализуемая всем арсеналом психического развития человека и являющаяся результатом и критерием общего психического развития человека, его развития как личности и как субъекта деятельности, общения, самосознания и поведения в целом» (О.А. Конопкин, 2008, с. 21). При таком понимании, временная перспектива как возможность человека «подняться над полем» (К. Левин, 2001), и ее развитие, выступает опосредованной способностью человека являться субъектом своей активности, средствами своей саморегуляции осознанно и целенаправленно организуя свое время и жизнь в целом.

1.2. Дифференциально-регуляторный подход к исследованию индивидуальности человека

Только напряжение действия приводит к тому,
что будущее может становиться настоящим
Августин Блаженный²

В настоящее время можно с уверенностью констатировать, что интерес к проблемам регуляции и саморегуляции в психологической науке заметно повысился: растет число научных публикаций по этой тематике; проблема саморегуляции широко представлена в работах участников многих конференций и съездов; увеличивается число научных сборников и монографий, посвященных изучению саморегуляции в самых различных ее аспектах (R.F. Baumeister, K.D. Vohs, 2004; В.И. Моросанова, 2007, 2011; R.H. Hoyle, 2010; B. Zimmerman, D.H. Schunk, 2011).

На этом фоне растет и число подходов к изучению данной проблематики в отечественной психологии, из которых, в первую очередь, мы можем выделить структурно-интегративный подход к оценке функциональных состояний человека (А.Б. Леонова, 2007), концепцию психических состояний (А.О. Прохоров, 2005), системные представления о контроле поведения (Е.А. Сергиенко, 2005), системно-деятельностную концепцию психической саморегуляции функциональных состояний (Л.Г. Дикая, 2003).

В зарубежной психологии также существует целый ряд подходов к изучению саморегуляции. Наиболее разработанной предстает иерархическая модель функций контроля и обратной связи (С. Carver, М. Scheier, 1981), берущая начало в развитии принципов кибернетического подхода и концепции ТОТЕ Дж. Миллера, Е. Галантера и К. Прибрама (1964). С ее помощью объясняется многообразие эффектов воздействия на целенаправленную деятельность психологических факторов (целеполагания, Я-концепции, аффектов, стресса, ожиданий и др.). В рамках социально-когнитивной парадигмы (B. Zimmerman, D.H. Schunk, 2011), разработанной

² по В.П. Зинченко (2001)

на основе теории социального научения А. Бандуры (A. Bandura, 2001), выделяются наиболее существенные информационные переменные, влияющие на характеристики успешности поведения в ситуациях достижения, и три основные фазы процесса саморегуляции (планирование, волевой контроль и саморефлексия), имеющие циклический характер. Структурно-процессуальная парадигма (B. Zimmerman, 2008) направлена на анализ компонентного состава и структуры процесса саморегуляции, опосредуемого индивидуально-личностными особенностями человека в процессе решения им поведенческих задач.

В настоящее время, в исследованиях феномена саморегуляции наблюдается переход от кибернетической метафоры к исследованию личностных и социально-психологических аспектов регуляции, а на смену структурно-иерархическим подходам постепенно приходят социальные и личностные подходы к саморегуляции. Однако современные западные работы имеют, прежде всего, выраженный прикладной характер, затрагивая различные аспекты жизнедеятельности человека. Лишь в последние годы возникают попытки общего теоретического осмысления и обобщения накопленного материала, в связи с чем, появляется возможность говорить о становлении новой области исследований – психологии саморегуляции. Основным ее предметом, по словам В.И. Моросановой (2011), должно стать изучение саморегуляции как метапроцессов, обеспечивающих самоорганизацию психической активности человека как субъекта действий, поведения, жизнедеятельности, а также целостность его индивидуальности.

В русле обозначенного выше перехода лежит и дифференциально-регуляторный подход к исследованию индивидуальности человека, активно разрабатываемый в настоящее время в лаборатории психологии саморегуляции ПИ РАО. Его основы раскрываются в теории осознанной саморегуляции основателя лаборатории О.А. Конопкина, и в работах В.И. Моросановой (О.А. Конопкин, 1980 – 2005; О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, 1998; В.И. Моросанова, 2001 – 2011). Данный подход

является формой субъектно-деятельностного подхода, – принцип субъекта занимает в нем центральное место. Современное состояние исследований позволяет утверждать, что одним из основных критериев человека как субъекта (и уровня субъектного развития) является его общая способность к осознанной саморегуляции, обеспечивающей успешность в самых различных видах деятельности (О.А. Конопкин, 2004, 2008; В.И. Моросанова, 2003, 2008, 2011; А.К. Осницкий, 1996, 2007).

Под осознанной саморегуляцией понимается многоуровневый процесс по инициации, построению психической активности и управлению ею для достижения осознанно выдвинутых и субъектно-принятых целей деятельности и поведения. Его реализацию осуществляет многоуровневая система регуляторных процессов, основные из которых: планирование целей, моделирование значимых условий их достижения, программирование конкретных действий, оценивание и корректирование результатов (В.И. Моросанова, 1998). Их взаимодействие в процессе самоорганизации деятельности описывается системно-функциональной моделью осознанной саморегуляции, разработанной и раскрытой в работах О.А. Конопкина (1980).

Обращаясь непосредственно к теме нашего исследования, следует отметить следующее. Поскольку исходная модель саморегулирования О.А. Конопкина в основных своих моментах реализовала в конкретно психологическом плане представления о «модели потребного будущего» Н.А. Бернштейна (1990) (В.И. Моросанова, 2011), допустимо говорить о том, что осознанная саморегуляция может рассматриваться в качестве целостного психологического процесса, осуществляющего функцию моделирования человеком будущего, и, следовательно, сопутствующего освоению им личной временной перспективы, что выражается в ее структурировании и наполнении конкретным и действенным содержанием в выполняемой им практической деятельности и жизни в целом. Это объясняет на теоретическом уровне общие закономерности взаимосвязи временной

перспективы и осознанной саморегуляции, а также позволяет говорить о роли последней в становлении позитивных форм и усилении регулирующей компоненты временной перспективы, дополнительные подтверждения чему получены в исследовании самосознания В.И. Моросановой и Е.А. Ароновой (2007), и в исследовании Е.В. Некрасовой (1986).

В исследовании В.И. Моросановой и Е.А. Ароновой (2007) было показано, что отношение ко времени составляет ядро представлений о жизненном пути как одного из основных компонентов структуры самосознания. Показано, что развитие осознанной саморегуляции ведет за собой становление самосознания. Старшеклассники с высоким уровнем развития саморегуляции: позитивно относятся к себе; обладают стратегичностью представлений о будущем, уверенностью в прошлом и ориентацией на настоящее; обладают высокой потребностью в познании, лидерстве, стойкости в достижении цели, стремлении к самоактуализации; ценностно-ориентированы на самоактуализацию, статус и управление другими людьми. В исследовании Е.В. Некрасовой (1986), выявлявшей различия в характере осознания себя во времени старшеклассников с высоким и низким уровнями саморегуляции было показано, что для юношей и девушек с высоким ее уровнем характерны четкость и обоснованность, реалистичность представлений о своем будущем. Для юношей и девушек с низким ее уровнем характерно насыщение будущего нереальными событиями: они существуют в их сознании независимо от прошлого и настоящего (по Л.А. Регуш, 2003).

Обращение нами к дифференциально-регуляторному подходу к исследованию индивидуальности человека В.И. Моросановой (2011) преследует цель дальнейшего развития представлений о роли осознанной саморегуляции в формировании временной перспективы человека, а также подробное раскрытие этой роли в контексте исследования взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции на индивидуальном и индивидуально-типологическом уровнях.

Осветим основные положения, направления исследований и полученные на текущем этапе существования дифференциально-регуляторного подхода результаты.

Исследования, проводимые в рамках данного подхода, направлены на изучение стилевых особенностей саморегуляции (индивидуальных особенностей развития саморегуляции и основных компонентов ее целостной системы) в различных видах и формах субъектной активности: деятельности, общении, познании. Помимо этого, исследуются особенности становления стилей саморегуляции конкретных видов трудовой и учебной деятельности, их личностные и характерологические предпосылки. Также, исследуются стилевые особенности саморегуляции, выступающие факторами успешности в конкретных видах деятельности и субъектной активности в целом.

Развитие дифференциально-регуляторного подхода к исследованию индивидуальности человека имеет важное теоретическое и эмпирическое значение. Он дал возможность выделить и описать феноменологию и стилевые особенности саморегуляции (В.И. Моросанова, 2001), создать и стандартизировать новые методы диагностики индивидуально-типических регуляторных профилей (В.И. Моросанова, Л.А. Соколова, 1989; В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев, 1994; В.И. Моросанова, 2004; В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, 2011; В.И. Моросанова, А.В. Ванин, И.Ю. Цыганов, 2011). Кроме того, получили развитие представления, во-первых, об обеспечении продуктивных аспектов активности развитием общего уровня саморегуляции, которое может компенсировать до известной степени дефицитарность развития отдельных регуляторных процессов (В.И. Моросанова, 2001), во-вторых, о реализации целостной индивидуальной системы саморегуляции когнитивными и личностными психическими средствами, всей палитрой ресурсов индивидуальности (В.И. Моросанова, 2006).

Благодаря возникновению нового направления в исследованиях появилась возможность изучать регуляторную специфику различных сторон

личности, рассматривать регуляторный аспект их проявления, проследить их взаимосвязь с особенностями саморегуляции в различных видах деятельности и поведении в целом.

Основной предмет исследований лаборатории психологии саморегуляции ПИ РАО сегодня – изучение стилевых различий в саморегуляции как личностный и субъектный ресурс многообразия индивидуальных стилей достижения целей, жизнедеятельности и становления бытия (В.И. Моросанова, 2011). Именно в рамках данного предмета может быть актуализировано изучение места временной перспективы в общем процессе саморегуляции человеком своего поведения и достижения им жизненных целей. Близкой для нашего исследования тематикой при этом является проблема взаимосвязи саморегуляции и самосознания, поскольку представления человека о времени могут рассматриваться в качестве одного из структурных элементов его целостного самосознания (Л.И. Божович, 1978; В.С. Мухина, 1985; А.К. Болотова, 2006б; В.И. Моросанова, Е.А. Аронова, 2008).

Остановимся подробно на результатах исследований, полученных с применением дифференциально-регуляторного подхода к изучению индивидуальности человека.

В уже упомянутом нами исследовании В.И. Моросановой и Е.А. Ароновой (2007) подчеркивается сенситивный характер для развития структур саморегуляции и самосознания периода раннего юношества. В частности, в теоретическом анализе авторами было установлено, что в юношеском возрасте происходит становление регулирующей роли самосознания, при этом одной из ключевых проблем этого возрастного периода является рассогласование между самосознанием и актуальным поведением. Становление позитивных форм самосознания и усиление их регулирующей роли в поведении человека, чему способствует развитие осознанной саморегуляции, и позволяет снизить уровень этого рассогласования.

По итогам эмпирического исследования авторами был сформулирован ряд заключений. Наиболее обобщенным среди них выглядит вывод о присутствии регулирующей роли самосознания, проявляющейся во взаимосвязи его содержаний с индивидуальными особенностями осознанной саморегуляции произвольной активности. Одновременно было показано, что в целостном процессе саморегуляции самосознание не носит определяющего характера. Анализ взаимосвязи саморегуляции и самосознания позволил исследователям получить следующие важные результаты: наиболее связанными из всех регуляторных функций со структурами самосознания являются функции моделирования значимых условий достижения целей и гибкости (понимаемой как регуляторный процесс коррекции результатов). Наиболее тесная связь саморегуляции прослеживается с позитивным отношением к себе и самоуважением. Отмечается взаимосвязь с саморегуляцией таких аспектов самосознания как стойкость в достижении цели, стремление к самоактуализации, ориентация на настоящее. Авторы уделяют пристальное внимание анализу возрастного контекста, и заключают, что проблемы формирования позитивного образа себя и обретения собственной идентичности имеют статус ключевых в старшем подростковом и младшем юношеском возрасте, что подкрепляется фактом роли основного средства и ресурса в достижении поставленных целей, выполняемой позитивным самоотношением в этот возрастной период.

Проведенное авторами сопоставление особенностей самосознания в группах старшеклассников с высоким и низким уровнями осознанной саморегуляции показало, что в целом, старшеклассники с высоким ее уровнем отличаются значимо более высоким развитием большинства позитивных компонентов самосознания, в чем проявляется их принципиальное отличие от старшеклассников с низким уровнем саморегуляции. В заключение, отметим результат полученный авторами при изучении индивидуально-типологических особенностей самосознания старшеклассников с различным уровнем саморегуляции. Он состоит в

обнаружении четырех типов, отражающих эти особенности: «Лидерский» тип самосознания (при высоком уровне саморегуляции); «Самоактуализирующийся» тип (при высоком и среднем уровнях); «Неадекватный» тип (при среднем и низком уровнях). А также «Самоутверждающийся» и «Самообвинительный» типы самосознания, распространенные при низком уровне саморегуляции. Подчеркнем, что наиболее продуктивный, согласно распространенному в психологии мнению, – «Самоактуализирующийся» тип формируется как при высоком, так, что важно, и при среднем уровне саморегуляции. И наконец, отметим заслуживающие внимания результаты сопоставления авторами двух образовательных систем – традиционной и развивающей. Было установлено, что одним из основных продуктов развивающего обучения является высокий уровень осознанной саморегуляции учащихся. Обнаружен ряд сопутствующих эффектов обучения по развивающей системе: бóльшая интегрированность личности у школьников, обучающихся по ней, а также развитие специфических характеристик самосознания благодаря связи между развитыми структурами саморегуляции и самосознания.

По итогам исследования, проведенного Е.М. Коноз (2000), выделим следующие актуальные для нашей работы выводы. Автором эмпирически установлено, что динамика уровня нейротизма, в отличие от экстраверсии, обнаруживает связь с общим уровнем сформированности саморегуляции. Показано, что для нейротиков, по сравнению со стабильными, характерен более низкий уровень развития саморегуляции, вследствие чего они в большей мере подвержены влиянию эмоциональной нестабильности. При этом установлено, что повышение уровня развития осознанной саморегуляции способствует формированию высокоразвитой системы саморегуляции с высокими уровнями взаимосвязанности компонентов целостного регуляторного контура и сформированности регуляторно-личностных свойств даже для представителей нейротичного типа. Показано, что динамика общего уровня осознанной саморегуляции оказывает

различное влияние на выраженность стилевых особенностей в типичной структуре саморегуляции экстравертов, интровертов, нейротиков и стабильных. Вместе с тем, типичные профили каждого из личностных типов в своем контуре обнаруживают слабые звенья, корректирование которых в меньшей степени зависит от повышения уровня осознанной саморегуляции. Одновременно, обнаруживаются и сильные звенья, высокая функциональная развитость которых сохраняется даже в случае низкого уровня развития осознанной саморегуляции. Это означает существование устойчивых во времени стилевых особенностей, независящих от динамики уровня развития саморегуляции, по-видимому, определяющих способы регуляции для конкретных личностных типов. Автором показано соотношение индивидуально-типических особенностей саморегуляции стабильных и нейротичных экстравертов, стабильных и нейротичных интровертов с индивидуально-типическими особенностями саморегуляции обособленных групп экстравертов и интровертов, нейротиков и стабильных. В самом общем плане – при доминировании нейротизма своеобразие индивидуальных регуляторных профилей можно охарактеризовать изменением уровневых характеристик; при доминировании экстраверсии – изменением соотношения сильных и слабых сторон саморегуляции.

Следующее, отмечаемое нами исследование, выполнено И.В. Плахотниковой (В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова, 2004). Автором обозначается актуальность развития саморегуляции в подростковом и младшем юношеском возрастах. Актуальность ее становления обусловлена появлением новых жизненных задач, связанных с проектированием будущего, которое впервые осуществляется человеком в данный возрастной период. Перед учащимся встает череда выборов: где продолжать обучение (класс общеобразовательной или специализированной школы); среднее профессиональное или высшее учебное заведение; когда начинать трудовую деятельность и т.д. Кроме того, в этот период формируется личностная рефлексия, происходит обращение к внутренним основаниям своих действий

и поступков, осознание собственных переживаний. Молодой человек осознает соотношение «идеального» и «возможного», апробирует собственные возможности, становится независимым в суждениях и поступках. Именно в этот момент формируется образ собственного действия и хода его осуществления. Тем не менее, молодым людям приходится сталкиваться и с такими возрастными особенностями, которые препятствуют формированию осознанных форм саморегуляции. Это размытость границ «реального» и «возможного» (из-за несовершенства представлений о себе и окружающем мире молодые люди зачастую выдвигают не всегда обоснованные реальными возможностями цели); недостаточное развитие самостоятельности и готовности к реализации своих жизненных планов; не всегда адекватные представления о личных достоинствах и недостатках; недостаточное развитие ответственности за свой личностный выбор. На решение этих и многих других задач, как показало проведенное автором исследование, должна быть направлена помощь в формировании эффективной осознанной саморегуляции деятельности и развитии ее личностного уровня. Необходимость оказания помощи учащимся диктуется тем фактом, что те или иные возрастные особенности далеко не всегда позволяют молодому человеку овладеть навыками саморегуляции стихийным образом.

В завершение, остановимся на исследовании Т.А. Индиной (В.И. Моросанова, Т.А. Индина, 2007), посвященном изучению рациональности принятия решений на примере политического голосования. Результаты эмпирического исследования убедительно показали, что изучаемая характеристика рациональности обнаруживает тесную связь с показателями регуляторных процессов и общего уровня саморегуляции. Благодаря выделению двух полярных групп «Рациональных» и «Эмоциональных» избирателей автору удалось описать личностные особенности людей с развитой рациональностью принятия решений. Построение регуляторных профилей позволило выделить четыре

регуляторно-личностных типа: «Рационально-планирующий», «Рационально-моделирующий», «Рационально-программирующий», «Рационально-оценивающий», – каждый из них описан специфическим комплексом особенностей личности, саморегуляции и когнитивных особенностей. По результатам исследования был сформулирован вывод о том, что степень рациональности деятельности и поведения в ситуациях принятия решений в большей степени зависит от индивидуальных особенностей развития процессов осознанной саморегуляции и специфической выраженности комплекса индивидуальных личностных и когнитивных особенностей субъекта. Также автору удалось установить, что высокая личностная рациональность и осознанная саморегуляция находятся в числе факторов, оказывающих положительное влияние на рациональность принятия решений, в тоже время, в числе факторов, оказывающих отрицательное влияние, находится высокая интенсивность эмоций. Итогом исследования стало сформулированное автором заключение о значимости осознанной саморегуляции в процессах принятия решений. Развитие системы саморегуляции опосредует влияние индивидуальных когнитивных и личностных характеристик субъекта на принятие им решений и повышает уровень его рациональности.

Таким образом, теоретические и эмпирические исследования, выполненные в рамках дифференциально-регуляторного подхода к исследованию индивидуальности человека, убедительно свидетельствуют о существовании проекций целостной индивидуальной системы саморегуляции на разных уровнях индивидуальности, что позволяет говорить о регуляторной основе темперамента (В.И. Моросанова, Е.М. Коноз, 2001; В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, 2011), характера (В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова, 2004, 2006), самосознания (В.И. Моросанова, Е.А. Аронова, 2007; В.И. Моросанова, 2011), а также о возможности субъектного влияния на их формирование и реализацию. В исследованиях показано, что развитие индивидуальной саморегуляции способствует

овладению человеком своим темпераментом и характером, развитию личностной направленности и становлению самосознания (В.И. Моросанова, 2011). В онтогенетическом плане к этому относится формирование основных регуляторных процессов, реализующих целостную систему регуляции в различных видах активности человека, развитие произвольности как расширения арсенала психических средств (эмоциональных, когнитивных, личностных) саморегуляции, становление осознанной саморегуляции как развитие субъектных качеств и регуляторной функции самосознания. В случае низкого уровня сформированности осознанной саморегуляции на поведение человека все большее влияние оказывают ситуативные обстоятельства и темпераментальные особенности (В.И. Моросанова, 2011).

Резюмируем основное состояние исследований и результаты, полученные на данном этапе становления дифференциально-регуляторного подхода, а также определим сферу его применимости в текущем исследовании.

Основой вышеназванного подхода выступает представление о том, что способность к выдвижению и достижению жизненных целей зависит от человека как субъекта своей активности, при этом, субъектная (инструментальная) сторона его индивидуальности описывается стилевыми особенностями (особенностями в планировании целей, моделировании значимых условий их достижения, программировании конкретных действий, оценивании и коррекции результатов) и уровнем развития осознанной саморегуляции, тогда как личностная (содержательная) – личностной направленностью и самосознанием (О.А. Конопкин, 2008; В.И. Моросанова, 2003, 2011). Такой подход позволяет изучать индивидуальность человека как целостное интегративное образование, вбирающее в себя особенности личностной и регуляторно-действенной компонент одновременно. Именно с позиции такого подхода открывается возможность изучения индивидуальных особенностей временной перспективы и стилевых особенностей осознанной саморегуляции, взаимосвязь которых может рассматриваться в контексте

общего интеграла индивидуальной способности человека регулировать свое поведение во временном аспекте бытия, ставить и достигать жизненные цели.

В рамках данного подхода было показано, что личностные диспозиции (такие как экстраверсия, интроверсия, стабильность, нейротизм), а также акцентуации характера человека могут выступать природными предпосылками формирования стилевых особенностей его саморегуляции (В.И. Моросанова, Е.М. Коноз, 2001; В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова, 2004). В свою очередь, формирование субъектности, закономерно сопровождаемое развитием общей способности человека к осознанному регулированию своего поведения, позволяет усиливать необходимые в практическом плане стороны природного пласта регуляции и нивелировать до известной степени его слабые стороны, тем самым, содействуя увеличению действенности структур самосознания человека в процессе постановки и достижения им жизненных целей (В.И. Моросанова, Е.А. Аронова, 2008). Схожие результаты были получены в работе Т.Н. Березиной (1995), отмечавшей не только влияние личностного типа человека на специфику индивидуальных особенностей его временной перспективы, но и возможность влияния сознательной активности субъекта на формирование необходимых и позитивных форм последней. С этих позиций открывается возможность изучения личностного типа человека в качестве внутреннего фактора, оказывающего влияние на специфику взаимосвязи его индивидуальных особенностей временной перспективы и стилевых особенностей осознанной саморегуляции. А также – изучения роли субъектной активности и осознанной саморегуляции в формировании наименее свойственных представителям различных личностных типов позитивных качеств индивидуальной временной перспективы.

И наконец, исследования, выполненные в дифференциально-регуляторном подходе к изучению индивидуальности человека (Е.А. Аронова, Т.А. Индина, И.В. Плахотникова) позволяют поставить

вопрос о существенной роли осознанной саморегуляции в обеспечении старшеклассников субъектными и личностными ресурсами, сопутствующими их психологической готовности к принятию решения о выборе будущей профессии.

1.3. Регуляторный аспект временной перспективы в преодолении неопределенности будущего и в принятии решения о выборе профессии старшеклассниками

Будущее – возрастающее «пространство» выбора
В.А. Поликарпов³

Первый шаг на пути овладения профессией – это выбор профессии, что является одной из ключевых задач периода раннего юношества (М.Р. Гинзбург, 1988; И.В. Дубровина, 1988). В современных условиях рынка труда человеку предоставляется, с одной стороны, фактически полная свобода профессионального выбора (тем самым, и ответственность за его успешность и профессиональный рост в последующем возлагается на самого человека), а с другой – ориентация на возможности реализации в профессии (не исключающая смены профессии – не всегда на смежную). Все это накладывает дополнительные требования к субъекту выбора, к его индивидуальным особенностям, уровню личностного и социального развития. Выбрать профессию – значит определить направление своей активности на годы вперед, что является необходимым условием гармоничного развития личности в переломный момент жизненного пути (С.Л. Рубинштейн, 2006). Не выбрать – значит пустить все на самотек, не быть своевременным, не разрешить противоречие между социальным и личностным временем (К.А. Абульханова-Славская, 1991).

Несмотря на то, что принятие решения осуществляется человеком в настоящем, источники для совершения выбора он черпает из своего прошлого и будущего (Ж. Нюттен, 2004). Вследствие чего, при исследовании принятия решений немаловажным оказывается обращение к проблеме изучения временной перспективы человека. На это, в частности, указывал еще К. Левин, отмечавший, что появление временной перспективы, ее

³ по В.А. Поликарпов (2003)

волевой уровень особенно важны в тех случаях, когда человек принимает решения, находится в ситуации выбора (по М.Г. Ярошевский, 1991).

Изучение временной и жизненной перспектив, отношения к будущему, жизненных сценариев и планов человека как проблемы, тесно увязанной с проблемой его личностного и профессионального самоопределения, в психологической науке широко распространено. И неудивительно, поскольку без преувеличения можно говорить о том, что выбирая профессию, человек выбирает свое будущее, и, чем более ясным и продуманным будет образ этого будущего в его сознании, тем ответственней и эффективней он сможет решать проблемы своего самоопределения в настоящем (Е.И. Головаха, 1988). В этой связи, можно отметить работу Д.А. Леонтьева и Е.В. Шелобановой (2001), которые, рассматривая психологические механизмы выбора профессии, приходят к представлению об антиципации возможных вариантов будущего как об одном из ключевых звеньев этого процесса. По их мнению, чтобы выбор профессии был полноценным и оптимальным для субъекта, он должен получить как можно более полное представление о каждой из имеющихся альтернатив, ему необходимо также обладать навыками построения воображаемой картины взаимосвязи жизненных событий и экстраполяции этой картины в будущее.

В этом контексте, деятельность по выбору профессии может быть представлена, во-первых, как работа по построению проектов типа «Я-профессионал», включающих знания о мире профессий и состоянии своих профессионально-значимых качеств, и позволяющих на своей основе строить вероятностный прогноз успешности в рассматриваемой профессии. И, во-вторых, собственно выбор из представленных в результате подобного построения проектов. Соответственно, эффективность выбора, его успешность, в первую очередь, определяется качеством этих проектов, в частности, их осознанности и реалистичности. В свою очередь, особенности временной перспективы, а также уровень ее сформированности, оказывают свое влияние на данный процесс. Так, проекты будущей профессии при

отсутствии развитой временной перспективы носят характер пустых, бездейственных фантазий и грёз. Напротив, в достаточной степени сформированная временная перспектива, является индивидуальным ресурсом, оказывающим влияние на развитие личности, что в итоге увеличивает вероятность построения и реализации даже самого, на первый взгляд, невероятного проекта. Так, согласно Н.Н. Толстых (2000), помощь в формировании временной перспективы будущего являет собой эффективный инструмент активизации личностного развития человека, а также оптимизации процесса его профессионального самоопределения. Будучи сформированной (организованной), временная перспектива в дальнейшем для самого человека становится средством его личностного роста.

Таким образом, формирование гармоничной временной перспективы должно рассматриваться как необходимая предпосылка эффективности в деятельности, в том числе и в деятельности по принятию решения о выборе профессии старшеклассниками (М.Р. Гинзбург, 1988; Е.И. Головаха, 1988; Н.Н. Толстых, 2000).

Известно, что специфической особенностью временной перспективы в ранней юности является аффективная обращенность в будущее и расширение его протяженности, что связано с интенсивным развитием самосознания и переориентацией сознания с внешнего контроля на внутренний самоконтроль, ростом потребности в достижении (Л.И. Божович, 1968; И.С. Кон, 1979; Н.Н. Толстых, 1987; Г.С. Абрамова, 1999).

Наличие обращенности в будущее, его притягательность, не означают отсутствие волнений, связанных с его неопределенностью, более того, именно увеличение протяженности может становиться причиной увеличения последней, поскольку привносит информацию в самосознание молодого человека не соответствующую его предвосхищаемым возможностям (Л.А. Регуш, 2003). Необходимой является способность учащегося быть детерминированным личным будущим, строить себя из него, осознанно проектировать личную временную и жизненную перспективы, без чего

невозможно преодоление неопределенности будущего, успешное личностное и профессиональное самоопределение (И.В. Дубровина, 1988; К.А. Абульханова-Славская, 1991; Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова, 2001; О.В. Кузнецова, 2007; А.Н. Кимберг, 2008). Тот факт, что учащиеся в значительной степени различаются способностью думать о будущем, относиться к нему как к становящемуся настоящему определяет важность изучения особенностей временной перспективы во взаимосвязи с возможностями регуляторной сферы в контексте профессионального самоопределения.

Именно в неустойчивости и неадекватности целеполагания проявляется неопределенность и отсутствие перспективы будущего (М.Р. Гинзбург, 1988). В свою очередь, обращенность в будущее при наличии проектов и планов, формируемых человеком в актах предвосхищения и целеполагания, его саморегуляция, служат задаче внесения определенности в будущее (Н.А. Бернштейн, А.К. Болотова, М.Р. Гинзбург, О.А. Конопкин; В.И. Моросанова; Л.А. Регуш). Так, согласно В.И. Моросановой, снятие неопределенности в ситуации выбора возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции – средствами саморегуляции в том смысле, что человек сам выдвигает цели, исследует условия и выбирает способы их достижения, контролирует и корректирует результаты (В.И. Моросанова, 2010).

Будущее выступает перед учащимся как проект лишь в том случае, если он занимает по отношению к нему субъектную позицию (А.Н. Кимберг, 2008). При сниженной субъектности, будущее воспринимается им как процесс, по отношению к которому он выступает в роли наблюдателя, полностью зависящего от сил, характер и направленность которых он не понимает, и на которых не может повлиять (О.В. Белановская, 2004; А.Н. Кимберг, 2008). В этой связи, для профессионального самоопределения важными выступают: определенность и как можно бóльшая дифференцированность будущего, согласованность разных жизненных целей

и наличие четкой программы достижения желаемого будущего (В.В. Барабанова, М.Е. Зеленова, 2002; В.С. Лукина, 2004). Так, по словам Н.Н. Карпицкого (1995), неопределенность будущего выступает прямым следствием несовершенства и слабости нашей воли, неспособности утвердить себя во времени жизни. Саморегуляция поведения на основе предвидения отдаленных событий будущего выступает фактором формирования жизненных планов, как следствие, действенности их реализации (К.А. Абульханова, М.Р. Гинзбург, Е.И. Головаха, И.В. Дубровина, И.С. Кон). Человек как субъект своей активности осваивает и дифференцирует индивидуальную временную перспективу будущего путем осознанной постановки целей и программирования конкретных этапов их достижения.

Все это позволяет утверждать, что формирование и развитие временной перспективы возможно при развитии осознанной саморегуляции, которая, при высоком уровне своего развития, оказывает позитивное влияние также и на принятие решения о выборе профессии, участвуя в построении реально-достижимых образов будущего, позволяя снять неопределенность выбора, осуществляя осознанное сравнение субъектом альтернатив решения с учетом своих целей, поиска необходимой информации для анализа значимых внешних и внутренних условий выбора, выбора способов и средств реализации решения, осознанной оценки его результатов и последствий.

Влияние осознанной саморегуляции на профессиональное самоопределение отмечалось в работах многих исследователей (Г.С. Прыгин, В.И. Степанский, В.П. Фарютин, 1987; А.К. Осницкий, 1992; В.И. Моросанова, 2001; С.В. Истомина, 2007; и др.). В нашем исследовании мы обратимся к изучению профессиональных установок старшеклассников на этапе первичного профессионального самоопределения и связанного с ним первичного выбора профессии. Говоря «первичный», мы подразумеваем, что выбор профессии не всегда является для старшеклассника окончательным, а, как правило, только предваряет его, но, несмотря на это,

он уже в полной мере обнаруживает на себе влияние индивидуальных особенностей личности – особенностей его временной перспективы и осознанной саморегуляции, взаимосвязь которых, по нашему мнению, может рассматриваться в качестве личностно-регуляторных детерминант принятия своевременного решения о выборе будущей профессии.

В известной мере проблема выбора профессии – проблема человеческой индивидуальности, связанная, в свою очередь, с различным для учащихся уровнем осведомленности о мире профессий и о профессионально важных качествах и задатках необходимых для их постижения. Выбор профессии индивидуален: если один смотрит в свое профессиональное будущее с нескрываемым оптимизмом и надеждой, то другого гложут сомнения и неуверенность, если один самостоятелен и независим в отношении совершаемого им выбора, то другой, напротив, податлив и не отличается устойчивостью выбора. В этом случае мы говорим уже не столько об особенностях выбора профессии, сколько об индивидуальных особенностях самого субъекта, принимающего решение о выборе профессии, о его профессиональных установках на этапе первичного выбора профессии (И.М. Кондаков, 1997). Профессиональные установки аккумулируют в себе личностные и субъектные особенности учащихся, и определяют индивидуальные стратегии процесса принятия ими решения о выборе будущей профессии, как следствие, оказывая влияние и на степень оптимальности окончательного выбора.

В этой связи допустимо предположить, что индивидуальные особенности личности учащихся и их регуляция оказывают влияние на формирование и становление профессиональных установок. В частности, направленность старшеклассника на будущее, а также освоение им будущего средствами своей осознанной саморегуляции может являться предпосылкой заблаговременной подготовки к выбору профессии, вследствие чего к моменту окончательного выбора профессии такой учащийся, предположительно, подойдет наиболее подготовленным, что позволит ему

совершить оптимальный выбор профессии, незамедлительно приступить к ее освоению и, как следствие, в дальнейшем быть в ней успешным.

Выводы

1. Современные исследования в области изучения временной перспективы актуализируют роль самого человека в развитии личных представлений о психологическом прошлом, настоящем и будущем. При этом роль человека как субъекта осуществления временных отношений с миром может быть обнаружена на всех уровнях его временного функционирования. Развитие временных отношений может рассматриваться в качестве опосредованных способностью человека выступать субъектом своей активности, личностно организовывать время своей жизни.
2. Наименее разработанной остается проблема изучения механизмов формирования временной перспективы в контексте субъектных и личностных особенностей человека, развитие которых может инициировать и поддерживать формирование гармоничной, позитивной временной перспективы. По результатам проведенного теоретического анализа допустимо говорить о том, что осознанная саморегуляция произвольной активности человека может рассматриваться в качестве целостного психологического процесса, осуществляющего функцию моделирования человеком желаемого будущего. Осознанная саморегуляция сопутствует освоению субъектом личной временной перспективы, структурируя и наполняя ее конкретным и действенным содержанием в выполняемой им практической деятельности и жизни в целом.
3. На основе применения дифференциально-регуляторного подхода к изучению индивидуальности человека в текущем исследовании могут быть изучены индивидуальные особенности временной перспективы и

стилевые особенности осознанной саморегуляции, взаимосвязь которых допустимо рассматривать в качестве общего интеграла индивидуальной способности человека регулировать свое поведение во временном аспекте бытия. Помимо этого, указанный подход может быть применен к изучению данной проблематики в зависимости от выраженности у человека личностных диспозиций, и в контексте изучения проблемы психологической готовности старшеклассников к выбору будущей профессии.

4. На основе проведенного обзора допустимо предположить, что индивидуальные особенности личности учащихся, и их регуляция оказывают влияние на первичный выбор профессии, и на формирование профессиональных установок. В частности, протяженная временная перспектива будущего, а также ее освоение старшеклассником средствами своей осознанной саморегуляции может выступать предпосылкой формирования наиболее оптимальных профессиональных установок, являющихся предикторами его заблаговременной подготовки к выбору профессии, и незамедлительного освоения последней.

ГЛАВА 2. Методы и организация эмпирического исследования

2.1. Подбор и описание диагностических методик исследования

В соответствии с поставленной целью, задачами и гипотезами исследования был осуществлен подбор диагностического инструментария, обосновано его применение.

Исследование индивидуальных особенностей саморегуляции испытуемых осуществлялось с применением опросного метода «*Стиль саморегуляции поведения, ССПМ*» В.И. Моросановой (2004). В теоретическом конструкте методики центральным выступает разработанное автором понятие индивидуального стиля саморегуляции, отражающее типичные для человека способы построения и организации произвольной активности, устойчиво повторяющиеся в разнообразных жизненных ситуациях при организации и управлении им различными видами деятельности и поведения (В.И. Моросанова, 2001). Согласно автору, индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется комплексом стилевых особенностей саморегуляции, к которым относятся, во-первых, индивидуальные особенности регуляторных процессов планирования целей произвольной активности, моделирования значимых условий их достижения, программирования действий, оценки и коррекции результатов, реализующих основные звенья саморегуляции; и, во-вторых, регуляторно-личностные свойства самостоятельности, настойчивости, надежности, ответственности. Данный диагностический инструмент доказал свою эффективность и применимость во многих исследованиях, посвященных проблеме произвольной активности человека (Е.А. Аронова, О.Г. Власова, Т.А. Индина, Е.М. Коноз, И.В. Плахотникова, Е.В. Филиппова, и др.), что делает его наиболее подходящим диагностическим средством в исследовании индивидуальной структуры саморегуляции произвольной активности.

Для исследования временной перспективы испытуемых были применены две психодиагностические методики. Одна из них («Опросник

временной перспективы личности, ZTPИ») направлена на изучение индивидуальных особенностей временной перспективы испытуемых, другая («Семантический дифференциал времени, СДВ») – на изучение особенностей восприятия и переживания ими психологического прошедшего, настоящего и будущего времени. Помимо этого, была сконструирована и применена авторская анкета («Машина времени», см. Приложение 2) призванная оценить протяженность временной перспективы испытуемого в будущее и ее событийную наполненность.

«Опросник временной перспективы личности, ZTPИ» Ф. Зимбардо и Дж. Бойда (адаптация А. Сырцовой, О.В. Митиной, 2007). Основываясь на теории жизненного пространства К. Левина, авторы опросного метода рассматривают временную перспективу как ситуационно детерминированный процесс, претерпевающий влияние сенсорных, биологических и социальных стимулов, и в то же время как относительно стабильную переменную индивидуальных различий (P.G. Zimbardo & J.N. Boyd, 1999). Согласно авторам, у человека наличествуют тенденции акцентироваться на одном из времен (прошлом, настоящем или будущем), создающие когнитивные «темпоральные предубеждения» с доминирующей ориентацией на то или иное время. В противоположность таким «темпоральным предубеждениям», авторами выделяется сбалансированная временная перспектива, позволяющая человеку гибко лавировать между прошлым, настоящим и будущим в зависимости от требований ситуации и деятельности. Отмечаются следующие преимущества данного опросного метода (А. Сырцова, О.В. Митина, 2008): в его теоретической основе соединены и учитываются мотивационные, эмоциональные, когнитивные и социальные процессы; он позволяет оценивать различные измерения временной перспективы, что открывает возможность изучения ее во всей полноте отношений прошлого, настоящего и будущего в психологическом времени человека; количественно измеряемые им показатели открывают перед исследователем дополнительные возможности в использовании

математико-статистического арсенала обработки данных. Несмотря на относительную новизну опросника, он находит широкое применение в отечественных исследованиях (А. Сырцова с соавт., 2007; Е.П. Белинская, И.С. Давыдова, 2007; Д.А. Леонтьев с соавт., 2007; Н.Н. Толстых, 2008; Р.В. Ершова, 2009; и др.). Его применение в нашем исследовании позволит диагностировать общее строение индивидуальной временной перспективы испытуемого и определить доминирующую для него направленность на прошлое, настоящее или будущее.

Методика «Семантический дифференциал времени, СДВ» О.Н. Кузнецова (модификация института им. В.М. Бехтерева, Л.И. Вассерман с соавт., 2005, 2009). Представляет собой модификацию методики, разработанной О.Н. Кузнецовым для оценки переживания студентами ВУЗов своего психологического прошедшего, настоящего и будущего времени (О.Н. Кузнецов, А.Н. Алехин, Т.В. Самохина, 1985). В основу этой методики положен психосемантический метод диагностики, исследующий индивидуальную систему значений человека. Текущая версия призвана исследовать познавательные процессы человека в отношении времени, и направлена на изучение когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии им своего психологического прошедшего, настоящего и будущего (Л.И. Вассерман с соавт., 2005). Согласно авторам, методика успешно функционирует при изучении интуитивного представления человека о времени, его чувства перспективы и надежды, как в норме, так и в патологии. Диагностируемые СДВ интуитивные представления испытуемых о свойствах времени, их представления о прошлом, настоящем и будущем, особенности их субъективной картины жизненного пути позволят существенно дополнить данные получаемые с использованием ZТPI.

По-нашему мнению, применение в исследовании указанных методов, действующих по принципу дополнительности, позволит охватить всю палитру индивидуальной временной перспективы испытуемого, изучив ее

общее строение и преимущественную направленность на прошлое, настоящее или будущее, восприятие и переживание модусов времени, а также протяженность будущего и его событийную наполненность.

Исследование личностных диспозиций испытуемых осуществлялось с применением психодиагностической методики «*Личностный опросник EPI*» Г.Ю. Айзенка (вариант А) (адаптация А.Г. Шмелева, 1987; Д.Я. Райгородский, 1998). Согласно широко известной факторной теории автора, вся совокупность описывающих человека черт может быть представлена в виде двух главных факторов, являющихся биполярными: экстраверсии и нейротизма. Фактор экстраверсии представляет собой характеристику индивидуально-психологического склада человека, представлен двумя крайними полюсами, один из них соответствует ориентации личности на мир объектов (экстраверсия), другой – на внутренний субъективный мир (интроверсия), большая часть людей, согласно нормальному распределению, располагается между крайними полюсами, ближе к середине (амбиверсия). Фактор нейротизма описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны его эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения. На одном полюсе фактора находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью, и прекрасной адаптивностью (стабильные), на другом – чрезвычайно неустойчивые и плохо адаптивные люди (нейротичные). Данный опросный метод находит широкое применение в отечественных исследованиях (Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов, 1989). В тех или иных его разновидностях и модификациях, он находит применение в работах посвященных изучению индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции произвольной активности человека (Е.М. Коноз, 2000; Б.И. Цуканов, 2000; A.J. Shipp, J.R. Edwards, L.S. Lambert, 2009; В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, 2011; и др.). Именно это обстоятельство, а также и то, что получаемые с его использованием данные могут интерпретироваться с позиции темпераментальных

особенностей испытуемых, определило его применение в текущем исследовании.

Для исследования индивидуальных особенностей выбора профессии испытуемых применялась психодиагностическая методика *«Опросник профессиональных установок подростков»* И.М. Кондакова (1997), а также авторская анкета (*«Выбор профессии»*, см. Приложение 1), направленная на выявление степени определенности в выборе профессии и наличия (или отсутствия) текущего опыта в ней. В основе опросника И.М. Кондакова – представления автора о профессиональных установках учащихся на этапе выбора профессии. Профессиональные установки рассматриваются автором как индивидуально-психологические особенности учащегося, определяющие процессуальную сторону его профессионального выбора, связанную как с объективными требованиями самих ситуаций выбора, так и с уже имеющимся опытом решения жизненных задач. Достоинством данного диагностического инструмента является лаконичность и точность стимульного материала при достаточно широком спектре выявляемых показателей выбора профессии. Обоснованность его применения в нашем исследовании определяется следующими обстоятельствами. Изучение профессиональных установок испытуемых представляется наиболее адекватным в отношении проблемы первичного выбора профессии – предваряющего окончательный выбор, обнаруживающий на себе влияние индивидуальных особенностей личности и саморегуляции испытуемых. Данные по опроснику позволяют судить о готовности испытуемых к профессиональному самоопределению, а также об их личностной и социальной зрелости. Наличие связи выделяемых автором показателей, если их соотносить с аналогичными личностными свойствами (решительность, оптимистичность, адекватная самооценка, рациональность, самостоятельность), с индивидуальными особенностями временной перспективы и осознанной саморегуляции (В.И. Моросанова, 2001;

В.В. Барабанова, М.Е. Зеленова, 2002; Л.А. Редуш, 2003; В.И. Моросанова, Т.А. Индина, 2007; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010; и др.).

2.2. Структура и показатели диагностических методик исследования

Опросник «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» В.И. Моросановой

Опросный метод составляют 46 утверждений, работающих как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), характеризующая уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности испытуемого. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами: планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов; а также, и с регуляторно-личностными свойствами: гибкости (одновременно понимаемой и как регуляторный процесс корректирования результатов) и самостоятельности.

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у испытуемого осознанного планирования деятельности и поведения. Высокие показатели по шкале указывают на сформированность потребности испытуемого в осознанном планировании деятельности, имеющиеся у него планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы во времени, цели деятельности выдвигаются им самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель достигается редко, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно не самостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений испытуемого о системе внешних и внутренних значимых условий достижения, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей, как в

текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств (при смене образа жизни, переходе на другую систему работы) такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых нередко возникают трудности в определении цели и программы действий адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что часто приводит их к неудачам.

Шкала «**Программирование**» (**Пр**) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования испытуемым своих действий. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о сформировавшейся у испытуемого потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения поставленных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых им программ. Программы обычно разрабатываются самостоятельно, они оперативно изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для испытуемого результата. Низкие показатели по шкале говорят о неумении и нежелании испытуемого продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Op) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки испытуемого, сформированности и устойчивости у него субъективных критериев оценки результатов. Испытуемый адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Его субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшению состояния или возникновению внешних барьеров и трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости испытуемого – его способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов, при возникновении непредвиденных обстоятельств они легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью такие испытуемые своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Испытуемые с низкими показателями по шкале, в динамичной и быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекцию. В

результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполняемой ими деятельности.

Шкала **«Самостоятельность» (С)** характеризует развитость регуляторной автономности испытуемого. Наличие высоких показателей по шкале свидетельствует об автономности в организации активности, способности испытуемого самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать, как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале зависимы от мнений и оценок окружающих, планы и программы действий разрабатываются ими несамостоятельно, они часто и некритично следуют чужим советам, при отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)** диагностирует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности испытуемого. Испытуемые с высокими показателями по шкале: самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние темпераментальных и характерологических особенностей, препятствующих достижению ими цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по шкале, потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих их людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, успешность овладения ими новыми видами

деятельности в большой степени зависит от соответствия присущих им стилевых особенностей саморегуляции требованиям осваиваемого ими вида активности.

**«Опросник временной перспективы личности, ZTPP» Ф. Зимбардо,
Дж. Бойда (адаптация А. Сырцовой, О.В. Митиной)**

Предложенный авторами опросный метод состоит из 56 утверждений, позволяющих диагностировать показатели по пяти шкалам, соответствующих пяти временным ориентациям: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее. Совокупность и различная представленность у испытуемого данных временных ориентаций характеризует его целостный индивидуализированный профиль временной перспективы.

Ориентация на негативное прошлое отражает негативный, вызывающий отвращение взгляд (установку) на прошлое. Из-за реконструирующей природы прошлого эти негативные установки могут воздействовать на реальный опыт неприятных или травмирующих событий, негативную реконструкцию хороших событий или смесь их обоих.

Ориентация на гедонистическое настоящее отражает гедонистическую, склонную к риску установку по отношению ко времени и жизни. Она содержит ориентацию на приятное настоящее без заботы о будущих последствиях.

Ориентация на будущее предполагает, что в поведении доминирует стремление к будущим целям и вознаграждениям.

Ориентация на позитивное прошлое отражает теплое, сентиментальное отношение к прошлому.

Ориентация на фаталистическое настоящее отражает фаталистическое, беззащитное и безнадежное отношение к будущему и жизни.

Сбалансированная временная перспектива, в соответствии с теоретическим конструктом Ф. Зимбардо и Дж. Бойда (2010), представляет собой высокую ориентированность индивида на позитивное прошлое, несколько меньшую, но также высокую ориентированность на будущее и гедонистическое настоящее, низкую ориентированность на негативное прошлое и фаталистическое настоящее. Критерием ее эмпирического выделения является диагностирование у испытуемого высоких значений показателя по всем трем положительным временным ориентациям (позитивное прошлое, будущее, гедонистическое настоящее), и ниже среднего – по отрицательным (фаталистическое настоящее, негативное прошлое). Применение данного критерия в установлении сбалансированной временной перспективы должно, однако, учитывать, что показатели средних значений могут сильно различаться в зависимости от возрастной категории испытуемых, для чего необходимым является выявление среднего значения показателей опросника в исследуемой выборке.

**Методика «Семантический дифференциал времени» О.Н. Кузнецова
(модификация института им. В.М. Бехтерева)**

Методика содержит ряд различных прилагательных (25 пар антонимов), на основе которых каждый испытуемый выражает свои «временные» переживания, субъективные представления о личном (психологическом) прошедшем, настоящем и будущем. Авторами выделяются пять факторов-шкал (Л.И. Вассерман, 2005, 2009), характеризующих восприятие испытуемым своего прошедшего, настоящего и будущего: их активность, эмоциональную окраску, величину, структуру и ощущаемость.

Фактор активности времени отражает преимущественно динамические характеристики психологического прошедшего, настоящего и будущего испытуемого. При низком показателе по этому фактору (преимущественно при низкой мотивации), психологическое время представляется пассивным,

постоянным, застывшим, расслабленным или даже пустым, что в целом, трактуется как свидетельство недостаточной активности психической жизни испытуемого. Низкий показатель может сопровождаться также ощущением недостатка сил и энергии, пассивностью, созерцательностью, инертностью, некоторой статичностью внутренней жизни, чувством недостаточной наполненности жизни событиями, впечатлениями, деятельностью. Высокий показатель по фактору указывает на наличие выраженной энергетической наполненности психической жизни испытуемого, и проявляется субъективно ощущаемым высоким темпом протекания мыслительных процессов, яркостью, насыщенностью переживаний, экспрессивностью, энергичностью, потребностью в новизне, ощущением наполненности жизни событиями и впечатлениями. Одновременно, высокий показатель может проявляться ощущением нехватки времени для выполнения всех намеченных задач, эмоциональным возбуждением, раздражением.

Фактор эмоциональной окраски времени в существенной мере выражает удовлетворенность испытуемого оцениваемым психологическим временем (прошедшим, настоящим, будущим). Низкие показатели этого фактора указывают на относительно пессимистичное отношение испытуемого ко времени и жизни в целом. Высокие показатели – отражают удовлетворенность испытуемого актуальной жизненной ситуацией, оптимистичное видение им окружающего, преобладание в структуре его переживаний положительных эмоций и чувств (удовольствия, радости, воодушевления). Вместе с тем, высокие показатели могут являться свидетельством нереалистичности видения испытуемым оцениваемого им модуса времени, его сверхоптимистичности и недостаточной критичности.

Фактор величины времени косвенно отражает общий мотивационный потенциал и эмоциональное состояние испытуемого. Низкие показатели по фактору свидетельствуют о том, что испытуемый усматривает во внешних и внутренних условиях труднопреодолимые препятствия для удовлетворения актуальных потребностей, что приводит к потере смысловой наполненности

и личностной значимости происходящего. Высокие показатели по фактору характеризуют значительную смысловую наполненность времени (прошедшего, настоящего, будущего) испытуемого, насыщенность связанных с ним переживаний, которые, преимущественно, носят положительный характер и соотносятся с ощущением внутренней свободы, отсутствия внешних факторов, способных блокировать удовлетворение актуальных потребностей. Они свидетельствуют также о высоком мотивационном потенциале, широкой жизненной перспективе, ощущении «пространства» для самореализации.

Фактор структуры времени характеризует понятность, ритмичность, обратимость, непрерывность и неделимость познавательной структуры психологического времени испытуемого. Низкие показатели свидетельствуют о субъективном восприятии внешнего и внутреннего мира как недостаточно упорядоченных, слабоструктурированных, неподконтрольных и труднопрогнозируемых. Высокие показатели по фактору могут свидетельствовать о ясности и упорядоченности представлений испытуемого о соответствующем периоде времени (прошедшем, настоящем, будущем), преобладании ощущения прогнозируемости, структурированности, подконтрольности событий, а также относительной логической стройности внутренней жизни, понятности побуждений, объяснимости эмоциональных реакций. Высокие показатели структуры времени, например, в отношении своего будущего указывают на то, что у испытуемого имеются определенные и хорошо разработанные планы относительно будущего или достаточно точные представления о предстоящих событиях и деятельности.

Фактор ощущаемости времени отражает степень реальности, близости, общности и открытости психологического времени (прошедшего, настоящего, будущего) испытуемого. Низкие показатели являются свидетельством потери испытуемым ощущения личностной значимости происходящего, недостаточной интеллектуальной и эмоциональной

вовлеченности в актуальную, ретроспективную и перспективную ситуации. Высокие показатели по фактору сопряжены с интуитивным восприятием испытуемым событий жизни как лично значимых, и с ощущением себя активным участником происходящего.

Помимо обозначенных выше факторов (шкал), методика позволяет диагностировать также **интегративный показатель восприятия психологического времени** (настоящего, прошедшего, будущего), вычисляемый путем суммирования соответствующих показателей по всем пяти шкалам с последующим делением полученного значения на количество шкал (пять).

«Личностный опросник ЕРІ» Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева)

Опросный метод содержит 57 вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстраверсии-интроверсии (фактор-шкала «**экстраверсия**») испытуемого, 24 других – на оценку его эмоциональной стабильности-нестабильности (фактор-шкала «**нейротизм**»). Оставшиеся 9 – составляют контрольную группу вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности фиксируемых исследователем результатов. Низкие показатели по шкале экстраверсии диагностируют представителя интровертированного типа личности, высокие – представителя экстравертированного. Низкие показатели по шкале нейротизма диагностируют представителя стабильного типа личности, высокие – представителя нейротичного.

Средняя оценка 12 ± 2 балла по соответствующей шкале (экстраверсии, нейротизма) является гипотетически средней. Г.Ю. Айзенк приводит средние данные в зависимости от пола, возраста, образования и профессии, согласно которым молодые люди имеют более высокие значения по шкалам. В связи с чем, для определения выраженности соответствующего показателя, и связанного с ним личностного типа, рекомендуемым является вычисление

исследователем среднего значения и стандартного отклонения относительно имеющейся у него генеральной совокупности данных.

«Опросник профессиональных установок подростков» И.М. Кондакова

Опросный метод состоит из 40 вопросов призванных оценить уровень сформированности профессиональных установок у испытуемого, и связанных с ними особенностей его профессионального выбора. Автором выделяются пять качественно своеобразных профессиональных установок на этапе выбора профессии, каждой из которых соответствует шкала опросника: нерешительность, рационализм, оптимизм, самооценка, зависимость.

Шкала **«Нерешительность»** диагностирует чувство нерешительности, неуверенности испытуемого в отношении осуществляемого им профессионального выбора. Высокие показатели по шкале свидетельствуют о наличии у испытуемого трудностей с началом деятельности, отсутствие у него четких представлений и критериев, касающихся профессионального развития, его плохой информированности о мире профессий. Напротив, низкие показатели по шкале говорят об уверенности и решительности испытуемого в его профессиональном выборе, о наличии у него четких представлений и критериев профессионального развития, его хорошей информированности о мире профессий.

Шкала **«Рационализм»** направлена на диагностику основательности испытуемого в осуществляемом им выборе. Высокие показатели по шкале свидетельствуют о рассудительности испытуемого, его готовности действовать по плану, после обстоятельных размышлений. Низкие показатели по шкале говорят об импульсивности и неосновательности профессионального выбора испытуемого.

Шкала **«Оптимизм»** диагностирует уровень оптимистичности совершаемого испытуемым выбора и соответствующего восприятия им своего профессионального будущего. Высокие показатели по шкале

свидетельствуют об идеализации испытуемым личного будущего, наличия у него «юношеского максимализма», чувства избранности и ощущения, что абсолютно все проблемы могут быть им разрешены. Низкие показатели по шкале являются свидетельством реализма испытуемого в отношении профессионального выбора.

Шкала «**Самооценка**» призвана оценить уровень оценивания испытуемым себя и своего профессионального выбора. Высокие показатели по шкале свидетельствуют о завышенной самооценке испытуемого, наличия у него веры в свои силы и способности, его чрезмерного доверия своему субъективному впечатлению, упорстве и готовности к преодолению трудностей. Низкие показатели по шкале могут говорить о заниженной самооценке испытуемого, и о его фиксированности на неудачном опыте решения жизненных задач.

Шкала «**Зависимость**» диагностирует зависимость профессионального выбора испытуемого от мнения окружающих его людей. Высокие показатели по шкале свидетельствуют о несамостоятельности, податливости, зависимости в выборе от других, социальной незрелости испытуемого. Низкие показатели по шкале говорят о самостоятельности испытуемого в осуществляемом им выборе, его социальной зрелости.

Авторская анкета «Выбор профессии»

Содержание анкеты (Приложение 1) включает 4 вопроса, направленных на диагностику особенностей выбора профессии испытуемого: его определенности / неопределенности в выборе, и наличия / отсутствия у него опыта ее освоения.

Определенность выбора профессии (номинативная переменная). Выражается в осознанности выбора будущей профессии, профиля дальнейшего обучения, содержательного объяснения своего выбора. Позволяет выделить группы респондентов, определившихся и не

определившихся с выбором профессии, а также «неявную» группу. Решение об отнесенности респондента к одной из трех групп (категорий) принимается в текущем исследовании следующим образом. Если респондент дает полный и исчерпывающий ответ на первые три пункта анкеты, то ему присваивается категория определившегося с выбором профессии. Если респондент дает частичный ответ, предположим, на первый и второй пункты анкеты, а третий оставляет без внимания, то существует вероятность, что им не осознается причина выбора (отсутствует надежная основа для свершения выбора), в этом случае ему присваивается категория «неявного». И только в том случае, если респондент отмечает, что он не определился с выбором профессии, то ему присваивается категория неопределившегося.

Опыт профессии (количественная переменная). Показатель оценивает реальную включенность респондента в освоение избранной им профессии на момент прохождения нашего тестирования (пункт 4 анкеты). Для каждого респондента показатель вычисляется путем суммирования баллов, начисляемых следующим образом: три балла за «реальное участие в трудовой деятельности», и по одному баллу за «наблюдение за работой других» и «чтение профессиональной литературы и просмотр видеокурсов», – максимальное количество баллов – 5, минимальное – 0.

Авторская анкета «Машина времени»

Анкета, содержание которой представлено в приложении (Приложение 2), диагностирует две количественные переменные, связанные с особенностями временной перспективы будущего: его **протяженность** – определяемую на основе последнего отмечаемого респондентом события в будущем (и соответствующего ему года); и **событийную наполненность** – определяемую на основе суммы отмечаемых респондентом событий. Помимо этого, анкета позволяет осуществлять содержательный анализ отмечаемых

респондентами событий их будущего, оценивать различные свойства их временной перспективы (ее детализированность, реалистичность и др.).

2.3. Контингент испытуемых и организация исследования

В качестве испытуемых в исследовании приняли участие учащиеся 9-11-х классов образовательных учреждений г. Москвы: Государственное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 962; Государственное образовательное учреждение Центр образования № 1479 с углубленным изучением английского языка; Государственное образовательное учреждение Центр образования № 1989; Государственное образовательное учреждение Лицей № 1575.

Общее количество выборки составило 249 учащихся в возрасте от 14 до 18 лет, из них: 144 девушек, 105 юношей; 138 учащихся 9-х классов, 70 учащихся 10-х классов, 41 учащийся 11-х классов.

Исследование проводилось в индивидуальной и/или групповой форме, преимущественно во время учебного процесса, в форме опросного обследования.

Выводы

1. Обоснован и описан методический инструментарий для исследования индивидуальных особенностей личности испытуемых: временной перспективы, восприятия психологического времени, личностных диспозиций.
2. Обоснован и описан методический инструментарий для исследования индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности испытуемых.
3. Обоснован и описан методический инструментарий для исследования индивидуальных особенностей выбора профессии испытуемых.
4. Описана процедура проведения исследования и его контингент. Представленная в исследовании выборка испытуемых является достаточной и репрезентативной.

5. Применение приведенного методического инструментария, организация и проведение эмпирического исследования отвечает цели, задачам и гипотезам исследования.

ГЛАВА 3. Исследование взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения

3.1. Особенности взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения

Одна из ключевых гипотез нашего эмпирического исследования – предположение о том, что существует взаимосвязь стилевых особенностей осознанной саморегуляции человека и особенностей его временной перспективы.

На первом шаге проверки высказанного предположения был проведен корреляционный анализ (по Пирсону) шкал опросника ZTP1 со шкалами опросника ССПМ (Таблица 1).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между показателями ориентаций во времени (ZTP1) и показателями осознанной саморегуляции (ССПМ)

Показатели	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ
Негативное прошлое	,019	-,450**	-,151*	-,246**	-,222**	,149*	-,254**
Гедонистическое настоящее	-,179**	-,270**	-,198**	-,272**	,245**	,294**	-,155*
Будущее	,560**	,292**	,549**	,446**	,157*	-,109	,592**
Позитивное прошлое	,094	,003	,150*	,143*	,197**	-,053	,154*
Фаталистическое настоящее	-,263**	-,465**	-,271**	-,412**	-,186**	,073	-,445**

Примечания: нули перед запятыми опущены; уровни значимости: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$; выделены значимые корреляции при $p < 0,01$; условные обозначения показателей ССПМ: Пл – планирование; М – моделирование; Пр – программирование; Ор – оценивание результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; ОУ – общий уровень саморегуляции.

Поскольку нас интересовали только существенные связи между компонентами, интерпретировались (здесь и в последующих вычислениях) только корреляционные связи, полученные на уровне значимости $p < 0,01$,

который в психологии принято считать достаточным (Е.В. Сидоренко, 2001, с. 30). Опираясь на понятия корреляционных связей, представленных в руководствах по статистике, будем считать, что величина коэффициента корреляции до 0,299 характеризует слабую связь, 0,300 – 0,699 – среднюю (умеренную), а 0,700 – 1,000 – сильную связь (В.З. Кучеренко, 2006).

Обращает на себя внимание наличие множественных корреляционных связей переменных временной перспективы практически со всеми компонентами осознанной саморегуляции. Тем не менее, в целом, нами была выявлена слабая ($r=0,143-0,292$) и умеренная ($r=0,412-0,592$) взаимосвязь между временной перспективой и осознанной саморегуляцией. Наиболее высокая положительная связь проявилась на среднем уровне между ориентацией на будущее и планированием ($r=0,560$), программированием ($r=0,549$), оцениванием результатов ($r=0,446$), общим уровнем саморегуляции ($r=0,592$). Отрицательная корреляционная связь проявилась на среднем уровне между: ориентацией на негативное прошлое и моделированием ($r=-0,450$); ориентацией на фаталистическое настоящее и моделированием ($r=-0,465$), оцениванием результатов ($r=-0,412$), общим уровнем саморегуляции ($r=-0,445$).

Анализ корреляционных связей позволяет говорить о следующем. Взаимосвязь основных регуляторных процессов (планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов) и компонентов временной перспективы имеет свою специфику, однако во всех случаях характерна положительная взаимосвязь с ориентацией на будущее, различием выступает только величина этой взаимосвязи. Для нас не было неожиданным, что ее величина у планирования и программирования оказалась наибольшей, а наименьшей у моделирования. Из результатов проведенного теоретического анализа, мы интуитивно полагали, что моделирование более остальных регуляторных процессов должно быть связано с настоящим временем (с его восприятием и переживанием человеком), поскольку поиск значимых условий достижения целей

осуществляется «здесь и сейчас». Однако это нисколько не исключает связи моделирования с ориентацией на будущее, которая, как и в случае с другими регуляторными процессами, обеспечивает антиципацию, устойчивость целей во времени, и, таким образом, становится возможным эффективное функционирование процессов саморегуляции, неимпульсивное, рефлексивное, осознанное поведение.

Отрицательные взаимосвязи практически всех компонентов осознанной саморегуляции и ориентаций на фаталистическое настоящее и негативное прошлое могут быть объяснены тем, что данные ориентации во временной перспективе человека, фиксируя его на негативных аспектах личного настоящего и прошлого, и таким образом создавая внутренний барьер на пути достижения целей, способны дестабилизировать функционирование процессов его саморегуляции, препятствовать построению и достижению им желаемого будущего. Ориентация на фаталистическое настоящее – из-за наличия у человека установки на бездействие и представления о том, что изменить многое не в его власти. Ориентация на негативное прошлое – поскольку частое обращение к собственному негативному опыту может приводить к реорганизации настоящего опыта в свете прошлых неудач и, как следствие, к частому отказу от выполнения деятельности. В большей степени отрицательное влияние данных временных ориентаций сказывается на регуляторных процессах моделирования и оценивания результатов, как, предположительно, в большей мере обращенных в настоящее и прошлое человека соответственно.

Достаточно неожиданным для нас результатом стала специфика взаимосвязи компонентов саморегуляции и ориентаций на гедонистическое настоящее и позитивное прошлое. Основные регуляторные процессы отрицательно связаны с ориентацией на гедонистическое настоящее, что можно трактовать так, что данная ориентация во временной перспективе человека, будучи связанной с его направленностью на получение удовольствий в настоящем, в некоторых случаях может выступать

антагонизмом ответственному отношению к жизни, и, как следствие, построению и достижению желаемого будущего, осуществляемого средствами осознанной саморегуляции. Вместе с тем, ориентация на гедонистическое настоящее, включающая положительный эмоциональный компонент, так же как и ориентация на позитивное прошлое, прямо связана с регуляторной гибкостью, понимаемой в качестве процесса коррекции результатов, по-видимому, способствуя тем самым своевременной коррекции человеком своего поведения, и оперативности его регуляторных процессов.

Для уточнения полученных закономерностей и для анализа целостной картины взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции был проведен факторный анализ методом главных компонент с последующим Varimax-вращением.

Методы главных компонент и факторного анализа представляют собой совокупность статистических процедур, направленных на выделение из заданного множества переменных подмножеств переменных, тесно связанных (коррелирующих) между собой. Переменные, входящие в одно подмножество и коррелирующие между собой, но в значительной степени независимые от переменных из других подмножеств, образуют факторы. Цель факторного анализа — идентифицировать явно не наблюдаемые факторы с помощью множества наблюдаемых переменных. В основе парадигмы использования факторного анализа лежит предположение о том, что выделяемые факторы отражают глубинные процессы (латентные, не наблюдаемые, не измеряемые), являющиеся причиной корреляций первичных (наблюдаемых, измеряемых) переменных. Другими словами, факторы (глубинные параметры) детерминируют (определяют) первичные наблюдаемые переменные и могут быть использованы для объяснения комплексных явлений. Наблюдаемые корреляции между первичными переменными возникают из-за того, что их детерминируют одни и те же факторы (О.В. Митина, И.Б. Михайловская, 2001, с. 10-11).

В качестве исходных данных факторизации использовались все показатели двух опросников, за исключением показателя самостоятельности, не отвечающего правилу нормального распределения по дисперсионному анализу ANOVA, и интегративного показателя общего уровня осознанной саморегуляции. Всего 10 показателей.

В результате проведения факторного анализа при вращении после 5 итераций было получено решение, составившее 3 фактора, имеющих собственные значения больше единицы и объясняющих 63% дисперсии (Таблица 2).

Таблица 2

Матрица факторных нагрузок после Varimax-вращения

Показатели	Факторы		
	Планирование будущего	Преодоление «застревания» в прошлом и настоящем	Оперативность в настоящем
Будущее	,847	,158	,038
Планирование	,804	-,043	-,011
Программирование	,716	,261	,199
Оценивание результатов	,536	,502	,067
Негативное прошлое	,098	-,808	-,075
Моделирование	,214	,787	,108
Фаталистическое настоящее	-,293	-,696	,149
Гибкость	,123	,394	,724
Гедонистическое настоящее	-,305	-,383	,685
Позитивное прошлое	,202	,011	,610

Примечания: метод выделения – анализ методом главных компонент; метод вращения – Варимакс с нормализацией Кайзера; нули перед запятой опущены; отсортировано по величине факторных нагрузок; выделены значения образующие факторы.

В первый фактор (24% суммарной дисперсии), получивший название «Планирование будущего», вошли показатели исключительно с положительным знаком: будущее, планирование, программирование, оценивание результатов. Тот факт, что фактор представлен соответствующими показателями осознанной саморегуляции, а также

показателем ориентации на будущее, подтверждает результаты корреляционного анализа, позволяя говорить о том, что ориентация на будущее во временной перспективе человека тесно связана с развитием целевыдвижения, целедостижения и способности прогнозировать результаты на этапе обдумывания. Строение фактора характеризует способность человека планировать личное будущее: выдвигать цели, программировать действия по их достижению, прогнозировать результаты.

Во второй фактор (24% суммарной дисперсии), получивший название «Преодоление “застревания” в прошлом и настоящем», вошли показатели: с положительным знаком – моделирование; с отрицательным знаком – негативное прошлое, фаталистическое настоящее. Высокие значения нагрузок с положительным знаком у показателя оценивания результатов. Отрицательные веса представленных в данном факторе ориентаций во времени подтверждают результаты корреляционного анализа, а также позволяют предположить, что развитие осознанной саморегуляции (и в первую очередь, моделирования значимых условий) может выступать средством преодоления фиксации на негативных аспектах прошлого и настоящего за счет высокой субъектной и поисковой активности человека в настоящем, а также переоценки им личного прошлого. Строение фактора характеризует способность человека средствами своей субъектной и поисковой активности в настоящем, а также переоценки им личного прошлого преодолевать фиксацию на их негативных аспектах.

В третий фактор (15% суммарной дисперсии), получивший название «Оперативность в настоящем», вошли показатели исключительно с положительным знаком – гибкость, гедонистическое настоящее, позитивное прошлое. Характер связи показателей по данным корреляционного анализа, а также их выделение в отдельный фактор, позволяют говорить о том, что гибкость, как умение оперативно вносить коррекции в свою активность, имеет своим основанием ориентированность человека на положительные эмоции в настоящем, а также положительный опыт прошлого. Строение

фактора характеризует способность человека являться оперативным в настоящем.

Итогом проведения корреляционного и факторного анализов можно считать подтверждение предположения о существовании взаимосвязи компонентов временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения, а также описание специфики этой взаимосвязи.

Преследуя цель расширить полученные представления и закономерности, применив корреляционный анализ (по Пирсону), мы изучили взаимосвязь компонентов осознанной саморегуляции и восприятия (переживания), отношения к личному психологическому прошлому, настоящему и будущему времени (Таблица 3).

Следует отметить наличие множественных и строго положительных корреляционных связей всех компонентов осознанной саморегуляции (за исключением самостоятельности) с большинством переменных восприятия психологического времени (исключение составляет только активность прошедшего). Однако в подавляющем большинстве случаев уровень этой связи является слабым ($r=0,127-0,290$), и лишь изредка умеренным ($r=0,303-0,340$). Наиболее высокая положительная связь проявилась на среднем уровне между: эмоциональной окраской настоящего и регуляторной гибкостью ($r=0,303$); между интегративным показателем настоящего и регуляторной гибкостью ($r=0,336$), общим уровнем саморегуляции ($r=0,340$).

Прежде всего, полученные взаимосвязи свидетельствуют о существенной роли восприятия психологического настоящего в процессах осознанной саморегуляции в целом, и в процессах оперативности в настоящем, в частности.

**Коэффициенты корреляции между показателями восприятия
психологического времени (СДВ) и показателями осознанной
саморегуляции (ССПМ)**

Показатели	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ
Активность настоящего	,127*	,030	,197**	,096	,186**	,004	,187**
Эмоциональная окраска настоящего	,021	,259**	,108	,094	,303**	-,061	,207**
Величина настоящего	,140*	,116	,142*	,048	,168**	-,001	,184**
Структура настоящего	,130*	,270**	,182**	,161*	,173**	,007	,283**
Ощущаемость настоящего	,100	,181**	,192**	,155*	,222**	-,156*	,203**
Интегративный показатель восприятия настоящего	,160*	,284**	,258**	,179**	,336**	-,067	,340**
Активность прошедшего	-,002	,026	,014	-,037	,031	,057	,022
Эмоциональная окраска прошедшего	,023	,107	,132*	,173**	,131*	-,133*	,128*
Величина прошедшего	,082	,146*	,131*	,184**	,066	-,041	,181**
Структура прошедшего	,009	,232**	,127*	,139*	,076	-,102	,156*
Ощущаемость прошедшего	,012	,207**	,143*	,163**	,230**	-,049	,183**
Интегративный показатель восприятия прошедшего	,038	,219**	,166**	,191**	,160*	-,084	,204**
Активность будущего	,037	,100	,135*	,073	,160*	,062	,152*
Эмоциональная окраска будущего	,111	,062	,097	,072	,116	-,038	,132*
Величина будущего	,170**	,096	,185**	,120	,206**	,086	,242**
Структура будущего	,116	,207**	,174**	,094	,137*	-,027	,230**
Ощущаемость будущего	,068	,005	,128*	,117	,043	,012	,110
Интегративный показатель восприятия будущего	,166**	,161*	,242**	,161*	,214**	,026	,290**

Примечания: нули перед запятыми опущены; уровни значимости: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$; выделены значимые корреляции при $p < 0,01$; условные обозначения показателей ССПМ: Пл – планирование; М – моделирование; Пр – программирование; Ор – оценивание результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; ОУ – общий уровень саморегуляции.

Обратимся к подробному рассмотрению полученных корреляционных связей переменных осознанной саморегуляции с переменными восприятия психологического настоящего, прошедшего и будущего времени, с позиции изучения роли последних в регуляторном процессе.

Для планирования как регуляторного процесса направленного на постановку и удержание целей активности мы наблюдаем связь исключительно с восприятием психологического будущего, с его величиной и интегративным показателем. Связь с величиной будущего, очевидно, может быть понята следующим образом. Фактор величины будущего отражает смысловую наполненность будущего времени, его насыщенность и глубину, сопряженную с высоким мотивационным потенциалом, ощущением «пространства» для самореализации и наличием широкой жизненной перспективы (Л.И. Вассерман, 2009). Регуляторный процесс планирования, таким образом, связан с уровнем восприятия величины психологического будущего, уровнем во многом определяющим глубину временной перспективы, ее наполненность и протяженность. Именно величина будущего, как нам представляется, выступает качеством психологического времени, в некоторой мере, соответствующим понятию «глубины» временной перспективы, как она употребляется О.А. Конопкиным (1989), глубины доступной адекватному программированию деятельности и поведенческой активности.

Моделирование более других регуляторных процессов связано с восприятием психологического настоящего, при этом наблюдаются его связи и с восприятием психологического прошедшего и будущего времени. Что характерно только моделирование в череде основных регуляторных процессов обнаруживает связь с эмоциональной окраской настоящего, выражающей степень удовлетворенности своим оцениваемым временем настоящего. Также характерно наличие связи со структурой времени, как настоящего, так прошедшего и будущего, а также с ощущаемостью настоящего и прошедшего, что может быть интерпретировано нами

следующим образом. Фактор структуры выступает характеристикой восприятия психологического времени тесно связанной с рефлексией, а опосредовано и с осознанием времени в деятельности, упорядочиванием опыта (Л.И. Вассерман, 2009). Фактор осязаемости выражает степень реальности, близости и открытости психологического времени, что также позволяет предположить его связь с осознанием времени в деятельности. Наличие данных корреляционных взаимосвязей свидетельствует о том, что для моделирования важным условием и характерной особенностью выступает связь времен, позволяющая человеку сообщаться в текущей ситуации (настоящее) как с личным прошлым, так и с будущим в поиске и выделении значимых условий достижения целей.

Для программирования как регуляторного процесса тесно связанного с моделированием также характерно наличие связей со структурой настоящего и будущего, осязаемостью настоящего; также как и планирование, программирование связано с величиной будущего. Но имеется и своя специфика связи программирования с восприятием психологического времени: программирование обнаруживает наличие корреляционной связи с активностью настоящего, что можно объяснить следующим образом. Фактор активности времени отражает преимущественно динамические характеристики психологического времени и указывает на наличие выраженной энергетической наполненности психической жизни, и может проявляться субъективно осязаемым высоким темпом протекания мыслительных процессов (Л.И. Вассерман, 2009). Все это позволяет предположить, что переживание настоящего как активного в определенном смысле выступает средством для того, чтобы закономерности, обнаруженные на этапе поиска значимых условий достижения целей (звено моделирования), могли воплотиться в конкретные программы действий по их достижению.

Характерной для регуляторного процесса оценивания результатов является связь с восприятием психологического прошедшего: его эмоциональной окраской, величиной, осязаемостью. Очевидно, что

восприятие прошедшего времени является для оценивания результатов важным подспорьем, поскольку при оценке достигнутого результата человек неизменно обращается к своей памяти. От того какова величина его прошедшего, а также степень осязаемости во многом зависит то, каким образом и с каким уровнем эффективности будет оценен полученный в деятельности результат, и какие в соответствии с этой оценкой в дальнейшем будут произведены коррекции, и как будет организован личностный опыт. Связь же с переживанием прошедшего времени как эмоционально окрашенного может говорить о наличии необходимого для процесса оценивания результатов энергетического и мотивационного потенциала, позволяющего относиться к прошедшему времени как к вместительному опыту.

Регуляторная гибкость также как и моделирование связана с эмоциональной окраской настоящего, структурой настоящего, осязаемостью настоящего и прошедшего времени. Также как программирование регуляторная гибкость связана с активностью настоящего; как планирование и программирование – с величиной будущего. Специфика же регуляторной гибкости выражается в наличии взаимосвязи с величиной настоящего, что можно трактовать следующим образом. Как и регуляторный процесс моделирования, гибкость, понимаемая нами как процесс корректирования результатов по ходу выполнения деятельности, нуждается в связи времен, при этом для нее в еще большей мере характерно функционирование в настоящем и соответственно зависимость от его восприятия. От величины настоящего, его вместимости и протяженности, по всей видимости, во многом зависит эффективность функционирования регуляторной гибкости, оперативность процессов коррекции модели поведения.

По результатам рассмотрения специфики взаимосвязи переменных осознанной саморегуляции и компонентов восприятия (переживания) психологического времени можно заключить следующее. Наибольшее значение для функционирования отдельных регуляторных процессов и

осознанной саморегуляции в целом имеет восприятие психологического настоящего, затем будущего и в последнюю очередь прошедшего времени, что отчетливо выражено в количестве и уровневых характеристиках взаимосвязи переменных осознанной саморегуляции как с отдельными показателями восприятия психологического времени, так и с интегративными показателями. В ходе анализа была также выявлена и описана специфика взаимосвязи отдельных регуляторных процессов с различными переменными восприятия психологического времени (настоящего, прошедшего, будущего) – с его активностью, эмоциональной окраской, величиной, структурой и ощущаемостью. Это позволяет содержательно дополнить и обобщить полученные данные относительно функциональной локализации регуляторных процессов во времени: процессы планирования и программирования относятся к будущему, и к его построению человеком; моделирование и гибкость – к настоящему, к функционированию человека в нем; оценивание результатов – к прошлому, к его осмыслению человеком. Однако следует отметить, что однозначная локализация регуляторных процессов во времени едва представляется возможной, поскольку они являются сложными психологическими образованиями, так или иначе связывающими человека со всеми тремя модусами его психологического времени. Так, для регуляторного процесса моделирования значимых условий достижения цели отмечается связь всех трех структур времени – характеристики психологического времени, обозначающей уровень его упорядоченности и понятности для человека, подконтрольности событий и логической стройности его внутренней жизни (Л.И. Вассерман, 2009). Но при этом, наибольшие связи моделирование обнаруживает с показателями восприятия психологического настоящего, что утверждает ведущую и фиксируемую для него связь именно с настоящим временем.

Подводя итоги анализа полученных данных относительно взаимосвязи саморегуляции и временной перспективы можно отметить следующее.

Корреляционный анализ позволил нам выявить взаимосвязь между отдельными регуляторными процессами и компонентами временной перспективы, восприятия психологического времени, а факторный – специфику общих закономерностей этой взаимосвязи. Полученные результаты позволяют заключить, что все компоненты осознанной саморегуляции в той или иной мере обнаруживают взаимосвязь с переменными временной перспективы и ее восприятием, переживанием, тем не менее, уровень этой взаимосвязи не равномерный и отмечен определенной спецификой для отдельных регуляторных процессов. Вместе с тем, допустимо, по-видимому, говорить и о существовании некоторой инварианты регуляторной основы временной перспективы, которая заключается в направленности субъекта на будущее при восприятии и переживании им во всей полноте психологического настоящего.

3.2. Сравнение индивидуальных особенностей временной перспективы при высоком и низком общем уровне осознанной саморегуляции

Анализ результатов полученных на предыдущих этапах исследования (теоретическом и эмпирическом) позволяет предположить, что люди с различным уровнем развития способности осознанной саморегуляции будут отличаться и различными особенностями временной перспективы. Для проверки данного предположения нами сравнивались между собой экстремальные группы (с высоким и низким уровнем осознанной саморегуляции) по отдельным компонентам временной перспективы и восприятия, переживания психологического времени. Именно сравнение крайних групп выделенных по уровню выраженности осознанной саморегуляции по нашим представлениям должно наиболее ярко высветить специфику взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы, что позволит выявить, каким образом осознанная саморегуляция в целом связана с временной перспективой, и, следовательно, позволит существенно дополнить, а также обобщить полученные ранее результаты.

Процедура сравнения заключалась в следующем. По показателю общего уровня саморегуляции (ОУ) вся выборка испытуемых была разделена на три группы: группу со средним уровнем саморегуляции – испытуемые, чьи значения находились в пределах двух стандартных отклонений от среднего (151 исп.); группу с высоким уровнем саморегуляции (верхняя группа, 48 исп.); группу с низким уровнем саморегуляции (нижняя группа, 50 исп.). После чего для выявления исследуемых различий по всем показателям временной перспективы для групп испытуемых с высоким и низким уровнем осознанной саморегуляции был рассчитан t-критерий Стьюдента. Данный математический критерий является наиболее распространенным методом статистического вывода, позволяющим ответить на вопрос о различии двух выборок по уровню выраженности метрически измеренного признака

(А.Д. Наследов, 2007, с. 145). Результаты сравнения представлены в Таблице 4 и Приложении 3.

Таблица 4

Статистически значимо различающиеся показатели временной перспективы и ее восприятия в группах с низким и высоким уровнем развития осознанной саморегуляции

Показатели	Нижняя группа		Верхняя группа		t-критерий
	среднее значение	стандартное отклонение	среднее значение	стандартное отклонение	
<i>Ориентации во времени (ZTPI)</i>					
Негативное прошлое	3,06	0,84	2,60	0,80	2,78**
Будущее	2,92	0,55	3,93	0,48	-9,60***
Фаталистическое настоящее	2,97	0,56	2,23	0,62	6,20***
<i>Восприятие психологического времени (СДВ)</i>					
Активность настоящего	5,90	4,41	7,94	2,85	-2,72**
Эмоциональная окраска настоящего	6,32	5,73	9,50	3,41	-3,35**
Структура настоящего	4,02	5,71	7,40	4,35	-,3,28**
Ощущаемость настоящего	3,00	5,08	5,19	3,29	-2,54**
Интегративный показатель восприятия настоящего	5,24	3,29	7,67	1,92	-4,49***
Активность будущего	6,28	3,73	8,02	3,32	-2,44*
Величина будущего	9,94	4,36	11,73	2,68	-2,46*
Структура будущего	6,48	4,81	9,02	4,34	-2,74**
Интегративный показатель восприятия будущего	7,47	2,66	9,03	1,93	-3,33**
<i>Дополнительные переменные временной перспективы (анкета «Машина времени»)</i>					
Протяженность временной перспективы будущего в годах	8,87	4,08	13,66	5,68	-4,22***
Отмечаемая событийная наполненность временной перспективы будущего	4,32	1,56	6,34	2,36	-4,41***

Примечания: уровень статистической значимости: * – при $p < 0,05$; ** – при $p < 0,01$; *** – при $p < 0,001$.

Для начала обратимся к анализу различий в ориентированности во времени представителей исследуемых групп. Из результатов сравнения следует, что в группе с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции значимо ($p < 0,01$) больший уровень ориентации на будущее и меньший уровень ориентаций на негативное прошлое и на фаталистическое настоящее. Кроме того, в группе с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции больший уровень ориентации на позитивное прошлое и меньший уровень ориентации на гедонистическое настоящее (см. Приложение 3), однако данные различия не являются статистически значимыми ($p > 0,05$).

Больший уровень ориентации на будущее во временной перспективе испытуемых с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции свидетельствует в пользу того, что они в большей мере: склонны рассматривать прошлое как хранилище ошибок, которые можно исправить и успехов, которые можно повторить и умножить; склонны жить своими представлениями, рисуя в воображении то, кем они могут стать, какие могут быть сценарии развития жизни, каких наград и побед они жаждут, но при этом их надежда сочетается с реализмом, а не насыщена фантазиями, и они осознают, что должны работать, чтобы воплотить свои надежды в жизнь; не склонны к импульсивности в поведении, откладывают удовольствия и предвидят награду за выполняемую работу; планируют и разумно распределяют время, предвидя обходные пути и ловушки, которые могут внезапно появиться на дороге к достижению цели, оценивают альтернативные стратегии ее достижения; признают дисциплину, эмоционально стабильны, и в меньшей мере склонны к депрессии (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010).

Больший уровень ориентации на негативное прошлое во временной перспективе испытуемых с низким уровнем развития осознанной саморегуляции говорит о том, что они в большей мере склонны воспринимать свое прошлое негативно, пессимистически и с сожалением,

при этом им характерно недостаточное умение изменять свое отношение и свои убеждения касательно этого самого прошлого. Все это, в свою очередь, означает, что у них больше негативных установок, которые чаще и в большей мере воздействуют на их реальный опыт и негативно реконструируют положительные события в их жизни (P.G. Zimbardo & J.N. Boyd, 1999).

Большой уровень ориентации на фаталистическое настоящее во временной перспективе испытуемых с низким уровнем развития осознанной саморегуляции свидетельствует о том, что они в большей мере агрессивны, тревожны и депрессивны; в меньшей мере учитывают последствия своих настоящих действий в будущем и обладают более слабым Эго-контролем; менее энергичны и склонны к низкому самоуважению; менее добросовестны и эмоционально стабильны (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010).

На основе проведенного сравнения, можно заключить, что при высоком уровне развития способности осознанной саморегуляции люди ориентированы на будущее, являются активными преобразователями своей жизни, ставящими и удерживающими цели, моделирующими значимые условия их достижения, программирующими конкретные действия и оценивающими получаемые результаты, оперативно вносящими необходимые коррекции. И, наоборот, при низком уровне развития способности осознанной саморегуляции наблюдается выраженная тенденция человека быть ориентированным на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, установку принимать жизнь такой, какая она есть, отказ от сознательного ее преобразования, акцентирование своего внимания на всем том плохом, что происходило и происходит с ним в жизни. В целом, результаты сравнения позволяют говорить о том, что с ростом показателя развития осознанной саморегуляции может наблюдаться трансформация временной перспективы в направлении повышения положительных ориентаций на будущее и на позитивное прошлое, а также понижения отрицательных ориентаций на негативное прошлое, фаталистическое настоящее и в меньшей степени на гедонистическое настоящее.

Усиление позитивных компонентов временной перспективы можно наблюдать и при сравнении особенностей восприятия, переживания психологического настоящего, прошедшего и будущего времени испытуемых двух групп. Так, в группе с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции оказываются большими средние значения всех без исключения показателей восприятия психологического времени (см. Приложение 3), что, по-видимому, свидетельствует о наличии у них в целом более позитивного образа времени, позволяющего им эффективнее организовывать себя и свое время для достижения поставленных целей. Статистически значимые различия при этом отмечаются по следующим из показателей: интегративный показатель восприятия настоящего, структура, эмоциональная окраска, активность и осязаемость настоящего; интегративный показатель восприятия будущего, структура, активность и величина будущего.

Более высокие значения вышеперечисленных показателей восприятия психологического настоящего представителей верхней группы по уровню выраженности осознанной саморегуляции может являться косвенным свидетельством наличия у них большей мотивации и активности в достижении целей в настоящем, их (целей) большей эмоциональной насыщенности и осязаемости, большего стремления к структурированию, упорядочиванию настоящего опыта. Аналогичную картину можно наблюдать и в отношении показателей восприятия психологического будущего. При этом следует отметить, что статистически значимые различия не были зарегистрированы только по двум из показателей – эмоциональной окраске и осязаемости будущего, что можно объяснить спецификой нашей экспериментальной выборки (учащиеся старших классов), поскольку известно, что в младшем юношеском возрасте будущее выступает желанным и осязаемым практически для каждого молодого человека (Л.И. Божович, 1968; И.С. Кон, 1979; Н.Н. Толстых, 1987). Вместе с тем, постижение будущего, обдумывание и структурирование планов на него, его величина и

активность скорее представляют индивидуальную способность личности выступать действительным субъектом своего времени и жизни в целом. Важную роль в формировании этой способности играют особенности регуляторной сферы человека, его осознанная саморегуляция, строение и развитие которой во многом определяют способность субъекта инструментально связывать настоящую активность и будущие достижения.

Проводимое сравнение включало также показатели протяженности и событийной наполненности временной перспективы будущего, рассчитанные для каждого респондента на основе заполнения им авторской анкеты «Машина времени» (см. Приложение 2). Из результатов сравнения (см. Таблица 4) следует, что представителям высокой группы по уровню выраженности осознанной саморегуляции свойственна более протяженная и наполненная устремлениями временная перспектива будущего. Кроме того, содержательный анализ обозначаемых респондентами событий их будущего позволил отметить следующее. Респондентам с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции свойственна большая детализация личного будущего, в котором особое место занимают профессиональные события и достижения (см. Приложение 4). В представляемом ими будущем часто фигурируют такие цели, как: повышение квалификации, получение второго высшего образования, прохождение стажировки за рубежом, достижение определенного уровня профессионального становления. В целом, их временная перспектива может быть охарактеризована как оптимистичная, но вместе с тем и реалистичная. Напротив, респондентам с низким уровнем развития осознанной саморегуляции свойственно более пессимистичное представление о личном будущем, а также наполнение его мало структурированными и ирреальными событиями. Так, отдельные респонденты описывают текущий год их жизни как «не содержащий ничего особенного», другие отмечают на 2012 год такое событие как «конец света» (см. Приложение 4). В последнем, по нашему мнению, проявляется не столько попытка респондентов «уйти» от экспериментального задания,

сколько их личностный фатализм в отношении проживаемого времени, тревожность в отношении времени предстоящего, и как следствие отказ от сознательного его планирования.

В заключение, мы предположили, что временная перспектива испытуемых с высоким и низким уровнем развития осознанной саморегуляции может различаться и по своей внутренней структуре, что с высокой долей вероятности должно проявиться во взаимосвязи ее основных компонентов.

С целью проверки данного предположения был проведен корреляционный анализ (по Пирсону) показателей временной перспективы отдельно в группах испытуемых с низким и высоким уровнем развития осознанной саморегуляции. В корреляционный анализ были включены все показатели ориентаций во времени (ZTPI), а также интегративные показатели восприятия психологического времени (СДВ).

Обратимся к внутренним корреляционным взаимосвязям переменных временной перспективы в группе испытуемых с низким уровнем развития осознанной саморегуляции (Таблица 5).

Таблица 5

**Коэффициенты корреляции показателей временной перспективы в
группе испытуемых с низким уровнем развития осознанной
саморегуляции**

Показатели	ИПВН	ИПВП	ИПВБ	НП	ГН	Б	ПП	ФН
ИПВН	1	,348*	,343*	-,289*	,099	-,035	,159	-,087
ИПВП	,348*	1	,429**	-,478**	-,093	,195	,419**	-,128
ИПВБ	,343*	,429**	1	,038	,144	,319*	,272	,079
НП	-,289*	-,478**	,038	1	,079	,282*	-,085	,284*
ГН	,099	-,093	,144	,079	1	-,239	,250	,284*
Б	-,035	,195	,319*	,282*	-,239	1	,123	-,136
ПП	,159	,419**	,272	-,085	,250	,123	1	,258
ФН	-,087	-,128	,079	,284*	,284*	-,136	,258	1

Примечания: нули перед запятыми опущены; уровни значимости: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$; выделены значимые корреляции; условные обозначения показателей СДВ и

ZTP1: ИПВН – интегративный показатель восприятия настоящего; ИПВП – интегративный показатель восприятия прошедшего; ИПВБ – интегративный показатель восприятия будущего; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое настоящее.

Можно отметить, что все показатели восприятия психологического времени оказываются взаимосвязаны друг с другом. При этом если допустить, что восприятие психологического настоящего, прошедшего и будущего закономерно должно обладать своей спецификой, то наличие внутренних корреляционных связей между ними может свидетельствовать в пользу недостаточной дифференцированности восприятия модусов психологического времени испытуемых с низким уровнем развития осознанной саморегуляции. Интересен также и уровень связи между показателями восприятия психологического времени, наибольший из которых представлен связью психологического прошедшего и будущего ($r=0,429$, при $p < 0,01$). Можно предположить, что во всем этом кроется ключевая особенность временной перспективы испытуемых с низким уровнем развития осознанной саморегуляции: их отношение к прошлому во многом продуцируется на их отношении к настоящему и будущему. При этом, как было показано раньше, им характерно более негативное отношение к личному прошлому, таким образом, способного окрашивать в «темные тона» личное настоящее и будущее. Об этом свидетельствует также и непонятная на первый взгляд положительная связь ориентации на будущее, относимой авторами опросника ZTP1 к положительному кругу временных ориентаций, с ориентацией на негативное прошлое, однозначно относимой ими к отрицательному кругу ($r=0,282$, при $p < 0,05$).

Теперь рассмотрим внутренние корреляционные взаимосвязи показателей временной перспективы в группе испытуемых с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции (Таблица 6).

**Коэффициенты корреляции показателей временной перспективы в
группе испытуемых с высоким уровнем развития осознанной
саморегуляции**

Показатели	ИПВН	ИПВП	ИПВБ	НП	ГН	Б	ПП	ФН
ИПВН	1	,155	,583**	-,168	,064	,201	,190	-,186
ИПВП	,155	1	-,021	-,077	,035	,053	,260	,123
ИПВБ	,583**	-,021	1	-,301*	,058	,367*	,166	-,390**
НП	-,168	-,077	-,301*	1	,201	,052	-,245	,632**
ГН	,064	,035	,058	,201	1	-,317*	,212	,274
Б	,201	,053	,367*	,052	-,317*	1	,204	-,252
ПП	,190	,260	,166	-,245	,212	,204	1	,001
ФН	-,186	,123	-,390**	,632**	,274	-,252	,001	1

Примечания: нули перед запятыми опущены; уровни значимости: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$; выделены значимые корреляции; условные обозначения показателей СДВ и ЗТРИ: ИПВН – интегративный показатель восприятия настоящего; ИПВП – интегративный показатель восприятия прошедшего; ИПВБ – интегративный показатель восприятия будущего; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое настоящее.

В отличие от испытуемых с низким уровнем развития осознанной саморегуляции, восприятие психологического прошедшего времени испытуемыми с высоким уровнем ее развития не обнаруживает корреляционных связей с восприятием ими психологического настоящего и будущего, напротив, для них отмечается только выраженная взаимосвязь последних ($r=0,583$, при $p < 0,01$). По всей видимости, высокая ориентированность на будущее, а также тесная взаимосвязь восприятия психологического настоящего и будущего, присущая испытуемым с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции, свидетельствует о том, что будущее время воспринимается ими как продолжение времени настоящего, что позволяет ответственно и эффективно подходить к организации деятельности по его (будущего) планированию и достижению в настоящем. Интересна также отрицательная взаимосвязь ориентации на гедонистическое настоящее и на будущее ($r=-0,317$, при $p < 0,05$), возможно, свидетельствующая о том, что для испытуемых с высоким уровнем развития

осознанной саморегуляции направленность на получение удовольствий в настоящем в еще больших масштабах противостоит направленности на будущие достижения. Таким образом, именно деятельное настоящее с прицелом на будущие достижения оказывается характерно для испытуемых с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции. Можно отметить также, что в отличие от временной перспективы представителей группы с низким уровнем развития осознанной саморегуляции, временная перспектива представителей группы с высоким уровнем ее развития не обнаруживает «смешивания» негативных (негативное прошлое, фаталистическое настоящее) и позитивных (позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее) по Ф. Зимбардо и Дж. Бойду (2010) временных ориентаций. Напротив, ориентация на негативное прошлое обнаруживает положительную и довольно тесную связь с ориентацией на фаталистическое настоящее ($r=0,632$, при $p < 0,01$). В целом, все вышеизложенное может являться свидетельством наличия большей дифференцированности временной перспективы при высоком уровне развития осознанной саморегуляции.

Еще отчетливей, как мы полагаем, данные различия временной перспективы двух групп могут быть продемонстрированы путем применения факторного анализа (Таблица 7, 8).

**Матрица факторных нагрузок после Varimax-вращения в группе
испытуемых с низким уровнем развития осознанной саморегуляции**

Показатели	Факторы		
	1	2	3
Интегративный показатель восприятия прошедшего	,820		
Негативное прошлое	-,722		,457
Интегративный показатель восприятия настоящего	,673		
Гедонистическое настоящее		,762	
Фаталистическое настоящее		,761	
Позитивное прошлое	,453	,520	
Будущее			,876
Интегративный показатель восприятия будущего	,449		,614

Примечания: метод выделения – анализ методом главных компонент; метод вращения – Варимакс с нормализацией Кайзера; вращение сошлось за 9 итераций; выделенные факторы имеют собственные значения больше единицы и объясняют 66% дисперсии (первый фактор – 26%, второй фактор – 21%, третий фактор – 19%); нули перед запятой опущены; факторные значения, не достигающие уровня 0,300, опущены; отсортировано по величине факторных нагрузок; выделены значения образующие факторы.

**Матрица факторных нагрузок после Varimax-вращения в группе
испытуемых с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции**

Показатели	Факторы			
	1	2	3	4
Интегративный показатель восприятия будущего	,868			
Интегративный показатель восприятия настоящего	,800			
Негативное прошлое		,933		
Фаталистическое настоящее		,807		
Интегративный показатель восприятия прошедшего			,828	
Позитивное прошлое			,738	
Гедонистическое настоящее				,802
Будущее	,436			-,786

Примечания: метод выделения – анализ методом главных компонент; метод вращения – Варимакс с нормализацией Кайзера; вращение сошлось за 6 итераций; выделенные факторы имеют собственные значения больше единицы и объясняют 77% дисперсии (первый фактор – 22%, второй – 21%, третий – 17%, четвертый – 17%); нули перед запятой опущены; факторные значения, не достигающие уровня 0,300, опущены; отсортировано по величине факторных нагрузок; выделены значения образующие факторы.

Из результатов факторного анализа можно заключить следующее. Во-первых, в основных своих чертах были подтверждены результаты корреляционного анализа. И во-вторых, по нашему мнению, представленные факторные структуры явственно свидетельствуют в пользу большей дифференцированности временной перспективы испытуемых с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции, поскольку кроме уже сказанного на это указывает и большее количество выделенных факторов: четыре фактора у испытуемых с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции против трех факторов у испытуемых с низким уровнем ее развития. Само же понятие дифференцированности по К. Левину (2001), как известно, связано с усложнением структуры отношений, что мы и наблюдаем на данном примере. Отметим также, что структура первого фактора испытуемых с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции, а именно то, что ориентация на будущее, восприятие психологического настоящего и психологического будущего тесно связаны друг с другом, может являться свидетельством наличия у этих испытуемых инструментальной связи между настоящим и будущим, большое значение которой уделял Ж. Нюттен (2004), рассматривавший ее в качестве ведущего фактора временной интеграции и временной компетентности субъекта.

Подведем итоги сравнения временной перспективы испытуемых с высоким и низким уровнем развития осознанной саморегуляции. Испытуемые с высоким уровнем отличаются от испытуемых с низким уровнем в следующих моментах:

- они в большей мере ориентированы на будущее, и в меньшей на негативное прошлое и фаталистическое настоящее;
- их восприятие настоящего полнее и связано с большей его активностью, эмоциональной окраской, структурой и ощущаемостью;
- их восприятие будущего также полнее и связано с большей его активностью, величиной и структурой;

- их временная перспектива будущего более пролонгирована, событийно наполнена и детализирована;
- их временная перспектива отличается большей дифференцированностью, при этом будущее воспринимается ими как продолжение настоящего, за счет чего они ответственней и эффективней подходят к организации деятельности по его планированию и постижению в настоящем.

3.3. Индивидуально-типологические особенности взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции

Постановка вопроса о типической структуре взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции преследовала цель выяснить, какая структура встречается чаще, какая реже и в чем их особенности. Основным методом исследования выступил кластерный анализ индивидуальных профилей испытуемых, построенных на основе переменных выделенных по результатам факторного анализа.

В результате проведения факторного анализа статистический пакет SPSS позволяет вычислять значения факторов для каждого испытуемого. Нормализованное факторное значение, как правило, лежит в пределах от -3 до $+3$ с медианой в точке 0. Смысл этой процедуры состоит в том, чтобы получить для каждого испытуемого значения новых переменных, соответствующих выделившимся факторам, с которыми затем можно проводить необходимые действия (А. Бююль, П. Цефель, 2002). Поскольку в нашем случае было получено факторное решение, состоящее из трех факторов, то для каждого испытуемого по ним было рассчитано три факторных значения (см. Приложение 5), составляющих соответственно три переменные: «Планирование будущего», «Преодоление “застывания” в прошлом и настоящем», «Оперативность в настоящем». Имея эти данные, мы на основе уже кластерного анализа строили типологию взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции.

Кластерный анализ представляет собой метод, в результате которого при помощи предварительно заданных переменных формируются группы наблюдений (любых объектов). Члены одной группы (кластера) должны обладать схожими проявлениями переменных, а члены разных групп различными (А. Бююль, П. Цефель, 2002, с. 384).

Кластерный анализ проводился нами методом k -средних, поскольку этот метод кластеризации считается наиболее эффективным в случаях больших

исследовательских выборок. Основным его ограничением выступает изначальная неизвестность относительно числа задаваемых кластеров. Для решения этой задачи, как правило, применяется предварительный иерархический кластерный анализ на случайно отобранной статистическим пакетом выборке, – получаемые в результате его проведения шаги агломерации позволяют определить оптимальное число кластеров, которое затем и задается в кластерном анализе методом k-средних (А. Бююль, П. Цефель, 2002, с. 403).

Таким образом, предварительным этапом для нас стало проведение иерархического кластерного анализа методом связи между группами на случайно отобранной статистическим пакетом выборке в 61 испытуемого. Как известно, оптимальному числу кластеров соответствует разница между числом объектов и порядковым номером шага, на котором был обнаружен заметный перепад различий, скачок (А.Д. Наследов, 2007, с. 329). В нашем случае скачок наблюдается при переходе от шага 57 к шагу 58, с 5,516 к 7,914 (см. Приложение 6), следовательно, оптимальное число кластеров должно быть рассчитано на основе разницы численности наблюдений (61) и номера шага (57), и оно составляет соответственно 4 кластера. Определив оптимальное число кластеров, мы провели уже на всей исследовательской выборке (249 исп.) процедуру кластеризации методом k-средних. Это позволило нам рассчитать среднее значение по каждому из трех факторов для каждого из четырех кластеров, лежащее в интервале от -1,56 (низкая выраженность) до 1,02 (высокая выраженность) при медиане в точке 0,00 (Рисунок 1, Приложение 7). Для удобства описания выделенных кластерных групп мы также вычислили в них средние значения изучаемых личностных свойств (Приложение 8), после чего для наглядности перевели их в шкалу стенойнов (Рисунок 2) – стандартную шкалу измерения со следующими параметрами: среднее = 5, стандартное отклонение = 2; максимальное значение = 9, минимальное значение = 1.

Рисунок 1

Факторные значения в типологических группах, соответствующих выделенным кластерам (метод к-средних)

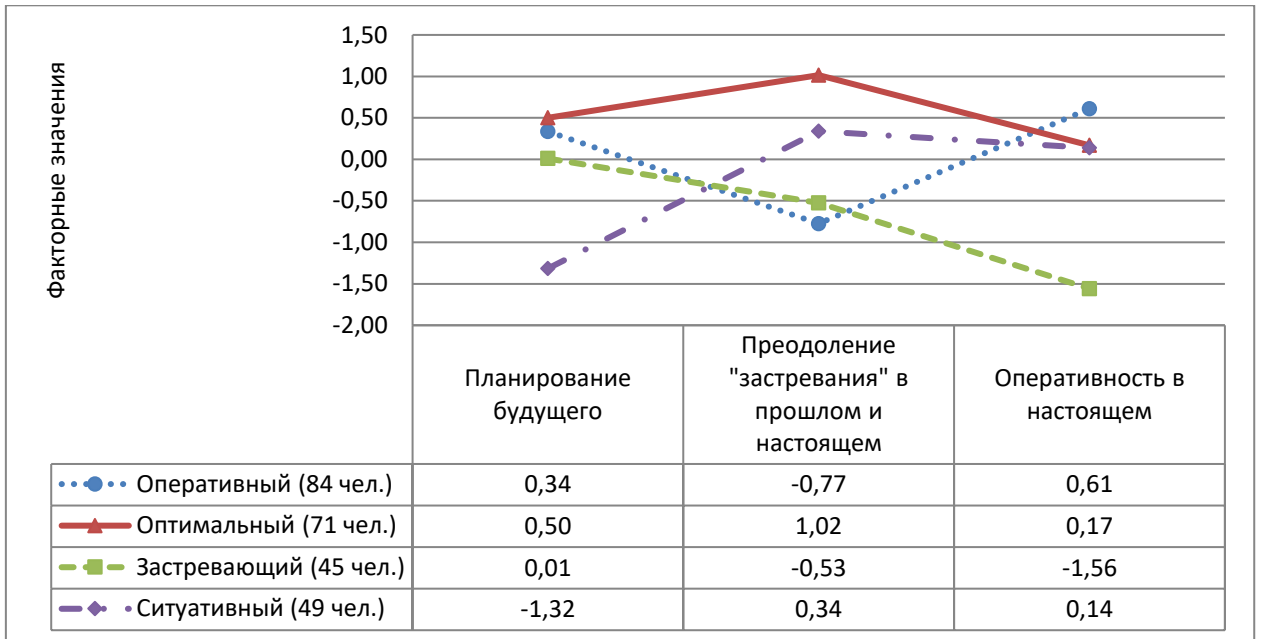
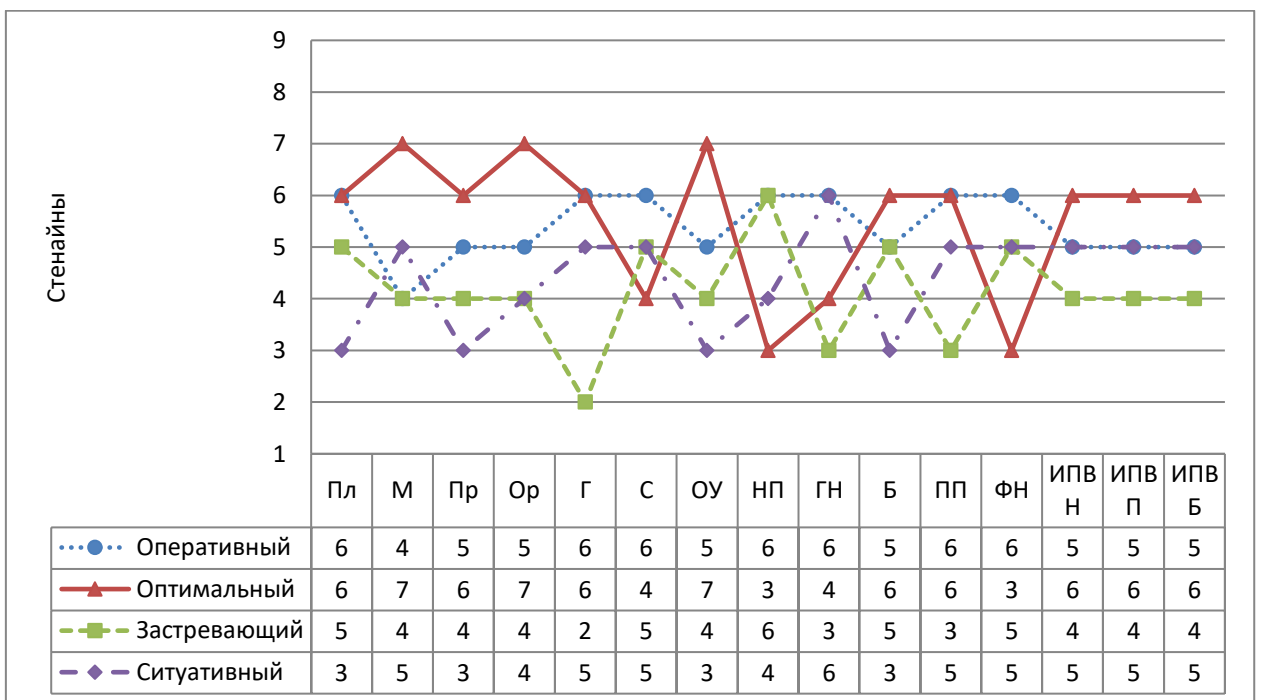


Рисунок 2

Уровни выраженности переменных временной перспективы и осознанной саморегуляции в выделенных типологических группах



Примечания: Пл – планирование; М – моделирование; Пр – программирование; Ор – оценивание результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; ОУ – общий уровень саморегуляции; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое

настоящее; ИПВН/П/Б – интегративный показатель восприятия психологического настоящего/прошедшего/будущего.

Итогом проведения кластерного анализа можно считать выделение четырех групп (профилей), отличающихся степенью планирования будущего, преодоления «застревания» в прошлом и настоящем, оперативности в настоящем. Охарактеризуем полученные кластерные группы.

Профиль представителей «Оперативного» типа является наиболее распространенным (34% выборки). Наиболее выраженным является фактор «Оперативности в настоящем», фактор «Планирования будущего» – на уровне выше среднего, а фактор «Преодоления “застревания” в прошлом и настоящем» – на уровне ниже среднего (см. Рисунок 1). Представители «Оперативного» типа более других ориентированы на настоящее и прошлое, однако при этом у них наблюдается относительно высокий уровень развития осознанной саморегуляции (см. Рисунок 2), что позволяет им планировать будущее и оперативно действовать в настоящем.

Для профиля представителей «Оптимального» типа (28% выборки) свойственна выраженность всех трех факторов на уровне выше среднего. Данный тип характеризуется самыми высокими показателями развития осознанной саморегуляции и ориентации на будущее, и самыми низкими – ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее: его представителям свойственно планировать будущее, преодолевать «застревание» в прошлом и настоящем, оперативно вносить коррекции в осуществляемую деятельность в настоящем. Их профиль саморегуляции приближен к гармоничной форме, а временная перспектива – к сбалансированной структуре, что сопровождается и наиболее высокими значениями показателей восприятия психологического времени.

Для профиля представителей «Ситуативного» типа (20% выборки) выраженность факторов «Преодоления “застревания” в прошлом и настоящем» и «Оперативности в настоящем» располагается на уровне выше среднего. На уровне ниже среднего – фактор «Планирования будущего»,

имеющий самый низкий уровень по сравнению с выделенными кластерами, что усугубляется и достаточно низким уровнем развития осознанной саморегуляции. Представители данного типа имеют высокие показатели ориентации на гедонистическое настоящее, и самые низкие – ориентации на будущее, при этом они преодолевают «застревание» в прошлом и настоящем, являются оперативными в настоящем.

Профиль представителей «Застревающего» типа является наименее распространенным (18% выборки). Выраженность двух из трех факторов находится на уровне ниже среднего, тогда как третий – фактор «Планирования будущего» едва превышает среднее значение. Представители «Застревающего» типа обладают невысоким уровнем развития осознанной саморегуляции: им не свойственно планировать будущее и быть оперативными в настоящем, они фиксируются на негативных аспектах настоящего и прошлого, что сопровождается и наиболее низкими значениями показателей восприятия психологического времени.

По нашему мнению, выделенные в исследовании кластерные группы являются свидетельством того, что особенности развития регуляторных возможностей человека и особенности его временных отношений, личный образ и концепция времени располагаются в одной плоскости, при этом формирование сбалансированной временной перспективы (по Ф. Зимбардо и Дж. Бойду) наиболее вероятно на гармонично-высоком уровне развития осознанной саморегуляции. Таким образом, учитывая полученные на предыдущих этапах исследования результаты, можно заключить, что одной из причин различий в развитости представлений человека о времени являются его стилевые и уровневые характеристики индивидуальной осознанной саморегуляции.

Выводы

1. Регуляторный механизм временной перспективы обнаруживается во взаимосвязи компонентов осознанной саморегуляции и временной перспективы, и заключается в направленности человека на будущее при восприятии и переживании им во всей полноте психологического настоящего. Целостная взаимосвязь индивидуальных особенностей временной перспективы и стилевых особенностей осознанной саморегуляции раскрывается в склонности и способности человека планировать будущее, преодолевать «застревание» в прошлом и настоящем, являться оперативным в настоящем.
2. При высоком уровне развития осознанной саморегуляции человеку свойственна выраженность ориентации на будущее, подкрепляемая структурированностью представлений о нем, его смысловой и энергетической наполненностью. Переживание настоящего отличает структурированность, положительная эмоциональная окрашенность, интеллектуальная вовлеченность в актуальные события и ощущение себя активным участником происходящего. Отмечается протяженная, детализированная и наполненная устремлениями временная перспектива будущего. В целом, временная перспектива отличается большей дифференцированностью: будущее воспринимается как продолжение настоящего, за счет чего происходит его (будущего) эффективное планирование и постижение в настоящем.
3. При низком уровне развития осознанной саморегуляции отмечается более негативное отношение к личному прошлому и фаталистическое отношение к событиям настоящего, что выражается в установке принимать жизнь такой, какая она есть, отказе от сознательного ее преобразования и акцентировании своего внимания на негативных ее моментах. Временная перспектива характеризуется как менее дифференцированная и, будучи тесно связана с представлениями о

личном прошлом и с фиксированностью на нем, не позволяет связать в единую цепь достижений настоящее и будущее. В целом, выявленная специфика в особенностях временной перспективы при различных уровнях осознанного саморегулирования позволяют говорить о том, что увеличение уровня субъектной активности, сопровождаемое увеличением уровня осознанной саморегуляции, закономерно сопровождается и изменениями во временной перспективе, и ее восприятии человеком в направлении развития, расширения и большей гармонизации.

4. Выделенные в исследовании группы («Оперативный», «Оптимальный», «Застревающий», «Ситуативный») не только позволили описать типичные профили взаимосвязи индивидуальных особенностей временной перспективы и стилевых особенностей осознанной саморегуляции, но и позволили заключить, что регуляторные возможности человека и его временные представления сопровождают друг друга в своем развитии. При этом формирование сбалансированной временной перспективы (по Ф. Зимбардо и Дж. Бойду, 2010) наиболее вероятно на гармонично-высоком уровне развития осознанной саморегуляции, в чем, по нашему мнению, заключена роль человека как субъекта своей активности, самостоятельно иницилирующего и достигающего жизненные цели, неуклонно реализуя и развивая себя и личное отношение ко времени.
5. Результаты изучения общей и индивидуально-типологической взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы позволяют говорить о том, что индивидуальные особенности временной перспективы могут являться фактором эффективности достижения жизненных целей. При этом справедливо и обратное: на пути к достижению цели отношение человека ко времени касательно преобладающей у него временной направленности и восприятия им психологического времени претерпевает качественные изменения.

Развитие саморегуляции в направлении развития способности к осознанной постановке целей, моделированию значимых условий их достижения, программированию конкретных действий, оцениванию и своевременной коррекции получаемых результатов может являться тем средством, которое трансформирует и дифференцирует личную временную перспективу человека, делая его в свою очередь способным отвечать на вызовы и задачи, которые ставит перед собой он сам и окружающая его действительность.

ГЛАВА 4. Исследование взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции при различных личностных диспозициях

4.1. Особенности взаимосвязи личностных диспозиций (по Г.Ю. Айзенку), временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения

Как было показано в первой главе, такие личностные диспозиции человека как экстраверсия и нейротизм могут определять некоторые аспекты его индивидуальной временной перспективы и стилевых особенностей осознанной саморегуляции. Данная экспериментальная глава, являясь логическим продолжением третьей главы, преследует цель изучить, какова роль индивидуальной экстравертированности – интровертированности, нейротичности – стабильности человека в формировании специфических особенностей взаимосвязи его индивидуальных особенностей временной перспективы и стилевых особенностей осознанной саморегуляции. А именно, какова роль личностного типа человека в формировании качественного своеобразия его стилевых особенностей саморегуляции поведения во временном аспекте: планирования им будущего, преодоления им «застывания» в прошлом и настоящем, его оперативности в настоящем.

В рамках данного вопроса, мы вынуждены будем достаточно подробно исследовать роль личностных диспозиций в формировании специфики индивидуальных особенностей временной перспективы отдельно. Данная задача продиктована целью уточнения, какие именно особенности временной перспективы характерны для представителей полярных типов личности (экстравертированного и интровертированного, нейротичного и стабильного), поскольку согласно теоретическому анализу этот вопрос является открытым и дискуссионным, и наличествующие в психологической науке данные не позволяют дать на него исчерпывающий ответ.

Таким образом, на предварительном этапе мы обратились к исследованию взаимосвязи личностных диспозиций (переменных экстраверсии и нейротизма) и переменных временной перспективы. С этой целью был проведен корреляционный анализ (по Пирсону) шкал опросника ЕРІ со шкалами опросников ZТPI, ССПМ и методики СДВ (Приложение 9). Изучение взаимосвязи экстраверсии, нейротизма и переменных осознанной саморегуляции в этом случае было призвано дополнить и уточнить получаемые данные относительно взаимосвязи личностных диспозиций и временной перспективы согласно уже имеющимся у нас данным относительно взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции. Вместе с тем, все это может рассматриваться в качестве предварительного этапа подготовки к исследованию основного интересующего нас вопроса, что в полной мере оправдывает включение переменных осознанной саморегуляции в проводимый нами корреляционный анализ.

Из результатов корреляционного анализа (см. Приложение 9) следует, что в целом наблюдается слабая ($r=0,130-0,291$) и умеренная ($r=0,304-0,527$) взаимосвязь между экстраверсией, нейротизмом и компонентами временной перспективы, осознанной саморегуляции. Наиболее высокая положительная связь проявилась на среднем уровне между: экстраверсией и ориентацией на гедонистическое настоящее ($r=0,498$), регуляторной гибкостью ($r=0,329$); между нейротизмом и ориентацией на негативное прошлое ($r=0,514$), гедонистическое настоящее ($r=0,366$), фаталистическое настоящее ($r=0,304$). Отрицательная корреляционная связь проявилась на среднем уровне между нейротизмом и моделированием ($r=-0,527$), эмоциональной окраской настоящего ($r=-0,346$).

Как и прежде, нас интересовали только существенные связи между компонентами, поэтому все корреляции интерпретировались на уровне значимости $p < 0,01$.

Положительная взаимосвязь экстраверсии и ориентации на гедонистическое настоящее ($r=0,498$), а также отрицательная взаимосвязь экстраверсии и ориентации на будущее ($r=-0,264$), позволяют говорить о следующем. Как черта личности экстраверсия тесно связана с ориентацией на настоящее, что позволяет предполагать существование различий в индивидуальной временной перспективе представителей экстравертированного и интровертированного типов, в частности, первым, предположительно, в большей мере присуща ориентированность на настоящее, тогда как вторым – на будущее. Косвенно на это указывают также отрицательные взаимосвязи экстраверсии с регуляторными процессами, как было показано ранее, связанными с отношением к будущему и к его построению индивидом: с планированием ($r=-0,204$), программированием ($r=-0,202$), оцениванием результатов ($r=-0,191$). А также положительные взаимосвязи экстраверсии с регуляторной гибкостью ($r=0,329$), связанной с отношением индивида к настоящему и его оперативностью в нем, с эмоциональной окраской настоящего ($r=0,245$) и интегративным показателем восприятия настоящего ($r=0,193$).

Положительная взаимосвязь нейротизма и ориентаций на негативное прошлое ($r=0,514$), гедонистическое настоящее ($r=0,366$), фаталистическое настоящее ($r=0,304$), в свою очередь, позволяет предположить следующее. Как черта личности нейротизм тесно связан с ориентациями во времени, сопровождающими фиксированность на негативных аспектах прошлого и настоящего, «застывание» в них. Соответственно, для представителей нейротичного типа в большей мере, чем для представителей стабильного, может быть характерно наличие в структуре их временной перспективы данных ориентаций во времени, а также в целом менее позитивное отношение ко времени. На последнее указывают и отрицательные связи нейротизма с эмоциональной окраской настоящего ($r=-0,346$) и прошедшего ($r=-0,186$), со структурой настоящего ($r=-0,291$), прошедшего ($r=-0,189$) и будущего ($r=-0,175$), с интегративным показателем восприятия настоящего

($r=-0,249$). Таким образом, нейротичность человека может негативно эмоционально окрашивать его настоящее и прошедшее, препятствовать упорядочиванию опыта настоящего, прошедшего и будущего. Вместе с тем, нейротизм положительно связан с активностью настоящего ($r=0,199$) и будущего ($r=0,167$). Однако недостаточное структурирование опыта и в целом менее позитивное отношение к проживаемому времени, а также отрицательные связи нейротизма с моделированием ($r=-0,527$), оценением результатов ($r=-0,227$), общим уровнем саморегуляции ($r=-0,227$), заставляют предположить, что активность, приносимая нейротизмом, может рассматриваться как в большей мере беспокойная, чем целенаправленная, и как следствие непродуктивная.

По итогам проведения корреляционного анализа можно заключить, что были подтверждены полученные на стадии теоретического анализа данные относительно связи личностных диспозиций, преобладающего у человека личностного типа с формированием индивидуальных особенностей его временной перспективы и стилевых особенностей его осознанной саморегуляции. Так, эмпирические данные, полученные нами позволяют предварительно присоединиться к авторам, согласно которым экстравертированность человека связана с преобладающей направленностью на настоящее, нейротичность – на прошлое (P.G. Zimbardo & J.N. Boyd, 1999; A.J. Shipp, J.R. Edwards, L.S. Lambert, 2009), и, соответственно, не согласиться с Б.И. Цукановым (2000), отмечавшим направленность экстравертов на будущее, интровертов на прошлое. Кроме того, следует отметить, что полученные данные в целом согласуются с результатами изучения специфики стилевых особенностей осознанной саморегуляции при различных личностных диспозициях, впервые выделенной в исследовании Е.М. Коноз (Е.М. Коноз, 2000; В.И. Моросанова, Е.М. Коноз, 2001). В частности, на это указывают выявленные нами, и аналогичные тому исследованию, отрицательные корреляционные связи экстраверсии с планированием ($r=-0,204$), программированием ($r=-0,202$), оценением

результатов ($r=-0,191$); положительная связь экстраверсии с гибкостью ($r=0,329$). А также отрицательные связи нейротизма с моделированием ($r=-0,527$), оценением результатов ($r=-0,227$), гибкостью ($r=-0,130$), общим уровнем саморегуляции ($r=-0,227$).

Все вышеизложенное позволяет нам обратиться к проверке основного предположения, согласно которому личностные диспозиции могут определять специфику взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы индивида, его стилевые особенности саморегуляции поведения во временном аспекте. С этой целью мы провели еще один корреляционный анализ (по Пирсону), в который на этот раз включили показатели экстраверсии и нейротизма, а также интегративные показатели взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы: планирование будущего, преодоление «застревания» в прошлом и настоящем, оперативность в настоящем (Таблица 9).

Таблица 9

**Коэффициенты корреляции между показателями экстраверсии,
нейротизма и показателями саморегуляции поведения во временном
аспекте**

Показатели	Экстраверсия	Нейротизм
Планирование будущего	-,327**	0,15
Преодоление «застревания» в прошлом и настоящем	-,049	-,588**
Оперативность в настоящем	,489**	,128*

Примечания: нули перед запятыми опущены; уровни значимости: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$; выделены значимые корреляции при $p < 0,01$.

Из результатов корреляционного анализа следует, что уровень экстравертированности человека прямо связан с его направленностью на настоящее и оперативностью в нем, и обратно – с его направленностью на будущее, и его планированием; уровень нейротичности человека прямо

связан с его фиксированностью на прошлом и настоящем, «застреванием» в них.

В целом, анализ полученных результатов позволяет подтвердить теоретически выдвинутое предположение о существовании природного уровня регуляции, восходящего к экстравертированности и нейротичности человека как особенностям его темперамента и личности (В.И. Моросанова, 2011), которые, таким образом, могут определять, в какой мере ему свойственно планировать будущее, преодолевать «застревание» в прошлом и настоящем, являться оперативным в настоящем; а также он позволяет предположить существование характерных особенностей саморегуляции поведения во временном аспекте, присущих представителям полярных типов личности (экстравертированному и интровертированному, нейротичному и стабильному).

4.2. Специфика различий во взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в группах интровертов и экстравертов, стабильных и нейротичных

Полученные в предыдущем параграфе закономерности взаимосвязи личностных диспозиций (экстраверсии и нейротизма) и переменных временной перспективы, осознанной саморегуляции стали отправной точкой для обращения в текущем параграфе к решению двух исследовательских задач. Первая из них состоит в выявлении различий во временной перспективе представителей полярных типов личности (экстравертированного и интровертированного, стабильного и нейротичного), что служит цели дополнить существующие в психологической науке представления по данному вопросу, и является необходимой составляющей, условием постановки и решения второй задачи. В рамках второй, основной задачи, мы обратимся к выявлению присущих представителям полярных типов личности стилевых особенностей регуляции своей временной перспективы в достижении субъектно-принятых целей активности, – в какой мере им присуще планировать будущее, преодолевать «застывание» в прошлом и настоящем, оперативно вносить коррективы в настоящее. Решение обеих задач будет производиться путем сравнения (с использованием *t*-критерия Стьюдента) в группах интровертов и экстравертов, стабильных и нейротичных, в первом случае – отдельных показателей временной перспективы, во втором – интегративных показателей взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы.

Предварительным этапом в решении указанных задач стало выделение крайних групп испытуемых, чьи показатели по шкале экстраверсии и нейротизма превышали ± 1 стандартное отклонение от среднего. Для шкалы экстраверсии среднее значение составило 14,65 при стандартном отклонении в 3,70, исходя из чего, в группу экстравертов были отнесены испытуемые со значением по шкале экстраверсии в 18 и более баллов (55

исп.), в группу интровертов со значением до 11 баллов включительно (51 исп.). Для шкалы нейротизма среднее значение составило 13,21 при стандартном отклонении в 4,71 – в группу нейротичных были отнесены испытуемые со значением по шкале нейротизма в 18 и более баллов (52 исп.), в группу стабильных со значением до 8 баллов включительно (48 исп.).

Обратимся к сравнению показателей временной перспективы в группах интровертов и экстравертов (Таблица 10, Приложение 10).

Таблица 10

Статистически значимо различающиеся показатели временной перспективы и ее восприятия в группах интровертов и экстравертов

Показатели	Диспозиция личности	Среднее значение	Стандартное отклонение	t-критерий	Значимость двусторонняя
Гедонистическое настоящее	Интроверты	3,1918	,55938	-8,680	,000
	Экстраверты	3,9822	,34448		
Будущее	Интроверты	3,5451	,62112	3,752	,000
	Экстраверты	3,1075	,57967		
Позитивное прошлое	Интроверты	3,4753	,84230	-2,225	,029
	Экстраверты	3,7918	,59024		
Фаталистическое настоящее	Интроверты	2,4835	,64873	-2,706	,008
	Экстраверты	2,8067	,58071		
Эмоциональная окраска настоящего	Интроверты	6,59	5,650	-3,337	,001
	Экстраверты	9,67	3,544		
Интегративный показатель восприятия настоящего	Интроверты	5,757	3,4095	-2,475	,015
	Экстраверты	7,142	2,1653		

Из результатов сравнения следует, что экстраверты в большей степени, чем интроверты ориентированы на настоящее (гедонистическое и фаталистическое) и позитивное прошлое. В свою очередь, интроверты в большей степени, чем экстраверты – на будущее. Помимо этого, группы различаются между собой по показателю эмоциональной окраски настоящего и интегративному показателю восприятия настоящего, оба из которых у экстравертов оказываются выше, чем у интровертов. Последнее позволяет

заклучить, что экстраверты не только в большей мере обращены в настоящее время, но и более полно воспринимают, переживают его.

Теперь обратимся к сравнению показателей временной перспективы в группах стабильных и нейротичных (Таблица 11, Приложение 10).

Таблица 11

Статистически значимо различающиеся показатели временной перспективы и ее восприятия в группах стабильных и нейротичных

Показатели	Диспозиция личности	Среднее значение	Стандартное отклонение	t-критерий	Значимость двусторонняя
Негативное прошлое	Стабильные	2,2815	,67332	-9,173	,000
	Нейротичные	3,4302	,57827		
Гедонистическое настоящее	Стабильные	3,2146	,54130	-5,913	,000
	Нейротичные	3,8079	,46127		
Фаталистическое настоящее	Стабильные	2,3940	,55948	-5,063	,000
	Нейротичные	2,9683	,57339		
Активность настоящего	Стабильные	5,10	3,844	-3,443	,001
	Нейротичные	8,02	4,557		
Эмоциональная окраска настоящего	Стабильные	9,54	3,886	4,678	,000
	Нейротичные	4,52	6,602		
Структура настоящего	Стабильные	7,50	4,157	4,299	,000
	Нейротичные	3,23	5,707		
Ощущаемость настоящего	Стабильные	5,10	4,502	2,100	,038
	Нейротичные	3,13	4,851		
Интегративный показатель восприятия настоящего	Стабильные	7,079	2,3714	3,209	,002
	Нейротичные	5,154	3,5536		
Активность прошедшего	Стабильные	2,92	4,247	-1,962	,053
	Нейротичные	4,85	5,457		
Эмоциональная окраска прошедшего	Стабильные	10,02	5,068	2,503	,014
	Нейротичные	7,33	5,649		
Структура прошедшего	Стабильные	5,31	4,921	2,815	,006
	Нейротичные	2,13	6,328		
Активность будущего	Стабильные	6,06	3,006	-3,201	,002
	Нейротичные	8,23	3,697		
Структура будущего	Стабильные	8,19	4,124	2,922	,004
	Нейротичные	5,62	4,636		

Как следует из проведенного сравнения, нейротичным в большей мере, чем стабильным присущи негативные временные ориентации – ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, а также ориентация на гедонистическое настоящее. Помимо этого, следует отметить, что настоящее, прошедшее и будущее переживается стабильными как более структурированное (упорядоченное); настоящее и прошедшее – эмоционально окрашенное; настоящее – осязаемое. В целом, настоящее время переживается стабильными более полно, чем нейротичными. Вместе с тем настоящее, прошедшее и будущее переживается нейротичными как более активное, однако эта активность, как было отмечено ранее, может являться следствием наличия у них большей тревожности, насыщенности отрицательных переживаний (Л.И. Вассерман, 2009). Все это, подтверждая выявленные в корреляционном анализе закономерности, позволяет заключить, что нейротичным, по сравнению со стабильными, свойственно в целом менее позитивное отношение ко времени.

Полученные результаты сравнения особенностей временной перспективы полярных типов личности позволяют сделать следующие выводы. Представители различных личностных типов обладают своими, присущими им особенностями временной перспективы, которые, как было показано в предыдущей главе, являются своеобразными сильными сторонами, предпосылками становления эффективно функционирующей (сообщающейся с прошлым, настоящим и будущим) саморегуляции поведения во временном аспекте. Сильной стороной экстравертов является их более полное восприятие, переживание настоящего времени, интровертов – большая направленность на будущее. В свою очередь, стабильные по сравнению с нейротичными в целом более позитивно относятся ко времени.

Проанализировав различия в особенностях временной перспективы интровертов и экстравертов, стабильных и нейротичных, обратимся к сравнению у них интегративных показателей взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы: планирования будущего,

преодоления «застревания» в прошлом и настоящем, оперативности в настоящем.

Для начала обратимся к сравнению вышеназванных показателей у экстравертов и интровертов (Таблица 12).

Таблица 12

Т-тест сравнения показателей саморегуляции поведения во временном аспекте в группах интровертов и экстравертов

Показатели	Диспозиция личности	Среднее значение	Стандартное отклонение	t-критерий	Значимость двусторонняя
Планирование будущего	Интроверты	,3769957	,90580019	5,043	,000
	Экстраверты	-,5226853	,92865058		
Преодоление «застревания» в прошлом и настоящем	Интроверты	,0568873	1,15523386	,924	,358
	Экстраверты	-,1306197	,90898776		
Оперативность в настоящем	Интроверты	-,7145426	1,14524597	-7,520	,000
	Экстраверты	,6586188	,64767293		

Примечания: выделены значимо различающиеся показатели.

Результаты сравнения, подтверждая результаты корреляционного анализа, позволяют утверждать, что стилевой особенностью интровертов в регуляции своего поведения во временном аспекте является заблаговременное планирование будущего, экстравертов – оперативность в настоящем. Таким образом, информационная ориентированность экстравертов «вовне» (на окружающее), определяя свойственную им временную направленность на настоящее, в свою очередь, определяет и то, как они осваивают, организуют свою активность во времени, полагаясь при этом на способность действовать по ходу выполнения деятельности и, как правило, недостаточно планируя ее заранее. Информационная ориентированность интровертов «вовнутрь» (на себя), являясь своеобразной предпосылкой формирования у них направленности на будущее, определяет также и присущую им стилевую особенность организации своей активности

во времени, состоящую в том, что им свойственно заранее планировать деятельность и, обыкновенно, не полагаться на способность действовать по ходу ее выполнения.

Теперь обратимся к сравнению показателей планирования будущего, преодоления «застревания» в прошлом и настоящем, оперативности в настоящем в группах стабильных и нейротичных (Таблица 13).

Таблица 13

Т-тест сравнения показателей саморегуляции поведения во временном аспекте в группах стабильных и нейротичных

Показатели	Диспозиция личности	Среднее значение	Стандартное отклонение	t-критерий	Значимость двусторонняя
Планирование будущего	Стабильные	,0552116	1,18273329	-,699	,486
	Нейротичные	,1974614	,79789837		
Преодоление «застревания» в прошлом и настоящем	Стабильные	,8361293	,81153082	10,706	,000
	Нейротичные	-,8812843	,79195182		
Оперативность в настоящем	Стабильные	-,2437429	,85672530	-2,798	,006
	Нейротичные	,2553313	,92157996		

Примечания: выделены значимо различающиеся показатели.

Как следует из проведенного сравнения, нейротичным в меньшей мере, чем стабильным, свойственно преодолевать «застревание» в прошлом и настоящем, что одновременно сопровождается (на первый взгляд парадоксальным образом) их большей оперативностью в настоящем. Последнее, однако, мы склонны объяснять следствием их (нейротичных) большей ориентированности на гедонистическое настоящее, вошедшей в фактор оперативности в настоящем, и выражающей устойчивую потребность личности в получении удовольствий, и характерную ей импульсивность, также способной принимать форму «застревания» во времени, сопровождающего его (времени) личностное обесценивание. Уместным возможно будет сослаться на В. Франкла, писавшего что «Люди, падкие на

развлечения и удовольствия, когда-то потерпели крах в своем стремлении к смыслу или, по выражению Маслоу, не смогли удовлетворить свои «основополагающие» запросы» (В. Франкл, 2011, с. 14).

Подведем итоги. Проведенное сравнение полярных типов личности (экстравертов и интровертов, нейротичных и стабильных) позволило установить, что присущие их представителям различия в особенностях временной перспективы могут выступать предпосылками формирования качественно-своеобразных, стилевых особенностей регуляции активности во времени. Так, направленность на настоящее подкрепляемая его более полным восприятием и переживанием экстравертов может являться предпосылкой формирования у них оперативности в настоящем, позволяющей им гибко действовать в рамках актуального момента не прибегая при этом к предварительному планированию своего поведения и деятельности. В свою очередь, преобладающая направленность на будущее интровертов может являться предпосылкой формирования у них планирования будущего как стилеобразующей особенности регуляции ими поведения во временном аспекте, заключающейся в способности и потребности заблаговременно обдумывать свое поведение и деятельность, не полагаясь в полной мере на способность оперативности в настоящем. Следствием фиксированности на негативных аспектах прошлого и настоящего, недостаточного структурирования прошлого, настоящего, и будущего, и в целом менее позитивного отношения ко времени нейротиков выступает их, своего рода, «застревание» во времени, не позволяющее им в полной мере «осваивать» личностное время, реализовывать себя в нем.

Полученные таким образом данные, по нашему мнению, позволяют говорить о существовании природного уровня регуляции, восходящего к темпераментальным свойствам человека, определяющим различные пути стихийного формирования его регуляторных возможностей: степень планирования им будущего, преодоления им «застревания» в прошлом и настоящем, его оперативности в настоящем. Вместе с тем, развитие человека

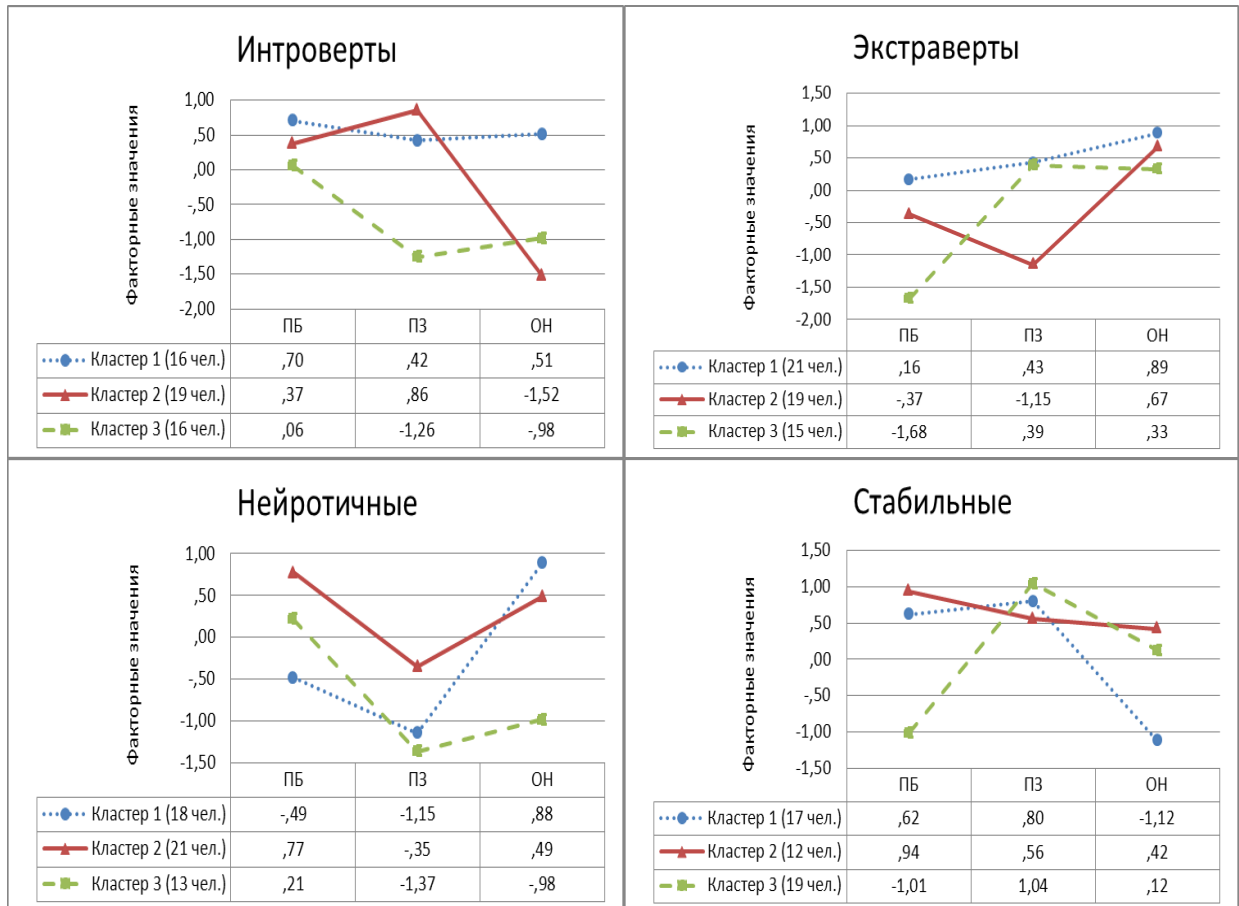
осуществляется во времени его жизни, и данные ему от природы предпосылки становления индивидуальности, ее особенностей не являются единожды запущенными и фатально действующими детерминантами, что означает наличие у него потенциала корректирования личных отношений со временем путем самостоятельного развития способности к организации и регуляции собственной активности.

4.3. Индивидуально-типологические особенности взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в группах интровертов, экстравертов, стабильных и нейротичных

В заключительном параграфе четвертой главы мы обратимся к исследованию индивидуально-типологических особенностей саморегуляции поведения во временном аспекте внутри групп экстравертов, интровертов, нейротичных и стабильных. Мы предположили, что выявленные особенности, свойственные представителям полярных типов личности, не всегда являются для них фатально действующими, и они могут быть нивелированы субъектом, что способствует формированию у него оптимального соотношения активности во времени: планирования будущего, преодоления «застревания» в прошлом и настоящем, оперативности в настоящем. Иначе говоря, мы предположили, что представители интровертированного типа могут развить у себя оперативность в настоящем, экстравертированного – планирование будущего, нейротичного – насколько это возможно снизить уровень «застревания» в прошлом и настоящем.

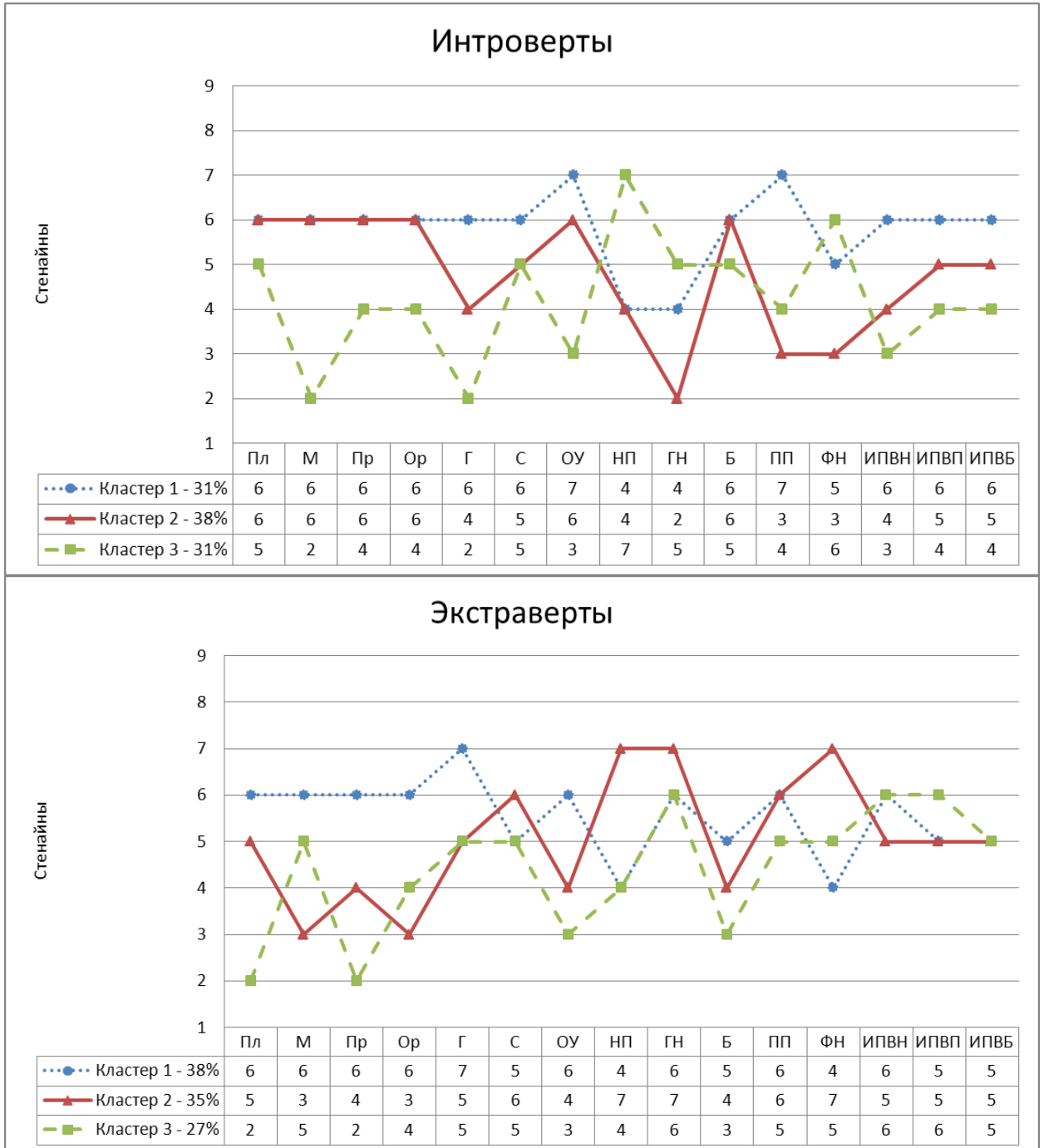
Проверка данного предположения осуществлялась с использованием кластерного анализа по методу k-средних после предварительного проведения иерархического кластерного анализа по методу Уорда, позволившего определить оптимальное число кластеров для каждой из четырех групп, равнявшееся трем. Анализировались как целостные характеристики профилей (Рисунок 3, Приложение 11), так и выраженность в их структуре переменных временной перспективы и осознанной саморегуляции (Рисунок 4, Приложение 11).

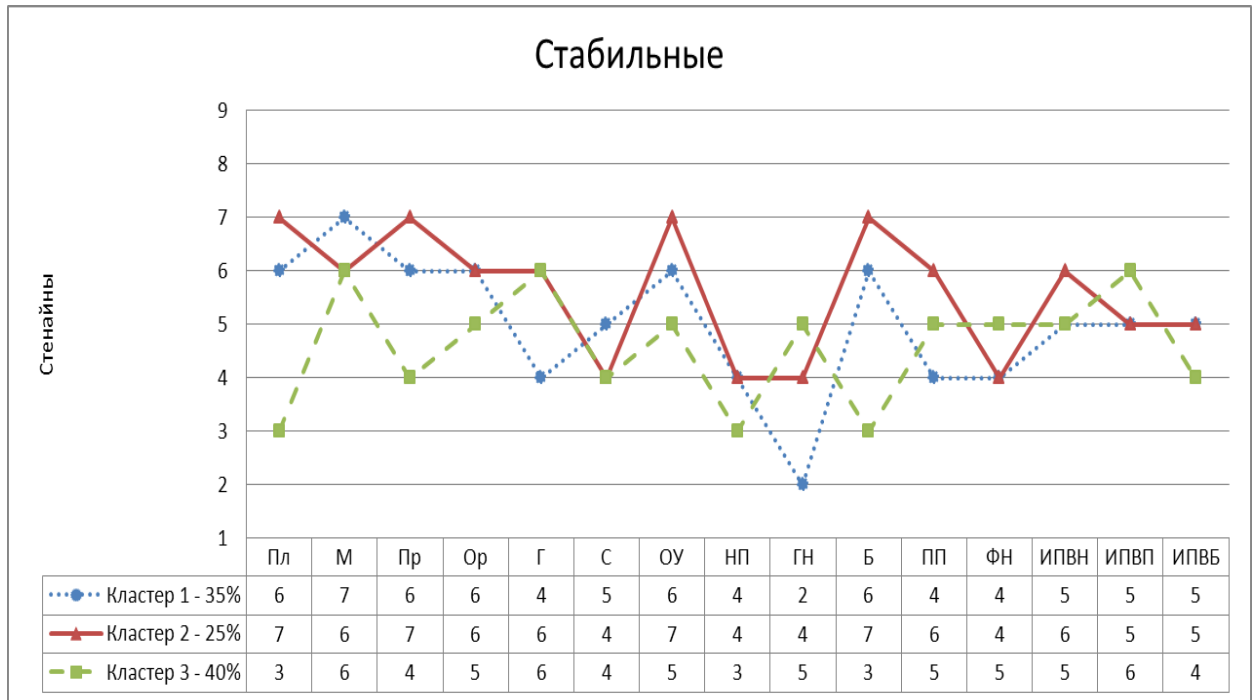
Факторные значения в группах, соответствующих выделенным кластерам (интроверты, экстраверты, стабильные, нейротичные)



Примечания: ПБ – планирование будущего; ПЗ – преодоление «застревания» в прошлом и настоящем; ОН – оперативность в настоящем.

Уровни выраженности переменных временной перспективы и осознанной саморегуляции в выделенных кластерных группах (интроверты, экстраверты, стабильные, нейротичные)





Примечания: Пл – планирование; М – моделирование; Пр – программирование; Ор – оценивание результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; ОУ – общий уровень саморегуляции; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое настоящее; ИПВН/П/Б – интегративный показатель восприятия психологического настоящего/прошедшего/будущего.

Визуальный анализ выделенных кластерных профилей (см. Рисунок 3) позволяет отметить их сходство с выявленными на более раннем этапе исследования типами (см. Рисунок 1), и таким образом выступившими общими по отношению к данным более частным профилям. Так, профили кластеров № 2 экстравертов и № 1 нейротичных в основных своих чертах

повторили «Оперативный» тип; № 3 экстравертов и стабильных – «Ситуативный»; № 3 интровертов и нейротичных – «Застревающий». Тип, идентичный профилям кластеров № 2 интровертов и № 1 стабильных, не выявленный ранее, получил название «Планомерный». Его представители планируют будущее, преодолевают «застревание» в прошлом и настоящем, но не являются оперативными в настоящем (см. Рисунок 3); для них также характерна высокая ориентированность на будущее и низкая – на гедонистическое настоящее, и они обладают достаточно высоким уровнем развития осознанной саморегуляции (см. Рисунок 4).

Результаты проведенного соотнесения позволяют говорить о том, что личностный тип человека, и лежащие в основе него особенности темперамента, могут выступать предпосылкой формирования одного из выделенных и описанных в исследовании типов саморегуляции поведения во временном аспекте (см. Глава 3). Для стабильных интровертов таковым является «Планомерный» тип; для нейротичных интровертов – «Застревающий»; для стабильных экстравертов – «Ситуативный»; для нейротичных экстравертов – «Оперативный».

Особого внимания заслуживают профили кластеров № 1 интровертов и экстравертов, а также № 2 нейротичных и стабильных, в основных своих чертах повторившие «Оптимальный» тип. Следует отметить, что представители данных кластеров обладают, среди прочих, и наименее присущими их личностным типам компонентами саморегуляции поведения во временном аспекте, что, одновременно, сопровождается высоким уровнем развития осознанной саморегуляции и временной перспективой, приближающейся к сбалансированной структуре. По нашему мнению, это позволяет утверждать, что, несмотря на различия в особенностях временной перспективы, выявленных для представителей различных личностных типов, для каждого из них существует возможность развития оптимального соотношения активности во времени. И в этом контексте можно говорить о том, что повышение уровня развития способности осознанной саморегуляции

(соотносимой с повышением уровня субъектной активности), позволяя преодолеть природные ограничения, способствует развитию дефицитных для представителей различных личностных типов переменных временной перспективы. Так, интровертированные личности становятся более восприимчивыми к своему настоящему и прошлому, экстравертированные – более направленными на будущее, и менее склонными воспринимать его наступление пассивно, как зависящее от стечения обстоятельств в настоящем, а более, как зависящее от них самих, от планирования настоящего и личных действий в нем. Нейротичные личности формируют у себя более позитивное отношение ко времени и лучше преодолевают фиксированность на негативных аспектах настоящего и прошлого, «застревание» в них.

Выводы

1. Взаимосвязь личностных диспозиций (по Г.Ю. Айзенку) и временной перспективы, осознанной саморегуляции обнаруживается в положительной связи экстраверсии с направленностью на настоящее и оперативностью в нем, и отрицательной связи экстраверсии с направленностью на будущее и его планированием. А также положительной связи нейротизма с временными ориентациями, сопровождающими фиксированность на негативных аспектах прошлого и настоящего, и отрицательной связи нейротизма со способностью преодолевать эту фиксированность.
2. При сравнении особенностей временной перспективы представителей полярных типов личности, показано, что среди прочего экстраверты отличаются направленностью на настоящее, подкрепляемой более полным его восприятием, переживанием; интроверты – направленностью на будущее. Нейротичным, по сравнению со стабильными, свойственно фиксироваться на негативных аспектах

прошлого и настоящего, и в целом менее позитивное отношение ко времени.

3. На основе сравнения выраженности интегративных показателей взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы у представителей полярных типов личности, показано, что стилевой особенностью экстравертов в регуляции своего поведения во временном аспекте является их высокая оперативность в настоящем, позволяющая им гибко действовать в рамках актуального момента, но при этом им в меньшей мере свойственно обращаться к предварительному планированию будущего, своего поведения и деятельности. Напротив, интровертам свойственно планировать будущее, что проявляется в их способности и потребности заблаговременно обдумывать свое поведение и деятельность, но при этом им в меньшей мере характерно полагаться на свою способность оперативности в настоящем. Нейротичным характерно «застревание» в прошлом и настоящем, в определенной мере препятствующее постановке и достижению ими целей активности, тогда как, стабильные характеризуются высокой способностью преодолевать фиксированность на прошлом и настоящем в процессе построения и достижения ими желаемого будущего.
4. Выявленная специфика во взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы представителей экстравертированного, интровертированного, стабильного и нейротичного типов подтверждает существование природного уровня регуляции, восходящего к темпераментальным свойствам, определяющим различные пути стихийного формирования регуляторных возможностей человека: степени планирования будущего, преодоления «застревания» в прошлом и настоящем, оперативности в настоящем. Дополнительное подтверждение этому было получено и при выявлении индивидуально-типологических особенностей взаимосвязи осознанной

саморегуляции и временной перспективы в группах экстравертов, интровертов, стабильных и нейротичных. Было показано, что личностный тип человека, и лежащие в основе него особенности темперамента могут выступать предпосылкой формирования одного из выделенных и описанных в исследовании типов саморегуляции поведения во временном аспекте: стабильным интровертам соответствует «Планомерный» тип, нейротичным интровертам – «Застревающий», стабильным экстравертам – «Ситуативный», нейротичным экстравертам – «Оперативный».

5. Было показано, что высокий уровень развития осознанной саморегуляции сопровождается наименее свойственными представителям изученных личностных типов составляющими саморегуляции поведения во временном аспекте, а также позитивными и нетипичными для них компонентами временной перспективы. Так, интровертированные личности при высоком уровне развития осознанной саморегуляции более восприимчивы к своему настоящему и прошлому, оперативны в настоящем; экстравертированные – более ориентированы на будущее и менее склонны воспринимать его наступление пассивно, как зависящее от стечения обстоятельств в настоящем, а более, как зависящее от них самих, от планирования личных действий в нем. Нейротичные личности лучшим образом преодолевают фиксированность на негативных аспектах времени, «застревание» в них, и обладают более позитивным отношением ко времени. Все это позволяет рассматривать развитие способности осознанной саморегуляции в качестве одной из возможных предпосылок формирования гармоничной и позитивной временной перспективы.
6. Учет личностного типа человека и сопутствующих ему особенностей временной перспективы, осознанной саморегуляции, может являться подспорьем в разработке эффективных индивидуально-

ориентированных коррекционных программ развития целостной способности человека регулировать свою жизнедеятельность, что вместе с тем подразумевает развитие личных представлений человека о времени, его временной перспективы как одной из составляющих этой способности. Согласно полученным нами данным, развитие временных отношений интроверта должно состоять не только в дальнейшем укреплении присущей ему направленности на будущее, но и в развитии его способности более полно воспринимать, переживать настоящее и прошлое. Первоочередной задачей развития временных представлений экстраверта является формирование направленности на будущее при осознании ответственности за настоящее, делающими его более деятельным. Развитие временной перспективы нейротика может включать в себя формирование навыка упорядочивания психологического времени и связанного с ним жизненного опыта, что позволит ему минимизировать «застывание» в прошлом и настоящем, относиться к прожитому и проживаемому времени более позитивно.

ГЛАВА 5. Исследование взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в выборе профессии старшеклассниками

5.1. Особенности взаимосвязи профессиональных установок (по И.М. Кондакову), временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения

В заключительной экспериментальной главе мы обратимся к исследованию актуальной для учащихся старших классов жизненной проблеме – проблеме принятия ими решения о выборе будущей профессии. Она служит цели осветить практическую составляющую выявленных на прошлых этапах исследования закономерностей взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции, их совместное участие в решении старшеклассниками проблем своего первичного профессионального самоопределения. В ней будет подвергнуто проверке предположение о том, что индивидуальные особенности временной перспективы и стилевые особенности осознанной саморегуляции, их общая и индивидуально-типологическая взаимосвязь может определять качественное своеобразие профессиональных установок учащихся, способствующих первичному выбору профессии.

Первым этапом в проверке указанного предположения стало проведение корреляционного анализа (по Пирсону) показателей профессиональных установок («Опросник профессиональных установок подростков») и интегративных показателей, полученных на основе изучения взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции, – планирования будущего, преодоления «застывания» в прошлом и настоящем, оперативности в настоящем (Таблица 14).

Коэффициенты корреляции между показателями профессиональных установок и показателями саморегуляции поведения во временном аспекте

Показатели	Планирование будущего	Преодоление «застревания» в прошлом и настоящем	Оперативность в настоящем
Нерешительность	-,152*	-,415**	-,018
Рационализм	,086	-,171**	,023
Оптимизм	,171**	-,112	,184**
Самооценка	,173**	,114	,118
Зависимость	-,048	-,256**	,065

Примечания: нули перед запятыми опущены; уровни значимости: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$; выделены значимые корреляции при $p < 0,01$.

Из результатов корреляционного анализа следует, что в целом наблюдается слабая и умеренная взаимосвязь между показателями профессиональных установок и интегративными показателями взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции ($r=0,152-0,415$).

Наиболее высокая отрицательная связь проявилась на среднем уровне между нерешительностью в выборе профессии и преодолением «застревания» в прошлом и настоящем ($r=-0,415$). Можно предположить, что ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее во временной перспективе старшеклассников, содействуя их фиксированности на прошлом и настоящем и не позволяя в полной мере обратить свой взор в будущее, ведут также к усилению нерешительности в выборе профессии. Тогда как, регуляторный процесс моделирования значимых условий, непосредственно участвующий в сборе информации о мире профессий, и осознанная саморегуляция в целом, содействуя преодолению учащимися данной фиксированности, и создаваемой ею информационного барьера,

участвуют в построении достижимого образа будущей профессии в настоящем, тем самым способствуя и усилению решительности (обратный полюс нерешительности) в выборе профессии.

Преодоление «застревания» в прошлом и настоящем отрицательно связано также с рационализмом ($r=-0,171$) и зависимостью ($r=-0,256$) в выборе профессии. Собирая необходимую и достаточную для принятия решения информацию, учащийся имеет больше возможностей совершить самостоятельный выбор профессии, не быть зависимым в нем от мнений окружающих. Рационализм может выступать проявлением «застревания», при котором старшеклассник оказывается неспособным совершить выбор: собирая все больше информации о мире профессий и своих профессионально важных качествах, учащийся не всегда умеет обобщить их, «привести к общему знаменателю», и в итоге откладывает решение «до лучшей поры». Отметим также незначительную связь планирования будущего с оптимизмом ($r=0,171$) и самооценкой ($r=0,173$) в выборе профессии; оперативности в настоящем – с оптимизмом ($r=0,184$). Однако, полученные взаимосвязи, не достигающие среднего уровня ($r < 0,300$), следует рассматривать лишь на уровне тенденции.

Результаты корреляционного анализа позволяют заключить, что в наибольшей степени особенности временной перспективы и осознанной саморегуляции связаны с профессиональной установкой нерешительности, вследствие чего данный показатель получил в нашем исследовании дополнительную экспериментальную проверку, направленную на изучение его применимости в диагностике готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Во-первых, с использованием таблицы сопряженности, мы посмотрели процент определившихся и не определившихся с выбором профессии в группах с низким (75 чел.), средним (123 чел.) и высоким (51 чел.) уровнями выраженности показателя нерешительности, – полученными на основе вычисления среднего ($m=2,31$) и стандартного отклонения ($\delta=2,29$) по шкале

нерешительности. Для диагностики определенности в выборе профессии применялась авторская анкета «Выбор профессии» (см. Приложение 1), позволившая выделить три группы старшеклассников: группу определившихся (153 чел.), не определившихся (36 чел.), и «неявную» группу (60 чел.) – исключенную из дальнейшего анализа. Результаты проведенного соотнесения представлены в Таблице 15.

Таблица 15

**Результаты соотнесения уровней нерешительности в выборе профессии
с результатами содержательного анализа анкетных данных
респондентов**

		Уровень нерешительности в выборе профессии			Общая частота и среднее значение процента
		Низкий	Средний	Высокий	
Выбор	определился	Частота 57	74	22	153
		% 95,0%	81,3%	57,9%	81,0%
	не определился	Частота 3	17	16	36
		% 5,0%	18,7%	42,1%	19,0%

Полученные данные свидетельствуют о том, что от низкого к высокому уровню нерешительности у старшеклассников значительно уменьшается процент определившихся (с 95% к 58%) и увеличивается процент не определившихся (с 5% к 42%) с выбором профессии, что подтверждается (см. Приложение 12) относительно большим значением критерия χ^2 Пирсона (20,789) и высокой статистической значимостью ($p=0,000$). Полученный таким образом результат позволяет нам достоверно рассматривать нерешительность одновременно и как индикатор уровня неопределенности в выборе профессии, отсутствия готовности к его свершению.

Во-вторых, проводившееся анкетирование позволило нам вычислить для каждого учащегося количественный показатель «Опыт профессии», призванный оценить его реальную включенность в освоение выбранной им профессии на момент прохождения нашего тестирования. Данный показатель

был прокоррелирован (по Спирману) с показателем нерешительности в выборе профессии ($r=-0,300$, при $p < 0,01$). Достигшая среднего уровня корреляционная взаимосвязь позволяет рассматривать нерешительность и как препятствие на пути освоения избираемой профессии, индикатор не включенности в ее освоение.

В целом, полученные результаты позволяют утверждать, что профессиональная установка решительности (как обратный полюс нерешительности) крайне существенна на этапе первичного выбора профессии; увеличение ее уровня способствует снятию состояния неопределенности будущего, позволяя совершить собственно выбор профессии и приступить к ее освоению.

Резюмируя все вышесказанное можно заключить, что предпосылками увеличения уровня решительности в выборе профессии могут выступать субъектная активность старшеклассника и саморегуляция произвольной активности как механизм ее осуществления. Осознанная саморегуляция позволяет преодолевать фиксированность на негативных аспектах прошлого и настоящего, наполнять и осваивать личную временную перспективу будущего, – в итоге своевременно ставить и решать задачу выбора профессии, приступать к ее освоению.

5.2. Индивидуально-типологические особенности взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в выборе профессии старшеклассниками

Преследуя цель изучить роль взаимодействующих индивидуальных особенностей временной перспективы и стилевых особенностей осознанной саморегуляции в первичном выборе профессии, мы обратились к выделенным в исследовании кластерным типам («Оперативный», «Оптимальный», «Ситуативный», «Застревающий»), что позволит нам охарактеризовать их представителей также с позиции принятия ими решения о выборе будущей профессии.

На первом шаге, для каждой из групп были рассчитаны средние значения профессиональных установок (Таблица 16), сравниваемые между собой с применением апостериорного критерия множественного сравнения Шеффе (Приложение 13).

Таблица 16

Средние значения профессиональных установок в выделенных типологических группах

Типологическая группа	Среднее / Ст. откл.	Показатели				
		Нерешительность	Рационализм	Оптимизм	Самооценка	Зависимость
Оперативный	Среднее	3,19	5,65	5,31	5,76	4,31
	δ	2,520	1,556	1,380	1,534	1,529
Оптимальный	Среднее	,97	4,97	4,96	6,20	3,23
	δ	1,394	1,424	1,516	1,050	1,542
Застревающий	Среднее	2,76	5,33	4,31	5,58	3,89
	δ	2,376	1,365	1,807	1,406	1,613
Ситуативный	Среднее	2,35	5,08	4,57	5,73	3,92
	δ	1,985	1,336	1,568	1,538	1,718
Итого	Среднее	2,31	5,29	4,88	5,85	3,85
	δ	2,291	1,464	1,576	1,400	1,634

Обращает на себя внимание, что статистически значимые различия между выделенными группами (см. Приложение 13), прежде всего,

обнаруживаются для показателя нерешительности в выборе профессии ($p < 0,000-0,008$): самый низкий уровень нерешительности (см. Таблица 16) у представителей «Оптимального» типа ($m=0,97$ при $\delta=1,39$). У представителей остальных типов средние значения (m) находятся в пределах от 2,35 до 3,19 при стандартном отклонении (δ) – от 1,98 до 2,52. Можно заключить, что развитие временной перспективы и осознанной саморегуляции в направлении формирования общей способности планировать будущее, преодолевать фиксированность на прошлом и настоящем, оперативно вносить коррективы в настоящее, как это представлено у «Оптимального» типа, является одним из надежных средств развития профессиональной установки решительности, позволяющей учащемуся быть своевременным и эффективным в выборе будущей профессии, и, как следствие, продуктивным и конкурентоспособным во взрослой жизни.

Отметим также статистически значимые различия в рационализме профессионального выбора ($p < 0,037$) и зависимости в нем от мнений окружающих ($p < 0,001$) наблюдаемые между представителями наиболее распространенного «Оперативного» типа (характерны более высокие значения данных показателей) и представителями «Оптимального» типа. И статистически значимые различия в оптимизме профессионального выбора ($p < 0,007$) отмечаемые между представителями «Оперативного» типа, для которых характерны повышенные его значения, и представителями «Застревающего». Поскольку данные различия не были зафиксированы относительно всех участвующих в сравнении типологических групп, целесообразно рассматривать их исключительно на уровне тенденции, что означает условно диагностируемый пессимизм в отношении профессионального выбора представителей «Застревающего» типа, оптимизм, рационализм и несамостоятельность профессионального выбора представителей «Оперативного» типа.

На следующем шаге, с использованием таблицы сопряженности, мы посмотрели процент старшеклассников определившихся и не

определившихся с выбором профессии в выделенных типологических группах (Таблица 17).

Таблица 17

Определившиеся и не определившиеся с выбором профессии учащиеся в выделенных типологических группах

		Типологическая группа				Общая частота и среднее значение процента
		Оперативный	Оптимальный	Застревающий	Ситуативный	
Выбор	определился	Частота 58	43	22	30	153
		% 80,6%	86,0%	75,9%	78,9%	81,0%
Выбор	не определился	Частота 14	7	7	8	36
		% 19,4%	14,0%	24,1%	21,1%	19,0%

Как и ожидалось, наибольший процент учащихся определившихся с выбором профессии прослеживается среди представителей «Оптимального» типа (86%), наименьший – среди представителей «Застревающего» (76%). В группе представителей «Ситуативного» типа – 79% определившихся старшеклассников. Важно отметить следующее. Несмотря на то, что для «Оперативного» типа, как было выявлено, характерен наиболее высокий уровень «застревания» в прошлом и настоящем, его представители, тем не менее, в 81% случаев определяют с выбором профессии, что, в свою очередь, соответствует среднему значению процента по нашей выборке. По-видимому, этому способствует относительно высокое развитие осознанной саморегуляции у представителей данного типа (см. Рисунок 2), что имеет своим следствием повышенные значения планирования будущего (см. Рисунок 1), одновременно с этим и развитие регуляторной гибкости, содействующей проявлениям оперативности в настоящем, – все вместе это, возможно, и способствует принятию ими решения о выборе будущей профессии.

Выводы

1. При выявлении взаимосвязи профессиональных установок (по И.М. Кондакову) и временной перспективы, осознанной саморегуляции было показано, что наибольшая связь (отрицательного характера) исследуемых явлений прослеживается между установкой нерешительности в выборе профессии и способностью субъекта преодолевать «застревание» в прошлом и настоящем.
2. В исследовании применимости профессиональной установки нерешительности в диагностике готовности учащихся к профессиональному самоопределению было показано, что решительность (как обратный полюс нерешительности) имеет существенное значение на этапе первичного выбора профессии: увеличение ее уровня способствует снятию состояния неопределенности будущего, позволяя совершить собственно выбор профессии и приступить к ее освоению.
3. При сопоставлении выделенных в исследовании типичных профилей взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции («Оперативный», «Оптимальный», «Ситуативный», «Застревающий») по степени решительности и определенности их представителей в выборе профессии было показано, что старшеклассники «Оптимального» типа являются наиболее эффективными и своевременными в самом выборе и в освоении избираемой профессии. Также было показано, что при среднем уровне развития саморегуляции, даже при недостаточном уровне сформированности профессиональной установки решительности, старшеклассники могут продуктивно решать проблемы своего профессионального самоопределения за счет компенсаторных ресурсов осознанной саморегуляции.

4. В целом, на основе полученных данных можно говорить о том, что уровень развития и стилевые особенности осознанной саморегуляции старшеклассников, содействуя преодолению ими фиксированности на прошлом и настоящем, могут опосредствовать влияние индивидуальных особенностей временной перспективы на формирование их профессиональных установок на этапе выбора профессии. Снятие неопределенности в выборе профессии может происходить при сформированности установки решительности, обусловленной высоким развитием осознанной саморегуляции. Ведущую роль в формировании решительности играет моделирование значимых условий достижения целей, отвечающее за сбор информации о мире профессий, построение реального и достижимого образа профессионального будущего.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведенного исследования могут быть сделаны следующие выводы и обобщения.

1. Изучение механизмов формирования временной перспективы в контексте субъектных особенностей человека показало, что одним из них является способность человека моделировать желаемое будущее, функцию которого осуществляет целостный психический процесс осознанной саморегуляции. Формирование временной перспективы осуществляется средствами осознанной саморегуляции и проявляется в освоении человеком личного будущего путем постановки достижимых и реалистичных целей активности в настоящем. Совершаемое таким образом освоение будущего позволяет человеку ставить и достигать жизненные цели, выходящие далеко за пределы проживаемого им момента, снимать неопределенность будущего и осуществлять профессиональный выбор.

2. Подобран методический инструментарий, релевантный заявленной теме, цели, гипотезам и задачам проводимого эмпирического исследования. Его применение позволяет изучать как общие, так и индивидуально-типологические особенности взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы, описать специфику этой взаимосвязи в зависимости от личностных диспозиций и в первичном выборе профессии.

3. Положительная связь осознанной саморегуляции обнаруживается, прежде всего, с ориентацией на будущее и восприятием настоящего, свидетельствующая о способности субъекта связывать личное будущее и настоящее воедино в процессах построения и достижения жизненных целей. Отрицательная связь осознанной саморегуляции обнаруживается с ориентациями на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, свидетельствующая о способности субъекта преодолевать средствами личной активности в настоящем фиксированность на негативном отношении к прошлому и пассивном отношении к настоящему, оказывающими

дестабилизирующее воздействие на постановку и достижение жизненных целей. Взаимосвязь стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы проявляется в способности и склонности субъекта планировать свое будущее, преодолевать свойственную ему фиксированность на негативном отношении к прошлому и пассивном отношении к настоящему, являться оперативным в настоящем.

4. На основе выявления различий во взаимосвязи стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы, выделены типичные профили, в разном процентном соотношении представленные в группе старшеклассников: «Оперативный» (34%), «Оптимальный» (28%), «Ситуативный» (20%) и «Застревающий» (18%). Представители «Оперативного» типа являются оперативными в настоящем, планируют будущее, но не преодолевают фиксированность на прошлом; ориентированы на прошлое и настоящее, обладают относительно высоким уровнем развития осознанной саморегуляции. Представители «Оптимального» типа обладают гармоничным соотношением в своей активности преодоления фиксированности на прошлом, планирования будущего и оперативности в настоящем; обладают высоким уровнем развития осознанной саморегуляции и приближающейся к сбалансированной структуре временной перспективой, сочетающейся с повышенным уровнем восприятия (переживания) психологического времени. Представители «Ситуативного» типа не склонны планировать будущее, преодолевают фиксированность на прошлом и являются оперативными в настоящем; ориентированы на настоящее и, не будучи ориентированы на будущее, обладают невысоким уровнем развития осознанной саморегуляции. Представители «Застревающего» типа не оперативны в настоящем, склонны фиксироваться на прошлом и не планировать будущее; негативно оценивают личное прошлое, что сопровождается пониженным уровнем восприятия (переживания) психологического времени и невысоким уровнем развития осознанной саморегуляции.

5. Выявлена специфика различий в особенностях временной перспективы в зависимости от уровня развития осознанной саморегуляции. Высокий уровень ее развития сопровождается направленностью на будущее, активностью в настоящем и отсутствием фиксированности на прошлом. Переживание настоящего и будущего отличает активность и упорядоченность; настоящего – позитивная окрашенность и ощущаемость; будущего – масштабность, сопутствуемая пролонгированной и наполненной жизненными устремлениями перспективой будущего. Низкий уровень развития осознанной саморегуляции сопровождается менее позитивным отношением ко времени, фиксацией на негативных аспектах прошлого, безынициативностью в отношении настоящего, и, как следствие, отсутствием стремления к преобразованию жизни, саморазвитию и самовоспитанию.

6. Выявлена специфика и описана типология взаимосвязи стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы в зависимости от выраженности личностных диспозиций. Установлено, что интроверты отличаются высоким планированием будущего, экстраверты – высокой оперативностью в настоящем. Нейротичным свойственно фиксироваться на прошлом, что не характерно для стабильных. Выделены следующие типичные профили, соотносимые с выделенными ранее типами: нейротичным интровертам соответствует «Застревающий» тип, стабильным экстравертам – «Ситуативный», нейротичным экстравертам – «Оперативный». Стабильные интроверты описываются «Планомерным» типом, представителям которого свойственно преодолевать фиксированность на прошлом, планировать будущее, и не свойственно являться оперативными в настоящем; они ориентированы на будущее и обладают относительно высоким уровнем развития осознанной саморегуляции. Выделение в группах экстравертов, интровертов, нейротичных и стабильных профиля, по своей структуре приближающегося к «Оптимальному» типу, позволило заключить, что представители любого из них способны к гармоничному сочетанию в своей

активности прошлого, настоящего и будущего. В каждом индивидуальном случае это становится возможным при развитии субъектной активности и лежащей в основе нее осознанной саморегуляции, позволяющей повысить устремленность в будущее, осмысленность и позитивное отношение к прошлому, активность и оперативность настоящего.

7. Выявлена роль взаимосвязи стилевых особенностей осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей временной перспективы в первичном выборе профессии старшеклассников. Показано, что снятие неопределенности в выборе профессии происходит при сформированности установки решительности, обусловленной высоким уровнем развития осознанной саморегуляции. Существенную роль в этом играет моделирование значимых условий достижения целей, отвечающее за сбор информации о мире профессий, построение реального и достижимого образа профессионального будущего. Сопоставление выделенных в исследовании типологических групп по степени решительности и определенности в выборе профессии позволило показать, что старшеклассники «Оптимального» типа являются наиболее эффективными и своевременными не только в самом выборе, но и в освоении избираемой профессии. Также было показано, что при относительно высоком уровне развития осознанной саморегуляции, даже при недостаточном уровне сформированности профессиональной установки решительности, старшеклассники могут продуктивно решать проблемы своего профессионального самоопределения за счет компенсаторных ресурсов осознанной саморегуляции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. 4-е издание, стереотипное / Г.С. Абрамова. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 672 с.
2. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
3. Абульханова, К.А. О субъекте психической деятельности / К.А. Абульханова. М.: Наука, 1973. 287 с.
4. Абульханова-Славская, К.А. Личностная регуляция времени / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь. / Отв. ред. Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова-Славская. М.: Наука, 1990. С. 114-129.
5. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. М.: Мысль, 1991. 301 с.
6. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. / Б.Г. Ананьев. М.: Педагогика, 1980. Т.1. 230 с.
7. Андреас, К. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами / К. Андреас, С. Андреас. СПб.: Ювента, 1994. 305 с.
8. Андреева, Г.М. Психология социального познания. Учебное пособие / Г.М. Андреева. М.: Аспект-Пресс, 2000. С. 160-166.
9. Анцыферова, Л.И. Личность с позиций динамического подхода / Л.И. Анцыферова // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь / Отв. ред. Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова-Славская. М.: Наука, 1990. С. 7-17.
10. Арестова, О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности / О.Н. Арестова // Вопросы психологии. 2000. №4. С. 61-73.
11. Асеев, В.Г. Значимость и временная стратегия поведения / В.Г. Асеев // Психологический журнал. 1981. Т.2. №6. С. 28-37.

12. Багрова, Н.Д. Фактор времени в восприятии человеком / Н.Д. Багрова. Л.: Наука, 1980. 96 с.
13. Барабанова, В.В. Представления студентов о будущем как аспект их личностного и профессионального самоопределения / В.В. Барабанова, М.Е. Зеленова // Психологическая наука и образование. 2002. №2. С. 28-35.
14. Белановская, О.В. Временная перспектива жизненных планов в юношестве / О.В. Белановская // Проблемы социальной психологии личности: Межвуз. сб. науч. ст. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2004. Вып.1. С. 78-88.
15. Белинская, Е.П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности / Е.П. Белинская // Мир психологии. 1999. №3. С. 140-147.
16. Белинская, Е.П. Графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы / Е.П. Белинская, И.С. Давыдова // Психологическая наука и образование. 2007. №5. С. 28-37.
17. Березина, Т.Н. Неосознаваемые особенности личностной организации времени: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.Н. Березина. М. 1997. 25 с.
18. Березина, Т.Н. Пространственно-временные характеристики мысленных образов и их связь с особенностями личности / Т.Н. Березина // Психологический журнал. 1998. Т.9. №4. С. 13-26.
19. Березина, Т.Н. Юнгианская типология личности и трансспектива времени / Т.Н. Березина // Сознание личности в кризисном обществе / Под ред. К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинского, М.И. Воловикова. М.: Институт психологии РАН, 1995. С. 160-172.
20. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г. Газенко. М.: Наука, 1990. 495 с.
21. Бернштейн, Н.А. Новые линии развития в современной физиологии / Н.А. Бернштейн // Материалы конференции по методам

- физиологических исследований человека / Под ред. А.А. Летавета, В.С. Фарфеля. М., 1962.
- 22.Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. М.: Педагогика, 1968. 321 с.
- 23.Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии. 1978. №4. С. 20-28.
- 24.Болотова, А.К. Психология организации времени: Учебное пособие / А.К. Болотова. М.: Аспект Пресс, 2006а. 254 с.
- 25.Болотова, А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект / А.К. Болотова // Вопросы психологии. 2006б. №2. С. 116-125.
- 26.Болотова, А.К. Фактор времени в переживании и преодолении ситуации социальной нестабильности / А.К. Болотова // Общественные науки и современность. 1998. №6. С. 38-45.
- 27.Бороздина, Л.В. Возрастные изменения временной транспективы субъекта. Сообщение II: Содержание / Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова // Психологический журнал. 1998. № 3. С. 34-47.
- 28.Брагина, Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. М.: Медицина, 1981. 288 с.
- 29.Брушлинский, А.В. Проблема субъекта в психологической науке / А.В. Брушлинский // Психологический журнал. 1991. Т.12. №6. С. 3-11.
- 30.Будиянский, Н.Ф. Влияние фактора мотивации на восприятие времени в деятельности: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.Ф. Будиянский. Одесса. 1984. 131 с.
- 31.Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. Спб.: Питер Ком, 1999. 528 с.
- 32.Бююль, А. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей / А. Бююль, П. Цефель. СПб.: ООО ДиаСофтЮП, 2002. 608 с.
- 33.Вассерман, Л.И. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных

- расстройствах. Пособие для психологов и врачей / Л.И. Вассерман, О.Н. Кузнецов, В.А. Ташлыков, М. Тейверлаур, К.Р. Червинская, О.Ю. Щелкова. СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. 27 с.
34. Вассерман, Л.И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии. Пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И. Вассерман, Е.А. Трифонова, К.Р. Червинская. СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. 43 с.
35. Вудроу, Г. Восприятие времени / Г. Вудроу // Экспериментальная психология. М.: Изд-во «Иностранная литература». 1963. Т.2. С. 859-875.
36. Геллерштейн, С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции / С.Г. Геллерштейн. М.: Медгиз, 1958. 148 с.
37. Гинзбург, М.Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. 1988. № 2. С. 19-26.
38. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. 1994. №3. С. 43-52.
39. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. Киев: Наукова Думка, 1988. 144 с.
40. Головаха, Е.И. Понятие психологического времени / Е.И. Головаха, А.А. Кроник // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: Наука, 1988. С. 199-215.
41. Головаха, Е.И. Психологическое время личности. 2-е издание, исправленное и дополненное / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. М.: Смысл, 2008. 267 с.
42. Денисова, Т.Н. Особенности отношения ко времени у наркозависимых / Т.Н. Денисова. // Вестник института Права и экономики федеральной

- службы исполнения наказаний ВИПЭ ФСИН РОССИИ. 2008. №8. С. 56-59.
43. Денисова, Т.Н. Отношение ко времени у лиц с сохранной и нарушенной трудоспособностью: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук / Т.Н. Денисова. М.: МГУ, 2002. 22 с.
44. Дикая, Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л.Г. Дикая. М.: Институт психологии РАН, 2003. 318 с.
45. Дубровина, И.В. Предмет и задачи школьной психологической службы / И.В. Дубровина // Вопросы психологии. 1988. №5. С. 47-54.
46. Ершова, Р.В. Комплексное изучение организованности как системного свойства личности. – Автореф. дисс. ... докт. психол. наук / Р.В. Ершова. М.: РУДН, 2009. 42 с.
47. Зейгарник, Б.В. Саморегуляция в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал. 1989. №2. С. 12-24.
48. Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии / Б.В. Зейгарник. М., 1984. 128 с.
49. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
50. Зинченко, В.П. Время — действующее лицо / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. 2001. №6. С. 36-54.
51. Истомина, С.В. Влияние компонентов регуляторного опыта на профессиональное самоопределение старшеклассников / С.В. Истомина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2007. Т.13. №3. С. 159-163.
52. Камнева, Е.В. Особенности временного осознания в молодости / Е.В. Камнева. // Третья Всероссийская научно-практическая

- конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2007. 187 с.
53. Карпицкий, Н.Н. Становление смысла и становление личности / Н.Н. Карпицкий. Томск, 1995. 256 с.
54. Квасова, О.Г. Временная перспектива личности в экстремальной ситуации / О.Г. Квасова. // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2010. №2. С. 66-72.
55. Кимберг, А.Н. Личные проекты в активности субъекта / А.Н. Кимберг // Ученые записки Казанского государственного университета. 2008. Т.150. кн.8. С. 3-29.
56. Ковалев, В.И. Особенности личностной организации времени / В.И. Ковалев // Активность и жизненная позиция личности. М., 1988. С. 110-127.
57. Ковалев, В.И. Особенности личностной организации времени жизни / В.И. Ковалев // Гуманистические проблемы психологической теории. М., 1995. С. 179-185.
58. Ковалев, В.И. Психологические особенности личностной организации времени. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук / В.И. Ковалев. М. 1979. 25 с.
59. Кон, И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. М.: Педагогика, 1979. 175 с.
60. Кондаков, И.М. Диагностика профессиональных установок подростков / И.М. Кондаков // Вопросы психологии. 1997. № 2. С. 122-130.
61. Коноз, Е.М. Индивидуально-типические особенности саморегуляции при экстраверсии и нейротизме: дисс. ... канд. психол. Наук / Е.М. Коноз. М. 2000. 197 с.
62. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. 2004. №2. С. 128-135.

63. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. 2008. №3. С. 22-34.
64. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. 1995. №1. С. 5-12.
65. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. М.: Наука, 1980. 256 с.
66. Конопкин, О.А. Стилевые особенности саморегуляции деятельности / О.А. Конопкин, В.И. Моросанова // Вопросы психологии. 1998. №5. С. 18-26.
67. Конопкин, О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / О.А. Конопкин // Серия Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т.2. №1. С. 27-42.
68. Конопкин, О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О.А. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе: активность и развитие личности / Под ред. Б.Ф. Ломова, К.А. Абульхановой-Славской. М.: Наука, 1989. С. 158-172.
69. Кузнецов, О.Н. Методические подходы к исследованию чувства времени у человека / О.Н. Кузнецов, А.Н. Алехин, Т.В. Самохина // Вопросы психологии. 1985. №4. С. 140-144.
70. Кузнецова, О.В. Роль временной перспективы в личностном и профессиональном самоопределении подростков / О.В. Кузнецова // Психологическая наука и образование. 2007. №3. С. 5-15.
71. Кузьмина, О.В. Личностные особенности организации времени деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.В. Кузьмина. М. 1993. 24 с.
72. Левин, К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин. М.: Смысл, 2001. 572 с.

73. Леонова, А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета, Серия 14. Психология. 2007. №1. С. 87-103.
74. Леонтьев, Д.А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.Н. Осин, А.В. Плотникова, Е.И. Рассказова // Психологическая диагностика. 2007. №1. С. 8-31.
75. Леонтьев, Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова // Вопросы психологии. 2001. №1. С. 57-66.
76. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. М.: Смысл, 1999. 487 с.
77. Лисенкова, В.П. Об особенностях отражения пространства и времени человеком / В.П. Лисенкова // Психологический журнал. 1981. Т.1. №1. С. 113-119.
78. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. М.: Психологический институт РАО, 2006. 320 с.
79. Лукина, В.С. Исследование мотивации профессионального развития / В.С. Лукина // Вопросы психологии. 2004. №5. С. 25-32.
80. Любинская, Л.Н. Философские проблемы времени в контексте междисциплинарных исследований / Л.Н. Любинская, С.В. Лепилин. М.: Прогресс-Традиция, 2002. 304 с.
81. Мандрикова, Е.Ю. Расширение временной перспективы в ситуации личностного выбора / Е.Ю. Мандрикова // 2-я конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. С. 107-109.
82. Мандрикова, Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. 2008. Т.29. №4. С. 53-65.

- 83.Маркова, А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя / А.К. Маркова. М.: Просвещение, 1983. 96 с.
- 84.Миллер, Д. Планы и структура поведения / Д. Миллер, Е. Галантер, К. Прибрам. М.: Прогресс, 1964. 236 с.
- 85.Митина, О.В. Факторный анализ для психологов. / О.В. Митина, И.Б. Михайловская. М.: Учебно-методический коллектор. «Психология», 2001. 169 с.
- 86.Моисеева, Н.И. Время в нас и время вне нас / Н.И. Моисеева. Л.: Лениздат, 1991. 156 с.
- 87.Моросанова, В.И. Диагностика и психологическая характеристика саморегуляции при экстраверсии и нейротизме: Учебно-методическое пособие для преподавателей психологии и студентов, школьных психологов и учителей / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз. Набережные Челны: Институт управления, 2001. 128 с.
- 88.Моросанова, В.И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. 1994. №5. С. 134-140.
- 89.Моросанова, В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. 2007. №3. С. 59-68.
- 90.Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. М.: Наука, 2001. 192 с.
- 91.Моросанова, В.И. Категория субъекта: методология и исследования / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. 2003. №2. С. 140-144.
- 92.Моросанова, В.И. Надежность действий в чрезвычайных ситуациях: регуляторные и личностные предпосылки / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк// Психология саморегуляции в XXI веке / Отв. ред. В.И. Моросанова. Спб., М.: Нестор-история, 2011. Глава 16. С. 272-290.
- 93.Моросанова, В.И. Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк // Вопросы

- психологии. 2011. №1. С. 10-18.
94. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство / В.И. Моросанова. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.
95. Моросанова, В.И. Опросный метод для диагностики осознанного саморегулирования и успешности деятельности / В.И. Моросанова, Л.А. Соколова // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. 1989. №2. С. 14-18.
96. Моросанова, В.И. Психологические предпосылки принятия рациональных решений на материале голосования избирателей / В.И. Моросанова, Т.А. Индина // Вопросы психологии. 2007. №6. С. 74–85.
97. Моросанова, В.И. Развитие осознанной саморегуляции как основа и критерий становления человека как субъекта / В.И. Моросанова // Сборник трудов IV всероссийской научно-практической конференции на тему: «Личность и бытие: субъектный подход» (к 75-летию А.В. Брушлинского) 15-16 октября 2008 г. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 417-419.
98. Моросанова, В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. 2011. №3. С. 106-118.
99. Моросанова, В.И. Регуляторная роль отдельных личностных качеств в индивидуально-типических проявлениях саморегуляции произвольной активности / В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова // Журнал прикладной психологии. 2004. №1. С. 23-30.
100. Моросанова, В.И. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 59-73.
101. Моросанова, В.И. Роль личностных свойств в индивидуально-типических проявлениях саморегуляции произвольной активности / В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова // Личностные и когнитивные

- аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. М.: Психологический институт РАО, 2006. С. 40-70.
102. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. М.: Наука, 2010. 519 с.
103. Моросанова, В.И. Саморегуляция и самосознание субъекта / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова // Психологический журнал. 2008. №1. Т.2. С. 14-22.
104. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 213 с.
105. Моросанова, В.И. Создание новой версии опросного метода «Стиль саморегуляции учебной деятельности» / В.И. Моросанова, А.В. Ванин, И.Ю. Цыганов // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. Т.4. №1. С. 5-14.
106. Москвин, В.А. Философско-психологические аспекты исследования категории времени / В.А. Москвин, В.В. Попович // Credo, теоретический философский журнал. 1998. №6 (12).
107. Муздыбаев, К. Переживание времени в период кризисов / К. Муздыбаев // Психологический журнал. 2000. Т.21. №4. С. 5-21.
108. Муздыбаев, К. Что выбирает россиянин – прошлое, настоящее или будущее? [Электронный ресурс] / К. Муздыбаев. Электронные данные – режим доступа свободный: <http://www.informnauka.ru>. 2011.
109. Мухина, В.С. Проблемы генезиса личности / В.С. Мухина. М.: МГПИ, 1985. 103 с.
110. Наследов, А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках, 2-е издание / А.Д. Наследов. СПб.: Питер, 2007. 416 с.
111. Наумова, Н.Ф. Время человека / Н.Ф. Наумова // Социологический журнал. 1997. №3. С. 159-176.
112. Нестик, Т.А. Отношение к времени в малых группах и

- организациях / Т.А. Нестик. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 296 с.
113. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 354 с.
114. Осницкий, А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. 1996. №1. С. 5-19.
115. Осницкий, А.К. Регуляция деятельности и направленность личности / А.К. Осницкий. М.: Издательство Московского экономико-лингвистического института, 2007. 232 с.
116. Осницкий, А.К. Умения саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. 1992. №1. С. 52-59.
117. Поликарпов, В.А. Становление или своевременность. Субстанциональная концепция времени сквозь призму психологии / В.А. Поликарпов // Время как фактор изменения личности: сборник научных трудов / Под ред. А.В. Брушлинского, В.А. Поликарпова. Мн.: ЕГУ, 2003. С. 3-12.
118. Попова, И.М. Представления о настоящем, прошедшем и будущем как переживание социального времени / И.М. Попова // Социологические исследования. 1999. №10. С. 135-145.
119. Практическая психодиагностика: Методики и тесты / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: издательский дом «Бахрах», 1998. 672 с.
120. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: ТЦ «Сфера», 2000. 386 с.
121. Применение методов статистического анализа для изучения общественного здоровья и здравоохранения / Под ред. чл.-корр. РАМН, проф. В.З. Кучеренко. М.: "Гэотар-Медиа", 2006. 192 с.

122. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. М.: ПЕР СЭ, 2005. 352 с.
123. Прыгин, Г.С. Влияние особенностей саморегуляции деятельности на профессиональное самоопределение старшеклассников / Г.С. Прыгин, В.И. Степанский, В.П. Фарютин // Вопросы психологии. 1987. №4. С. 45-51.
124. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 176 с.
125. Психологическая коррекция смысловой регуляции жизненного пути девиантной личности / К.В. Карпинский / Под ред. Т.К. Комаровой. Гродно: ГрГУ, 2002. 139 с.
126. Психология саморегуляции в XXI веке. Под ред.: В.И. Моросановой. М.: Нестор-История, 2011. 468 с.
127. Регуш, Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л.А. Регуш. СПб.: Речь, 2003. 352 с.
128. Розенова, М.И. Психосемантические аспекты отношения ко времени: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук / М.И. Розенова. М. 1998. 16 с.
129. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2006. С. 634-644.
130. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / Отв. ред.: К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Славская. М.: Наука, 1997. 191 с.
131. Рябикина, И.В. Структурная организация временной перспективы старшеклассников с разным уровнем учебной успешности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук / И.В. Рябикина. М. 2007. 26 с.
132. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения как развитие представлений об индивидуальности с позиций субъектно-системного подхода / Е.А. Сергиенко // XX Мерлинские чтения. «В.С. Мерлин и системные

- исследования индивидуальности человека». Материалы межрегиональной юбилейной научно-практической конференции 19-21 мая 2005 г., Пермь. Часть 1, С. 34-48.
133. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. СПб.: ООО «Речь», 2007. 350 с.
134. Словарь-справочник по психодиагностике / Под ред. Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов // «Айзенка личностные опросники». Киев: Наукова думка, 1989. С. 8-11.
135. Стрелков, Ю.К. Инженерная и профессиональная психология / Ю.К. Стрелков. М.: Академия, 2001. 360 с.
136. Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. М.: ПИ РАО; Ставрополь; СевКавГТУ, 2007. 345 с.
137. Сырцова А. Возрастная динамика временных ориентаций личности / А. Сырцова, О.В. Митина // Вопросы психологии. 2008. №2. С. 41-54.
138. Сырцова, А. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологическая диагностика. 2007. №1. С. 85-106.
139. Сырцова, А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI) / А. Сырцова, О.В. Митина, Дж. Бойд, И.С. Давыдова, Ф. Зимбардо, Т.Л. Непряхо, Е.А. Никитина, Н.С. Семенова, Н. Фьёлен, В.А. Ясная // Культурно-историческая психология. 2007. №4. С. 19-31.
140. Толстых, Н.Н. Временная перспектива будущего и профессиональное самоопределение // Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. М.: ТЦ «Сфера», 2000. С. 386-400.
141. Толстых, Н.Н. Временная перспектива и психическое здоровье //

- Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Издательский центр «Академия», 1994. С. 146-152.
142. Толстых, Н.Н. Отношение к будущему / Н.Н. Толстых // Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Педагогика, 1987. С. 42-65.
143. Толстых, Н.Н. Поколение Next: временная перспектива жизни / Под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Волковой (Кисельниковой) // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XIII симпозиума. М.: ПИ РАО, 2008. С. 137-144.
144. Толстых, Н.Н. Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию у учащихся 15-17 лет // Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Издательский центр «Академия». 1995. С. 61-73.
145. Толстых, Н.Н. Хронотоп: культура и онтогенез / Н.Н. Толстых. Смоленск-Москва: Универсум, 2010. 292 с.
146. Франкл, В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия / В. Франкл. Новосибирск: издательство Сибирского Университета, 2011. 105 с.
147. Фресс, П. Восприятие и оценка времени / П. Фресс, Ж. Пиаже. Экспериментальная психология. М.: И Прогресс, 1978. Вып.6. С. 88-135.
148. Хасанов, И.А. Феномен времени. Часть 1. Объективное время / И.А. Хасанов. М. 1998. 154 с.
149. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. 2-е издание / Х. Хекхаузен. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.
150. Хомик, В.С. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения / В.С. Хомик,

- А.А. Кроник // Вопросы психологии. 1988. №1. С. 98-106.
151. Цуканов, Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов. Одесса: Астро Принт, 2000. 218 с.
152. Цуканов, Б.И. Качество «внутренних часов» и проблема интеллекта / Б.И. Цуканов // Психологический журнал. 1991. Т.12. №3. С. 38-44.
153. Чудновский, В.Э. Одаренность: дар или испытание / В.Э. Чудновский, В.С. Юркевич. М.: Знание, 1990. 80 с.
154. Широкая, М.Ю. Субъективная оценка времени жизни и деятельность профессионалов / М.Ю. Широкая // Психология саморегуляции в XXI веке / Отв. ред. В.И. Моросанова. М.: Нестор-история, 2011. Глава 15. С. 259-269.
155. Шмелев, А.Г. Психометрические основы психодиагностики / А.Г. Шмелев. В кн.: Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалев, В.В. Столин. М.: Издательство Московского университета, 1987. С. 53-112.
156. Шорохова, Е.В. Современная психология в капиталистических странах / Е.В. Шорохова. М.: Издательство Академии наук СССР, 1963.
157. Элькин, Д.Г. Восприятие времени / Д.Г. Элькин. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. 312 с.
158. Элькин, Д.Г. Восприятие времени: Автореф. дисс. канд. психол. наук / Д.Г. Элькин. Одесса. 1951. 18 с.
159. Ярошевский, М.Г. История психологии от античности до середины XX века: Учебное пособие / М.Г. Ярошевский. М. 1996. 416 с.
160. Ясперс, К. Общая психопатология / К. Ясперс. Пер. Л.О. Акопян. М.: Практика, 1997. 1053 с.
161. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. New York: Freeman, 1997. 604 p.

162. Bandura, A. Social cognitive theory: An agentic perspective / A. Bandura // *Annual Review of Psychology*. 2001. N52. pp. 1-29.
163. Carver, C.S. Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior / C.S. Carver, M.F. Scheier. New York: Springer-Verlag, 1981. 403 p.
164. Frank, L.K. Time perspectives / L.K. Frank // *Journal of Social Philosophy*. 1939. N4. pp. 293-312.
165. Gjesme, T. On the concept of future-time orientation: Consideration of some functions' and measurements' implications / T. Gjesme // *International Journal of Psychology*. 1983. V.5. pp. 443-462.
166. Handbook of personality and self-regulation / Edited by Rick H. Hoyle. 1st ed. UK: Blackwell Publishing Ltd, 2010. 528 p.
167. Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance / Edited by Barry J. Zimmerman, Dale H. Schunk. 2011. 484 p.
168. Handbook of self-regulation: research, theory, and applications / Edited by R.F. Baumeister, K.D. Vohs. New-York, London: The Guilford Press, 2004. 468 p.
169. Lauer, R.H. Temporal Man. The Meaning and Uses of Social Time / R.H. Lauer. N.Y.: Praeger, 1981. 181 p.
170. Lewin, K. Time Perspective and Morale. Civilian Morale / K. Lewin. N.Y. 1942. 346 p.
171. Mann, H. The Many Worlds of time / H. Mann, M. Siegler, H. Osmond // *Journal of Analytical Psychology*. 1968. V.13. pp. 33-56.
172. Melges, F.T. Time and the Inner Future. A Temporal approach to Psychiatric Disorders / F.T. Melges. N.Y.: Wiley, 1982. 345 p.
173. Shipp, A.J. Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future / A.J Shipp, J.R. Edwards, L.S. Lambert // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2009. V.110. №1. pp. 1-22.
174. Stein, K.B. Future Time Perspective: Its Relation to the Socialization

- Process and the Delinquent Role / K.B. Stein, Th.R. Sarbin, J.A. Kulik // Journal of Cons. a. Clin. Psychol. 1968. V.32. pp. 257-264.
175. Suddendorf, T. Mental time travel and the evolution of the human mind / T. Suddendorf, M.C Corballis // Genetic, Social & General Psychology Monographs. 1997.
176. Zimbardo, P.G. Putting Time in Perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // Journal of Personal and Social Psychology. 1999. V.77. N6. pp. 1271-1288.
177. Zimmerman, B. Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects / B. Zimmerman // American Education Research Journal. 2008. 45 (1). pp. 166-183.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Авторская анкета «Выбор профессии»

Дорогой старшеклассник! Ты наверняка уже задумывался о своей будущей профессии и карьере. Нам нужно знать твое мнение, а тебе эта анкета, как мы надеемся, поможет осуществить свой профессиональный выбор!

1) Если по окончании школы ты намерен продолжить свое обучение, то какую специальность для этого выберешь?

2) Кем ты хочешь стать после окончания учебы (какую профессию выберешь)?

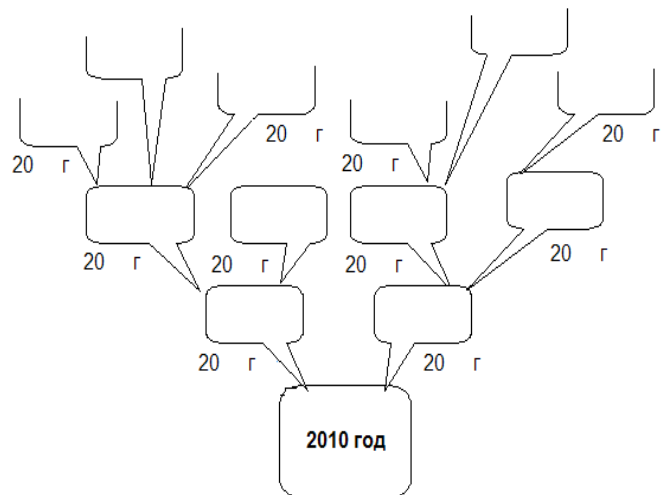
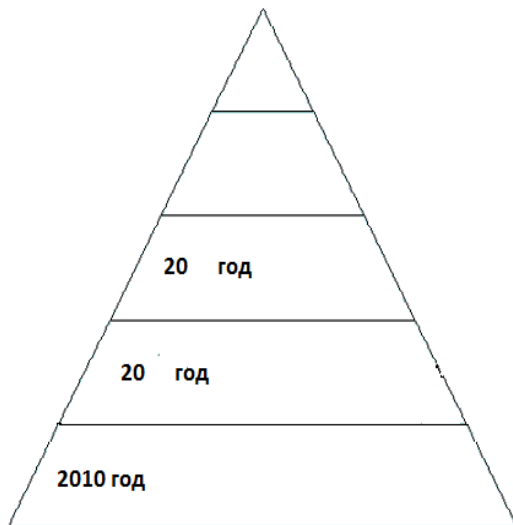
3) Как ты решил выбрать именно эту профессию? *(развернутый ответ, несколько предложений)*

4) Имеется ли у тебя опыт специального обучения или работы по избираемой профессии? *(выдели подходящие ответы)*

- Да, принимал личное участие в трудовой деятельности (помогал специалисту)
- Наблюдал за работой других
- Читал профессиональную литературу, смотрел видеокурсы
- Нет, у меня нет опыта

ПРИЛОЖЕНИЕ 2**Авторская анкета «Машина времени»**

Представьте, что «Машина времени» существует, и Вам удалось побывать в Вашем будущем. Перед Вами два рисунка. Выбрав один из них, впишите наиболее значимые события Вашей личной жизни и профессиональной карьеры. Не забудьте отметить год, в котором эти события произойдут. Надписи можно делать как на самих рисунках, так и под ними.



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Т-тест сравнения показателей ориентаций во времени в группах
испытуемых с низким и высоким уровнем развития осознанной
саморегуляции**

Показатели	Нижняя и верхняя группа	Среднее значение	Стандартное отклонение	t- критерий	Значимость двусторонняя
Негативное прошлое	Н гр.	3,0634	,83751	2,778	,007
	В гр.	2,6042	,79730		
Гедонистическое настоящее	Н гр.	3,5988	,56285	1,739	,085
	В гр.	3,3906	,62165		
Будущее	Н гр.	2,9244	,54523	-9,591	,000
	В гр.	3,9252	,48454		
Позитивное прошлое	Н гр.	3,5888	,66266	-1,294	,199
	В гр.	3,7669	,69973		
Фаталистическое настоящее	Н гр.	2,9664	,56152	6,195	,000
	В гр.	2,2273	,61909		

Примечания: Н гр. – группа с низким уровнем развития осознанной саморегуляции, В гр. – группа с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции; выделены значимо различающиеся показатели.

**Т-тест сравнения показателей восприятия психологического настоящего
времени в группах испытуемых с низким и высоким уровнем развития
осознанной саморегуляции**

Показатели	Нижняя и верхняя группа	Среднее значение	Стандартное отклонение	t- критерий	Значимость двусторонняя
Активность настоящего	Н гр.	5,90	4,414	-2,724	,008
	В гр.	7,94	2,854		
Эмоциональная окраска настоящего	Н гр.	6,32	5,734	-3,351	,001
	В гр.	9,50	3,415		
Величина настоящего	Н гр.	6,96	4,602	-1,644	,103
	В гр.	8,33	3,581		
Структура настоящего	Н гр.	4,02	5,712	-3,283	,001
	В гр.	7,40	4,345		
Ощущаемость настоящего	Н гр.	3,00	5,079	-2,540	,013
	В гр.	5,19	3,292		
Интегративный показатель восприятия настоящего	Н гр.	5,240	3,2935	-4,485	,000
	В гр.	7,671	1,9194		

**T-тест сравнения показателей восприятия психологического
прошедшего времени в группах испытуемых с низким и высоким
уровнем развития осознанной саморегуляции**

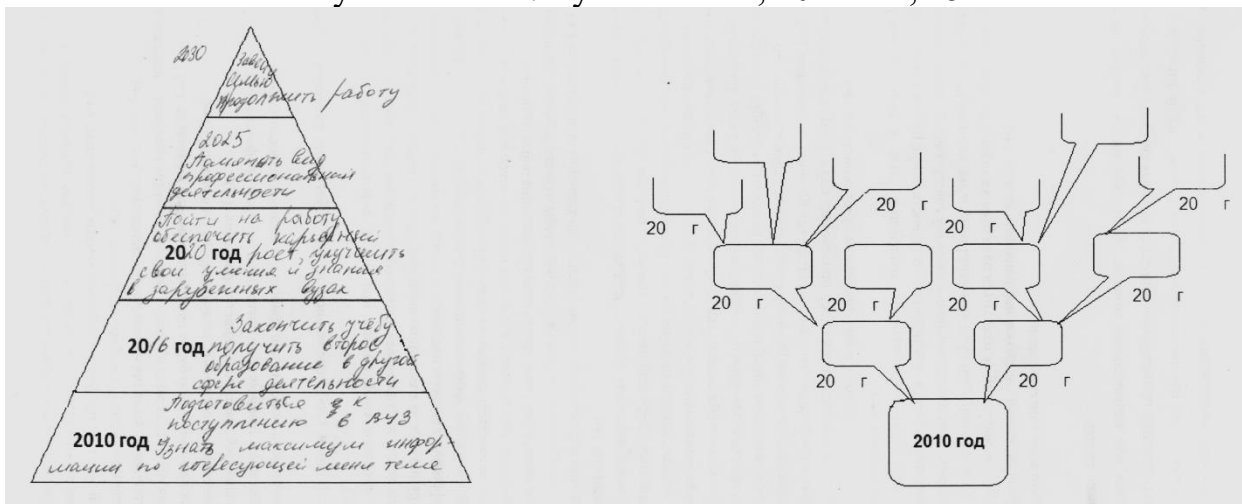
Показатели	Нижняя и верхняя группа	Среднее значение	Стандартное отклонение	t- критерий	Значимость двусторонняя
Активность прошедшего	Н гр.	3,32	4,876	-,570	,570
	В гр.	3,85	4,376		
Эмоциональная окраска прошедшего	Н гр.	8,18	5,118	-,963	,338
	В гр.	9,25	5,866		
Величина прошедшего	Н гр.	5,96	5,529	-1,017	,312
	В гр.	7,17	6,207		
Структура прошедшего	Н гр.	3,18	5,999	-1,118	,266
	В гр.	4,52	5,867		
Ощущаемость прошедшего	Н гр.	,98	5,061	-1,892	,062
	В гр.	2,94	5,183		
Интегративный показатель восприятия прошедшего	Н гр.	4,324	3,5234	-1,592	,115
	В гр.	5,546	4,0647		

**T-тест сравнения показателей восприятия психологического будущего
времени в группах испытуемых с низким и высоким уровнем развития
осознанной саморегуляции**

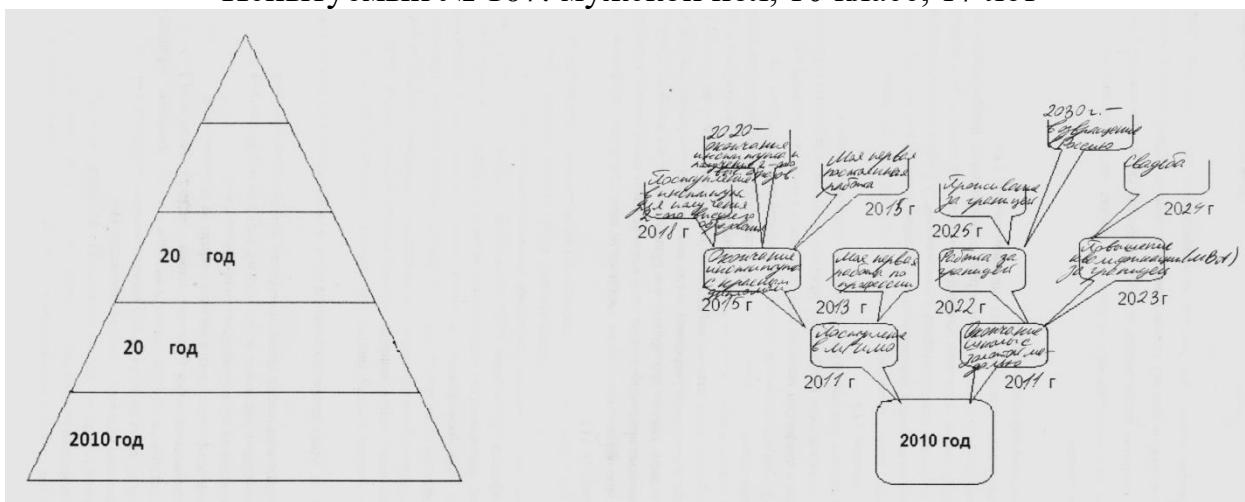
Показатели	Нижняя и верхняя группа	Среднее значение	Стандартное отклонение	t- критерий	Значимость двусторонняя
Активность будущего	Н гр.	6,28	3,725	-2,438	,017
	В гр.	8,02	3,323		
Эмоциональная окраска будущего	Н гр.	10,38	3,574	-1,101	,274
	В гр.	11,19	3,688		
Величина будущего	Н гр.	9,94	4,363	-2,457	,016
	В гр.	11,73	2,680		
Структура будущего	Н гр.	6,48	4,807	-2,741	,007
	В гр.	9,02	4,344		
Ощущаемость будущего	Н гр.	4,28	4,708	-1,066	,289
	В гр.	5,19	3,624		
Интегративный показатель восприятия будущего	Н гр.	7,472	2,6581	-3,330	,001
	В гр.	9,029	1,9276		

Примеры заполнения авторской анкеты «Машина времени» респондентами с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции

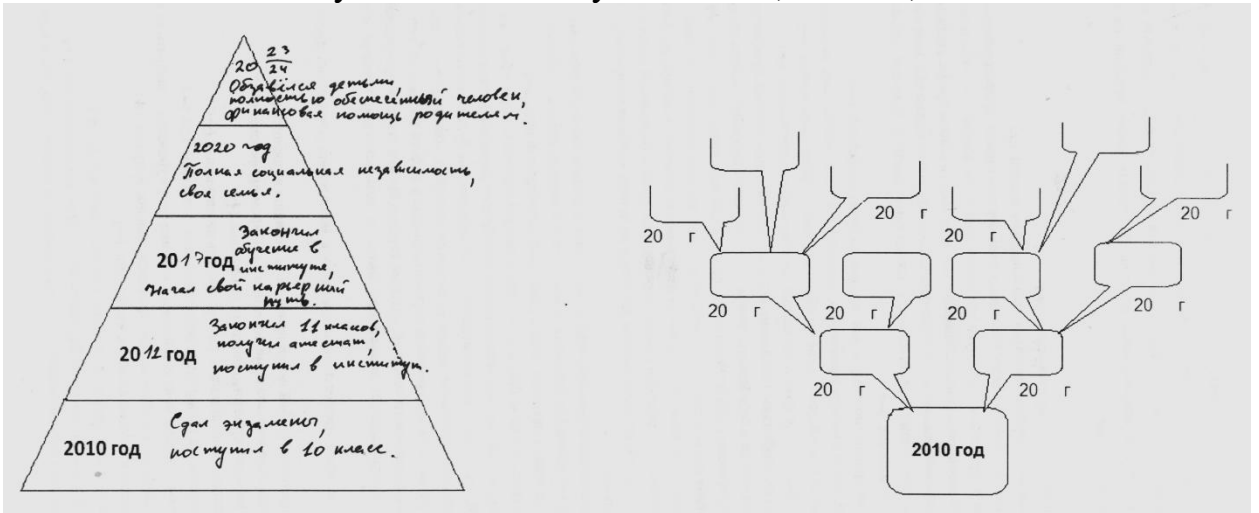
Испытуемый № 24: мужской пол, 10 класс, 15 лет



Испытуемый № 107: мужской пол, 10 класс, 17 лет

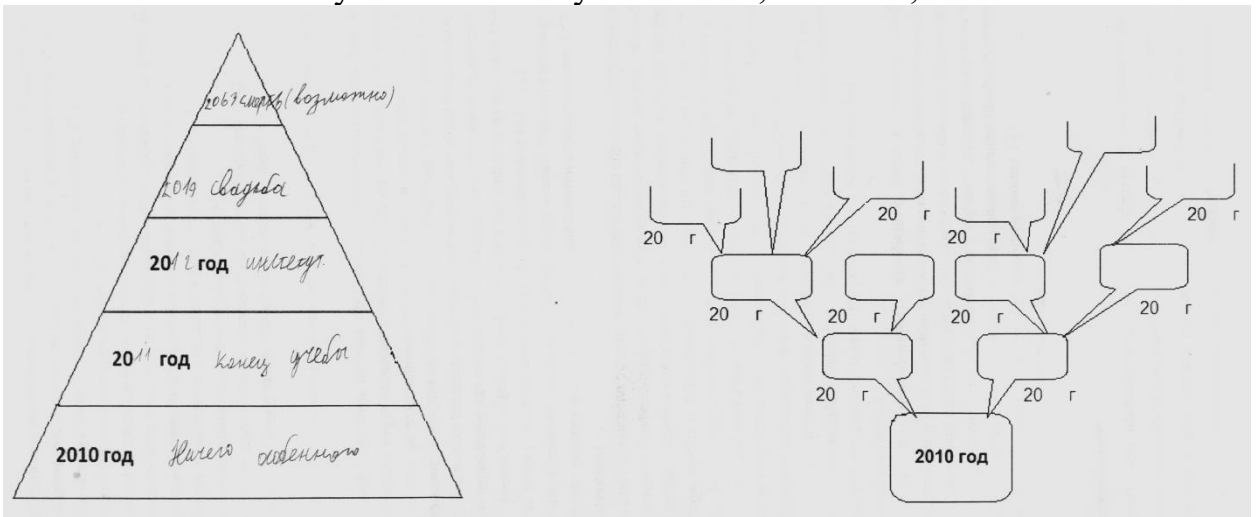


Испытуемый № 163: мужской пол, 9 класс, 15 лет

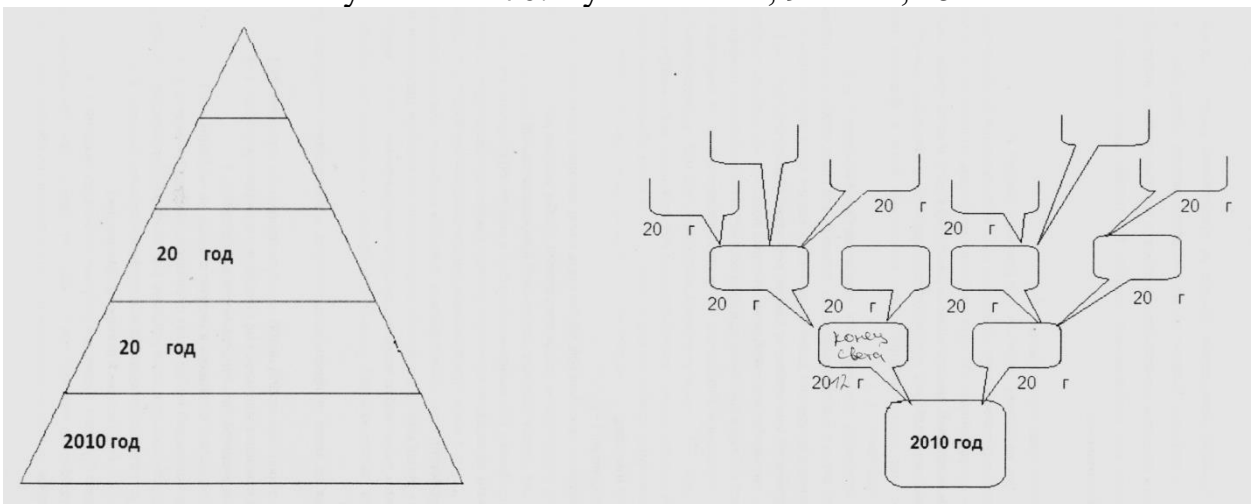


**Примеры заполнения авторской анкеты «Машина времени»
 респондентами с низким уровнем развития осознанной саморегуляции**

Испытуемый № 28: мужской пол, 10 класс, 16 лет

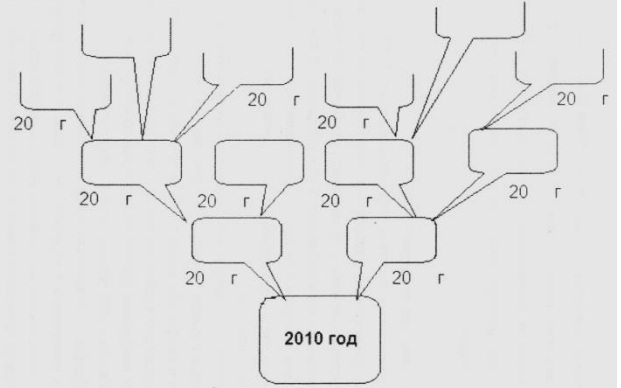
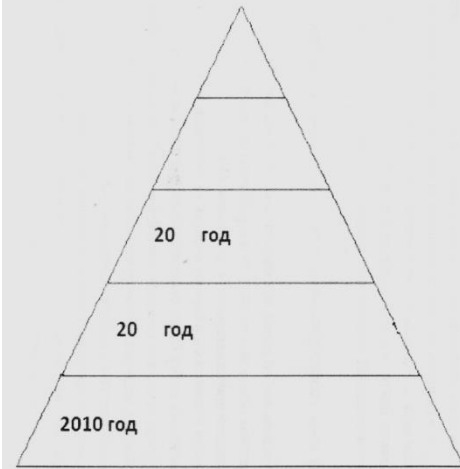


Испытуемый № 70: мужской пол, 9 класс, 15 лет



Испытуемый № 243: женский пол, 11 класс, 17 лет

*я бы не стала замечивать в дурное.
Узнаю все на месте.*



**Таблица факторных значений у испытуемых /
 Принадлежность испытуемых к типам, выделенным на основе
 исследования индивидуально-типологической взаимосвязи временной
 перспективы и осознанной саморегуляции /
 Принадлежность испытуемых к личностным типам (по Г.Ю. Айзенку)**

Номер испытуемого	Планирование будущего	Преодоление «застревания» в прошлом и настоящем	Оперативность в настоящем	Принадлежность испытуемых к типам, выделенным на основе исследования индивидуально-типологической взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции	Принадлежность испытуемых к личностным типам (по Г.Ю. Айзенку)
1	,40183	-,03050	,91196	Оперативный	Экстраверт
2	-,47433	1,50268	,66899	Оптимальный	-
3	,76383	,19084	1,39672	Оперативный	Интроверт
4	,08401	-,93907	-,47365	Оперативный	Нейротик
5	-,55546	-,27057	-,39744	Ситуативный	-
6	-1,09822	-,81848	,37566	Ситуативный	Экстраверт
7	,70411	,10191	,22922	Оптимальный	Интроверт
8	1,23770	-,52150	-,51339	Оперативный	Нейротик
9	,63707	-1,37447	-1,88139	Застревающий	Интроверт / Нейротик
10	,37151	-,40514	,10085	Оперативный	-
11	,51872	1,37573	-,93717	Оптимальный	Интроверт / Стабильный
12	-,90504	-,19829	,60153	Ситуативный	Экстраверт / Нейротик
13	-,44258	,80246	1,09218	Оптимальный	Экстраверт
14	1,18058	-,26009	-,08387	Оперативный	-
15	,56238	,50376	-,13346	Оптимальный	-
16	-1,15115	1,81690	,15657	Ситуативный	Стабильный
17	1,66839	1,47161	-2,62032	Застревающий	Интроверт
18	,14875	-,04095	,20760	Оперативный	Экстраверт
19	-1,12017	,74463	,38062	Ситуативный	Стабильный
20	-2,33276	1,02995	,98512	Ситуативный	Экстраверт / Стабильный
21	-,33271	-1,68913	,08977	Оперативный	Экстраверт
22	1,49592	-,18630	1,46973	Оперативный	Нейротик
23	,05676	,75145	-,22869	Оптимальный	-
24	1,15549	-,13327	,32166	Оперативный	Экстраверт / Стабильный
25	-1,41197	-,95306	-1,43624	Застревающий	Интроверт
26	-1,52134	1,27837	-,92666	Ситуативный	-
27	2,09138	1,32222	-1,54385	Оптимальный	Интроверт / Стабильный
28	-2,86888	,48374	-,63053	Ситуативный	-
29	,66039	-,79538	-,43289	Оперативный	Стабильный
30	-,02184	-,58615	-2,73432	Застревающий	Интроверт
31	-,86096	,99817	-,88360	Ситуативный	Интроверт / Стабильный
32	,46531	1,14172	1,60457	Оптимальный	-
33	-,34095	-1,94557	,73380	Оперативный	Нейротик

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение таблицы

34	-,62112	-,71199	,27890	Оперативный	Интроверт
35	-,29653	-,97609	-2,02398	Застревающий	-
36	,00907	-2,32174	,41466	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
37	-1,51814	,27449	,20382	Ситуативный	Экстраверт
38	-,15344	,20068	,77977	Оперативный	-
39	-,67575	-1,30584	,79193	Оперативный	Нейротик
40	,73113	,90566	-,51092	Оптимальный	Интроверт
41	-,71901	,12213	-,81853	Ситуативный	Нейротик
42	-,40743	-,57295	-1,92624	Застревающий	-
43	,37655	-,50138	,04041	Оперативный	Нейротик
44	,79358	-1,55478	1,60577	Оперативный	Экстраверт
45	-,16179	,33377	,21282	Оптимальный	-
46	-1,56351	,03087	,16511	Ситуативный	Экстраверт
47	,98271	,61345	-1,04681	Оптимальный	Интроверт
48	1,34110	,81659	-,13503	Оптимальный	-
49	-,09695	-1,81347	,88170	Оперативный	Нейротик
50	-,18868	-,08156	,24169	Оперативный	Нейротик
51	,20971	1,07738	,65437	Оптимальный	Экстраверт
52	1,47220	,77124	1,75450	Оптимальный	-
53	2,30721	1,45641	-,57458	Оптимальный	Стабильный
54	-,17408	1,24013	-,20848	Оптимальный	Стабильный
55	1,91708	-,88774	,76099	Оперативный	Нейротик
56	-,24986	-,80033	1,30548	Оперативный	Экстраверт
57	1,01703	1,48653	-2,77978	Застревающий	Интроверт / Стабильный
58	-,00030	-1,76576	-,85604	Застревающий	Нейротик
59	-1,65654	1,20007	,03595	Ситуативный	Экстраверт / Стабильный
60	-,55314	1,13244	-,36274	Оптимальный	-
61	-,14479	1,03419	1,41853	Оптимальный	Экстраверт
62	-,51139	-1,47663	1,72191	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
63	-,01115	-,55751	-,11608	Оперативный	Интроверт
64	,42081	-,36644	-,11795	Оперативный	Нейротик
65	,26643	1,35803	,72367	Оптимальный	-
66	-1,18572	1,60613	-,95130	Ситуативный	-
67	2,16237	,14258	,09887	Оптимальный	-
68	-1,23233	-,87231	-2,03925	Застревающий	-
69	-1,05841	,66423	-,95713	Ситуативный	-
70	-,76852	-,69024	-1,20019	Застревающий	-
71	-,20388	-,46837	-1,04108	Застревающий	-
72	-,12825	-,74734	,11054	Оперативный	Интроверт
73	1,35210	-,15174	,38714	Оперативный	Нейротик
74	,16996	-,87205	-,80564	Застревающий	Экстраверт / Нейротик
75	,86113	-,70132	1,70944	Оперативный	Нейротик
76	,71365	-,19781	-1,68334	Застревающий	-
77	,69662	,25009	-1,17104	Застревающий	Стабильный
78	-1,44304	-,03312	,47518	Ситуативный	Экстраверт
79	-1,81515	1,27928	,32376	Ситуативный	Экстраверт
80	-,39562	-,66306	,40720	Оперативный	Экстраверт
81	-,07924	,73679	-,03908	Оптимальный	Стабильный
82	,04741	1,62061	-,60932	Оптимальный	Стабильный
83	1,14120	1,12402	,86386	Оптимальный	Экстраверт / Стабильный
84	-,26344	-,79033	1,43002	Оперативный	Экстраверт / Стабильный
85	,99054	1,13354	-,75474	Оптимальный	-

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение таблицы

86	-1,05222	,00333	,91575	Ситуативный	Экстраверт
87	,19335	-,44713	-1,14323	Застревающий	-
88	,14057	-,88173	-,63646	Застревающий	-
89	-,08959	1,52388	,03623	Оптимальный	Стабильный
90	1,08840	-,59940	-,29165	Оперативный	-
91	,44272	1,74240	,10088	Оптимальный	-
92	1,17277	-,21016	-,10051	Оперативный	Интроверт
93	,01513	-1,45291	1,19821	Оперативный	Экстраверт
94	-1,05667	-,90125	1,58144	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
95	-,49001	-,92570	,55225	Оперативный	-
96	-,39162	-1,66978	-,61686	Застревающий	Интроверт
97	-,27837	,23295	,38886	Ситуативный	Нейротик
98	-,13385	-,38489	-,72226	Застревающий	Стабильный
99	,51719	-,95286	-1,77348	Застревающий	-
100	,14438	2,22074	,44250	Оптимальный	Интроверт
101	,54912	-1,61942	-1,57246	Застревающий	-
102	,50042	-,97232	,16197	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
103	1,00276	-1,63367	-,39399	Оперативный	Интроверт / Нейротик
104	,02057	,64843	,23767	Оптимальный	Экстраверт
105	,66710	,42420	,16033	Оптимальный	-
106	,04403	-,10298	,33985	Оперативный	Нейротик
107	2,25129	,75685	-,65133	Оптимальный	-
108	,49133	,97647	,63293	Оптимальный	Нейротик
109	-1,09142	,41027	1,27268	Ситуативный	Экстраверт
110	-,77788	,48438	,65741	Ситуативный	-
111	-3,02855	,00587	,53654	Ситуативный	Экстраверт
112	,81315	,27580	-,21311	Оптимальный	Экстраверт
113	1,44204	,99738	,05688	Оптимальный	Нейротик
114	-,37630	-,03943	-,02438	Ситуативный	-
115	-1,28033	-,34979	,15474	Ситуативный	Нейротик
116	,89437	,47946	,22537	Оптимальный	-
117	1,11493	-,73866	,94266	Оперативный	Нейротик
118	-,06662	,40989	-2,66532	Застревающий	Интроверт
119	-,86033	-1,04668	,37774	Оперативный	Экстраверт
120	-,36094	-,11248	1,17197	Оперативный	-
121	1,73034	-1,02148	1,09070	Оперативный	-
122	-1,12799	,05271	,19412	Ситуативный	Стабильный
123	1,08286	,84245	-,04974	Оптимальный	Интроверт
124	,00233	1,89086	,50960	Оптимальный	Стабильный
125	-1,67431	-,11439	-,71463	Ситуативный	Экстраверт
126	-1,07263	-1,03884	,96782	Оперативный	-
127	,19001	-,40155	,49612	Оперативный	Нейротик
128	-,76755	-,31822	-,37088	Ситуативный	-
129	-1,49971	-,08294	-,32934	Ситуативный	-
130	-1,02215	,71234	,72950	Ситуативный	Стабильный
131	-1,28195	,53194	-,12733	Ситуативный	Экстраверт / Стабильный
132	-1,33486	-1,58487	-2,13653	Застревающий	-
133	-1,74910	-,00059	-,32392	Ситуативный	-
134	-1,44425	1,05105	,87023	Ситуативный	-
135	-,44846	-,52024	,68653	Оперативный	Нейротик
136	-,47457	,88218	,81967	Оптимальный	Экстраверт
137	,29896	-,13331	1,64407	Оперативный	Экстраверт

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение таблицы

138	1,06924	-1,38678	,05281	Оперативный	-
139	-,91913	-,37132	,80382	Ситуативный	-
140	,38902	-1,39233	,04406	Оперативный	Интроверт
141	-,48152	-,10496	1,34372	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
142	,68476	-1,74271	-,32681	Оперативный	Нейротик
143	1,56863	,00193	,93013	Оперативный	-
144	-,84302	,30771	-1,33338	Застревающий	-
145	-1,48051	1,56818	,66938	Ситуативный	Экстраверт
146	1,07778	-1,60635	,84086	Оперативный	Интроверт / Нейротик
147	,77210	-1,80365	-,35264	Оперативный	Нейротик
148	-,53123	2,83571	-,32942	Оптимальный	Стабильный
149	-,95311	,47483	,64536	Ситуативный	-
150	,13215	,35014	-,99485	Застревающий	Стабильный
151	,37050	,72038	,00322	Оптимальный	Стабильный
152	-,23705	-,98012	-,97536	Застревающий	Интроверт
153	-1,07446	-1,07064	,88177	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
154	-1,28508	-,64550	,03907	Ситуативный	Нейротик
155	,82975	,71666	-,40289	Оптимальный	Интроверт
156	-,29235	-1,31650	,33528	Оперативный	Нейротик
157	,45019	-1,16422	1,47279	Оперативный	Нейротик
158	-,12363	,19800	-,87776	Застревающий	Интроверт
159	,82889	-,97198	,89011	Оперативный	Нейротик
160	-,24376	,46500	,17219	Оптимальный	-
161	-,42409	,85215	,14705	Оптимальный	Стабильный
162	,10460	1,49772	-,31892	Оптимальный	-
163	-,05619	1,39140	-,22291	Оптимальный	-
164	1,16479	,14866	-1,01000	Застревающий	Стабильный
165	-,88404	-,08661	-2,98666	Застревающий	-
166	-,79070	-,55259	,14075	Ситуативный	-
167	-,71416	1,15525	-2,10237	Застревающий	Интроверт
168	,74835	-1,37614	1,06312	Оперативный	-
169	-,95886	-,01454	-2,18318	Застревающий	Интроверт
170	-2,08574	,36793	1,48343	Ситуативный	Интроверт
171	,08646	1,06482	,64760	Оптимальный	Интроверт
172	,74084	,22726	,56932	Оптимальный	-
173	-,80896	,70440	-,75044	Ситуативный	Интроверт
174	1,24075	-,32427	,96248	Оперативный	Интроверт
175	1,67233	-,90222	,75391	Оперативный	-
176	1,01330	,36757	,77239	Оптимальный	-
177	1,31941	-,94988	-,17832	Оперативный	Нейротик
178	,05625	,06511	,59486	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
179	1,06942	,74563	,36003	Оптимальный	Стабильный
180	-1,32199	-1,95978	-,63960	Застревающий	-
181	,83321	-1,99102	-1,88760	Застревающий	Интроверт / Нейротик
182	1,66252	-,04530	,68532	Оперативный	Нейротик
183	,24732	-,35112	-1,18990	Застревающий	-
184	,33569	-,42408	2,04755	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
185	-,37176	,22019	-,41546	Ситуативный	-
186	-,36229	-1,52231	-,72742	Застревающий	Интроверт
187	1,27461	1,98218	-,67614	Оптимальный	Интроверт / Стабильный
188	-,26791	1,37406	-,49978	Оптимальный	-
189	-,37191	1,01372	1,53892	Оптимальный	Экстраверт

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение таблицы

190	-1,97459	-,21697	,66139	Ситуативный	-
191	,33605	,90246	1,19673	Оптимальный	-
192	1,31303	,69087	-,38612	Оптимальный	Интроверт
193	-,54433	,74421	-1,55892	Застревающий	Интроверт
194	1,50136	1,21289	,28163	Оптимальный	Интроверт / Стабильный
195	1,64235	-,17191	-2,43092	Застревающий	Интроверт
196	,58028	,07942	,74071	Оперативный	Экстраверт
197	-,34282	,04758	-,28398	Ситуативный	Экстраверт
198	1,95376	-,00987	-1,24707	Застревающий	-
199	1,32304	-,05854	-1,75883	Застревающий	Интроверт / Стабильный
200	,06032	-,66175	-,03666	Оперативный	-
201	-,08674	1,36627	-,74314	Оптимальный	Интроверт / Стабильный
202	2,17817	-,88205	1,27930	Оперативный	Интроверт / Стабильный
203	1,51555	1,24811	,33094	Оптимальный	Интроверт / Стабильный
204	-,30502	-1,02263	,49189	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
205	-,24473	-,07302	,72817	Оперативный	-
206	-1,55250	-,61257	-,14674	Ситуативный	Экстраверт
207	,35158	-,44296	,39964	Оперативный	Нейротик
208	-,15766	,35945	1,44904	Оперативный	-
209	-1,25765	,32821	,48690	Ситуативный	-
210	-,64301	-,45188	-1,41095	Застревающий	Нейротик
211	,98453	1,14732	,78905	Оптимальный	Экстраверт
212	-1,07545	-1,72268	,99725	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
213	-,34294	-1,17248	-,40300	Оперативный	Экстраверт / Нейротик
214	-,42644	-,48917	,44272	Оперативный	Экстраверт
215	-,21461	-,78818	-,91210	Застревающий	-
216	1,25941	-,12248	1,05979	Оперативный	-
217	-,52088	-1,08850	,41055	Оперативный	Экстраверт
218	,49119	,50433	,49814	Оптимальный	-
219	,65234	,84042	-,76556	Оптимальный	Интроверт / Стабильный
220	1,06764	-,84775	,32184	Оперативный	-
221	,29053	-2,34600	-1,58848	Застревающий	Интроверт / Нейротик
222	,28193	1,44627	1,16156	Оптимальный	-
223	1,05885	2,17368	,19488	Оптимальный	Стабильный
224	,47247	,39947	1,16131	Оптимальный	Экстраверт
225	,88403	,93380	-,26451	Оптимальный	-
226	,26435	-2,38002	,67485	Оперативный	Нейротик
227	-1,27619	1,05492	-,44869	Ситуативный	Стабильный
228	-,29819	-,30716	-,30532	Оперативный	-
229	,59977	,27344	,76285	Оптимальный	-
230	-,50030	,48139	1,55174	Ситуативный	Экстраверт
231	-,40685	,73251	1,15387	Оптимальный	Экстраверт / Стабильный
232	-,34252	-1,14385	-1,38664	Застревающий	Стабильный
233	,27955	-1,29035	-,43549	Оперативный	Интроверт
234	-,00446	-1,81405	-1,60626	Застревающий	Интроверт / Нейротик
235	-2,78028	,42191	-,25366	Ситуативный	Экстраверт / Стабильный
236	,16391	-,38633	,45206	Оперативный	Интроверт
237	1,00403	-,72964	1,94566	Оперативный	-
238	1,38718	-,12379	1,23394	Оперативный	-
239	,25315	,90631	,31058	Оптимальный	Стабильный
240	,65033	1,13601	,08868	Оптимальный	Стабильный
241	,66014	-,50988	-1,78700	Застревающий	Интроверт

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение таблицы

242	,73881	1,61899	-,58993	Оптимальный	Стабильный
243	-2,68475	,79298	-,13833	Ситуативный	Стабильный
244	-1,06899	-1,41829	1,02680	Оперативный	-
245	-,19343	,50202	-,75989	Оптимальный	Стабильный
246	-,44424	1,48329	,80507	Оптимальный	Интроверт
247	-1,56477	-,26589	,82418	Ситуативный	-
248	-,19278	,64576	,45757	Оптимальный	Стабильный
249	-,65792	,92093	-2,06619	Застревающий	Интроверт / Стабильный

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица шкалы агломерации, полученная методом иерархического кластерного анализа на случайно отобранной выборке (61 испытуемый)

Шаг	Объединение в кластеры		Коэффициенты	Этап первого появления кластера		Следующий шаг
	Кластер 1	Кластер 2		Кластер 1	Кластер 2	
1	10	43	,013	0	0	5
2	72	200	,065	0	0	15
3	31	173	,107	0	0	30
4	156	217	,110	0	0	18
5	10	207	,112	1	0	15
6	50	97	,129	0	0	12
7	117	159	,139	0	0	26
8	60	188	,159	0	0	25
9	9	101	,163	0	0	20
10	14	90	,167	0	0	38
11	150	245	,184	0	0	32
12	50	178	,194	6	0	27
13	230	231	,230	0	0	39
14	103	138	,265	0	0	40
15	10	72	,288	5	2	29
16	79	145	,315	0	0	35
17	29	88	,319	0	0	29
18	34	156	,323	0	4	33
19	11	219	,334	0	0	47
20	9	181	,368	9	0	55
21	73	174	,373	0	0	28
22	12	209	,415	0	0	31
23	21	33	,481	0	0	37
24	171	246	,482	0	0	39
25	60	161	,535	8	0	36
26	117	175	,554	7	0	28
27	1	50	,612	0	12	43
28	73	117	,676	21	26	45
29	10	29	,713	15	17	38
30	31	66	,738	3	0	36
31	12	131	,813	22	0	49
32	150	183	,825	11	0	42
33	34	126	,830	18	0	37
34	5	70	,866	0	0	42
35	20	79	,942	0	16	46
36	31	60	,989	30	25	49

Продолжение таблицы на следующей странице

<i>Продолжение таблицы</i>							
37	21	34	1,020	23	33	44	
38	10	14	1,054	29	10	43	
39	171	230	1,091	24	13	41	
40	103	146	1,100	14	0	45	
41	32	171	1,288	0	39	54	
42	5	150	1,397	34	32	51	
43	1	10	1,454	27	38	48	
44	21	84	1,582	37	0	53	
45	73	103	1,778	28	40	48	
46	20	243	1,784	35	0	60	
47	11	179	1,916	19	0	50	
48	1	73	2,276	43	45	53	
49	12	31	2,319	31	36	51	
50	11	223	2,381	47	0	54	
51	5	12	2,743	42	49	56	
52	118	199	2,972	0	0	55	
53	1	21	3,003	48	44	57	
54	11	32	4,250	50	41	56	
55	9	118	4,407	20	52	58	
56	5	11	4,490	51	54	57	
57	1	5	5,516	53	56	59	
58	9	180	7,914	55	0	59	
59	1	9	8,591	57	58	60	
60	1	20	9,775	59	46	0	

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

**Факторные значения в группах, соответствующих выделенным
кластерам (метод к-средних)**

№ кластера / название	n / %	Среднее / Ст. откл.	Факторы*		
			1	2	3
1 Оперативный	84 чел.	Среднее	0,34	-0,77	0,61
	34%	δ	0,78	0,61	0,63
2 Оптимальный	71 чел.	Среднее	0,50	1,02	0,17
	28%	δ	0,71	0,52	0,68
3 Застревающий	45 чел.	Среднее	0,01	-0,53	-1,56
	18%	δ	0,82	0,92	0,64
4 Ситуативный	49 чел.	Среднее	-1,32	0,34	0,14
	20%	δ	0,65	0,62	0,64
Всего	249 чел.	Среднее	0,00	0,00	0,00
	100%	δ	1,00	1,00	1,00

Примечания: * название факторов: 1 – планирование будущего; 2 – преодоление «застревания» в прошлом и настоящем; 3 – оперативность в настоящем.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**Уровни выраженности переменных временной перспективы и
осознанной саморегуляции в выделенных кластерных группах**

Кластер		Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ	НП	ГН	Б	ПП	ФН	ИПВН	ИПВП	ИПВБ
1	Ср.	5,98	4,81	6,10	5,07	7,46	6,19	29,98	3,2707	3,8942	3,4777	3,8958	3,0269	6,300	5,171	8,162
	Опер. δ	1,693	1,668	1,549	1,511	1,246	1,917	4,605	,52253	,38101	,53730	,61875	,52908	2,8445	3,3543	2,2276
2	Ср.	5,94	7,49	7,04	6,96	8,00	4,79	34,41	2,2221	3,2968	3,6994	3,8468	2,1539	7,575	6,087	8,797
	Оптим. δ	1,851	1,182	1,127	1,200	1,028	2,236	3,366	,58430	,52822	,50569	,52584	,47019	1,8101	3,5512	2,0212
3	Ср.	5,47	4,58	4,87	4,82	4,33	5,38	25,47	3,1673	3,1062	3,2842	3,0809	2,7178	5,031	4,004	7,493
	Застрев. δ	2,040	1,994	1,646	1,683	1,745	1,723	5,459	,77093	,55634	,55009	,74087	,67428	3,1746	3,5516	2,5279
4	Ср.	3,10	5,73	4,14	4,47	7,24	5,63	25,04	2,5198	3,7618	2,7112	3,5147	2,7488	6,073	4,739	7,616
	Ситуат. δ	1,699	1,366	1,780	1,430	1,146	2,138	4,138	,65473	,41393	,43990	,59198	,48313	3,0672	3,3517	2,7459
Итого	Ср.	5,31	5,71	5,76	5,45	7,01	5,53	29,45	2,8053	3,5554	3,3551	3,6596	2,6674	6,390	5,137	8,115
	δ	2,111	1,952	1,851	1,741	1,809	2,089	5,723	,76602	,56433	,61790	,68208	,63478	2,8286	3,5015	2,3791

Примечания: Пл – планирование; М – моделирование; Пр – программирование; Ор – оценивание результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; ОУ – общий уровень саморегуляции; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое настоящее; ИПВН/П/Б – интегративный показатель восприятия психологического настоящего/прошедшего/будущего.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

**Коэффициенты корреляции между показателями экстраверсии,
нейротизма и показателями временной перспективы, восприятия
психологического времени, осознанной саморегуляции**

Показатели	Экстраверсия	Нейротизм
Негативное прошлое	-,018	,514**
Гедонистическое настоящее	,498**	,366**
Будущее	-,264**	-,079
Позитивное прошлое	,176**	,033
Фаталистическое настоящее	,147*	,304**
Активность настоящего	,111	,199**
Эмоциональная окраска настоящего	,245**	-,346**
Величина настоящего	,040	-,113
Структура настоящего	,080	-,291**
Ощущаемость настоящего	,117	-,162*
Интегративный показатель настоящего	,193**	-,249**
Активность прошедшего	-,008	,120
Эмоциональная окраска прошедшего	,039	-,189**
Величина прошедшего	,049	-,050
Структура прошедшего	,005	-,189**
Ощущаемость прошедшего	,022	-,152*
Интегративный показатель прошедшего	,033	-,144*
Активность будущего	,069	,167**
Эмоциональная окраска будущего	,042	-,043
Величина будущего	,005	-,016
Структура будущего	-,012	-,175**
Ощущаемость будущего	,002	,019
Интегративный показатель будущего	,031	-,029
Планирование	-,204**	-,024
Моделирование	-,053	-,527**
Программирование	-,202**	-,082
Оценивание результатов	-,191**	-,227**
Гибкость	,329**	-,130*
Самостоятельность	,144*	,225**
Общий уровень саморегуляции	-,081	-,227**

Примечания: нули перед запятыми опущены; уровни значимости: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$; выделены значимые корреляции при $p < 0,01$.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

**Т-тест сравнения показателей ориентаций во времени в группах
интровертов и экстравертов**

Показатели	Диспозиция личности	Среднее значение	Стандартное отклонение	t-критерий	Значимость двусторонняя
Негативное прошлое	Интроверты	2,7712	,79063	-,231	,818
	Экстраверты	2,8064	,77917		
Гедонистическое настоящее	Интроверты	3,1918	,55938	-8,680	,000
	Экстраверты	3,9822	,34448		
Будущее	Интроверты	3,5451	,62112	3,752	,000
	Экстраверты	3,1075	,57967		
Позитивное прошлое	Интроверты	3,4753	,84230	-2,225	,029
	Экстраверты	3,7918	,59024		
Фаталистическое настоящее	Интроверты	2,4835	,64873	-2,706	,008
	Экстраверты	2,8067	,58071		

Примечания: выделены значимо различающиеся показатели.

**Т-тест сравнения показателей ориентаций во времени в группах
стабильных и нейротичных**

Показатели	Диспозиция личности	Среднее значение	Стандартное отклонение	t-критерий	Значимость двусторонняя
Негативное прошлое	Стабильные	2,2815	,67332	-9,173	,000
	Нейротичные	3,4302	,57827		
Гедонистическое настоящее	Стабильные	3,2146	,54130	-5,913	,000
	Нейротичные	3,8079	,46127		
Будущее	Стабильные	3,4321	,71316	,328	,743
	Нейротичные	3,3890	,59704		
Позитивное прошлое	Стабильные	3,5835	,65460	-1,806	,074
	Нейротичные	3,8096	,59710		
Фаталистическое настоящее	Стабильные	2,3940	,55948	-5,063	,000
	Нейротичные	2,9683	,57339		

**T-тест сравнения показателей восприятия психологического
настоящего, прошедшего и будущего времени в группах интровертов и
экстравертов**

Показатели	Диспозиция личности	Среднее значение	Стандартное отклонение	t-критерий	Значимость двусторонняя
Активность настоящего	Интроверты	6,78	4,451	-1,678	,097
	Экстраверты	8,04	3,043		
Эмоциональная окраска настоящего	Интроверты	6,59	5,650	-3,337	,001
	Экстраверты	9,67	3,544		
Величина настоящего	Интроверты	7,41	4,614	-,258	,797
	Экстраверты	7,62	3,509		
Структура настоящего	Интроверты	4,59	5,934	-1,029	,306
	Экстраверты	5,64	4,365		
Ощущаемость настоящего	Интроверты	3,41	4,596	-1,607	,111
	Экстраверты	4,75	3,940		
Интегративный показатель восприятия настоящего	Интроверты	5,757	3,4095	-2,475	,015
	Экстраверты	7,142	2,1653		
Активность прошедшего	Интроверты	4,18	5,472	-,023	,982
	Экстраверты	4,20	4,953		
Эмоциональная окраска прошедшего	Интроверты	8,65	5,199	-,153	,879
	Экстраверты	8,80	5,097		
Величина прошедшего	Интроверты	6,16	5,304	-1,055	,294
	Экстраверты	7,24	5,228		
Структура прошедшего	Интроверты	3,57	5,876	,073	,942
	Экстраверты	3,49	5,135		
Ощущаемость прошедшего	Интроверты	2,22	4,666	-,500	,618
	Экстраверты	2,73	5,759		
Интегративный показатель восприятия прошедшего	Интроверты	4,953	3,5399	-,490	,625
	Экстраверты	5,291	3,5602		
Активность будущего	Интроверты	7,31	3,824	-1,436	,154
	Экстраверты	8,33	3,443		
Эмоциональная окраска будущего	Интроверты	10,43	3,170	-,220	,826
	Экстраверты	10,56	3,017		
Величина будущего	Интроверты	11,31	3,095	-,111	,912
	Экстраверты	11,38	3,217		
Структура будущего	Интроверты	6,73	5,292	,290	,773
	Экстраверты	6,45	4,324		

Продолжение таблицы на следующей странице

<i>Продолжение таблицы</i>					
Ощущаемость будущего	Интроверты	3,84	4,696	,364	,717
	Экстраверты	3,53	4,246		
Интегративный показатель восприятия будущего	Интроверты	7,925	2,4964	-,292	,771
	Экстраверты	8,051	1,9037		

Т-тест сравнения показателей восприятия психологического настоящего, прошедшего и будущего времени в группах стабильных и нейротичных

Показатели	Диспозиция личности	Среднее значение	Стандартное отклонение	t-критерий	Значимость двусторонняя
Активность настоящего	Стабильные	5,10	3,844	-3,443	,001
	Нейротичные	8,02	4,557		
Эмоциональная окраска настоящего	Стабильные	9,54	3,886	4,678	,000
	Нейротичные	4,52	6,602		
Величина настоящего	Стабильные	8,15	3,294	1,540	,127
	Нейротичные	6,87	4,919		
Структура настоящего	Стабильные	7,50	4,157	4,299	,000
	Нейротичные	3,23	5,707		
Ощущаемость настоящего	Стабильные	5,10	4,502	2,100	,038
	Нейротичные	3,13	4,851		
Интегративный показатель восприятия настоящего	Стабильные	7,079	2,3714	3,209	,002
	Нейротичные	5,154	3,5536		
Активность прошедшего	Стабильные	2,92	4,247	-1,962	,053
	Нейротичные	4,85	5,457		
Эмоциональная окраска прошедшего	Стабильные	10,02	5,068	2,503	,014
	Нейротичные	7,33	5,649		
Величина прошедшего	Стабильные	7,00	4,745	,795	,429
	Нейротичные	6,17	5,586		
Структура прошедшего	Стабильные	5,31	4,921	2,815	,006
	Нейротичные	2,13	6,328		
Ощущаемость прошедшего	Стабильные	3,98	4,118	1,459	,148
	Нейротичные	2,52	5,802		
Интегративный показатель восприятия прошедшего	Стабильные	5,846	3,1867	1,808	,074
	Нейротичные	4,600	3,6626		

Продолжение таблицы на следующей странице

<i>Продолжение таблицы</i>					
Активность будущего	Стабильные	6,06	3,006	-3,201	,002
	Нейротичные	8,23	3,697		
Эмоциональная окраска будущего	Стабильные	10,96	3,215	1,198	,234
	Нейротичные	10,13	3,625		
Величина будущего	Стабильные	11,21	2,729	,547	,585
	Нейротичные	10,87	3,459		
Структура будущего	Стабильные	8,19	4,124	2,922	,004
	Нейротичные	5,62	4,636		
Ощущаемость будущего	Стабильные	4,25	4,310	-,894	,374
	Нейротичные	5,13	5,552		
Интегративный показатель восприятия будущего	Стабильные	8,133	2,1625	,303	,762
	Нейротичные	7,996	2,3456		

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Пример таблицы шкалы агломерации иерархического кластерного анализа по методу Уорда, выполненный на выборке интровертов (51 исп.)

Шаг	Объединение в кластеры		Коэффициенты	Этап первого появления кластера		Следующий шаг
	Кластер 1	Кластер 2		Кластер 1	Кластер 2	
1	194	203	,002	0	0	36
2	96	186	,019	0	0	21
3	40	155	,048	0	0	7
4	167	249	,078	0	0	17
5	63	72	,128	0	0	14
6	31	173	,182	0	0	28
7	40	219	,257	3	0	18
8	123	192	,351	0	0	24
9	140	233	,477	0	0	23
10	221	234	,662	0	0	26
11	11	201	,865	0	0	35
12	9	181	1,074	0	0	26
13	7	92	1,287	0	0	33
14	63	236	1,508	5	0	20
15	17	57	1,733	0	0	42
16	171	246	1,974	0	0	29
17	167	193	2,229	4	0	37
18	40	47	2,484	7	0	24
19	195	199	2,767	0	0	27
20	34	63	3,094	0	14	38
21	96	152	3,421	2	0	34
22	3	174	3,762	0	0	33
23	103	140	4,143	0	9	38
24	40	123	4,641	18	8	36
25	30	118	5,141	0	0	30
26	9	221	5,732	12	10	45
27	195	241	6,350	19	0	42
28	31	158	6,974	6	0	35
29	100	171	7,695	0	16	43
30	30	169	8,434	25	0	37
31	27	187	9,362	0	0	39
32	146	202	10,326	0	0	40
33	3	7	11,574	22	13	40
34	25	96	12,925	0	21	41
35	11	31	14,372	11	28	44

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение таблицы

36	40	194	16,233	24	1	39
37	30	167	18,444	30	17	44
38	34	103	20,839	20	23	41
39	27	40	23,375	31	36	47
40	3	146	26,076	33	32	48
41	25	34	29,991	34	38	45
42	17	195	34,188	15	27	46
43	100	170	38,895	29	0	47
44	11	30	44,878	35	37	46
45	9	25	53,397	26	41	49
46	11	17	64,589	44	42	49
47	27	100	78,727	39	43	48
48	3	27	93,190	40	47	50
49	9	11	129,891	45	46	50
50	3	9	173,331	48	49	0

**Факторные значения в группах интровертов, соответствующих
выделенным кластерам (метод к-средних)**

№ кластера	n / %	Среднее / Ст. откл.	Факторы*		
			1	2	3
1	16	Среднее	0,70	0,42	0,51
	31%	δ	0,99	0,97	0,59
2	19	Среднее	0,37	0,86	-1,52
	38%	δ	0,98	0,59	0,78
3	16	Среднее	0,06	-1,26	-0,98
	31%	δ	0,61	0,56	0,88
Всего	51 чел.	Среднее	0,38	0,06	-0,71
	100%	δ	0,91	1,16	1,15

Примечания: * название факторов: 1 – планирование будущего; 2 – преодоление «застывания» в прошлом и настоящем; 3 – оперативность в настоящем.

**Факторные значения в группах экстравертов, соответствующих
выделенным кластерам (метод к-средних)**

№ кластера	n / %	Среднее / Ст. откл.	Факторы*		
			1	2	3
1	21 чел.	Среднее	0,16	0,43	0,89
	38%	δ	0,55	0,51	0,61
2	19 чел.	Среднее	-0,37	-1,15	0,67
	35%	δ	0,53	0,45	0,69
3	15 чел.	Среднее	-1,68	0,39	0,33
	27%	δ	0,61	0,63	0,53
Всего	55 чел.	Среднее	-0,52	-0,13	0,66
	100%	δ	0,93	0,91	0,65

**Факторные значения в группах стабильных, соответствующих
выделенным кластерам (метод к-средних)**

№ кластера	n / %	Среднее / Ст. откл.	Факторы*		
			1	2	3
1	17 чел.	Среднее	0,62	0,80	-1,12
	35%	δ	0,84	0,85	0,61
2	12 чел.	Среднее	0,94	0,56	0,42
	25%	δ	0,65	0,98	0,53
3	19 чел.	Среднее	-1,01	1,04	0,12
	40%	δ	0,86	0,63	0,50
Всего	48 чел.	Среднее	0,06	0,84	-0,24
	100%	δ	1,18	0,81	0,86

**Факторные значения в группах нейротичных, соответствующих
выделенным кластерам (метод к-средних)**

№ кластера	n / %	Среднее / Ст. откл.	Факторы*		
			1	2	3
1	18 чел.	Среднее	-0,49	-1,15	0,88
	35%	δ	0,55	0,70	0,55
2	21 чел.	Среднее	0,77	-0,35	0,49
	40%	δ	0,64	0,62	0,52
3	13 чел.	Среднее	0,21	-1,37	-0,98
	25%	δ	0,56	0,68	0,61
Всего	52 чел.	Среднее	0,20	-0,88	0,26
	100%	δ	0,80	0,79	0,92

**Уровни выраженности переменных временной перспективы и
осознанной саморегуляции в выделенных кластерных группах
(интроверты)**

Кластер	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ	НП	ГН	Б	ПП	ФН	ИПВН	ИПВП	ИПВБ	
1	Ср.	6,81	7,06	6,81	6,69	8,06	6,06	34,75	2,5738	3,3863	3,6394	4,1950	2,5563	8,263	6,975	8,975
	δ	1,682	1,769	1,424	1,580	,772	2,112	3,907	,67751	,43032	,67283	,54776	,66613	1,2976	2,3764	1,4007
2	Ср.	5,84	6,68	6,47	6,26	5,79	5,42	31,00	2,3389	2,7595	3,5884	2,9589	2,0700	5,379	5,295	8,063
	δ	2,167	1,734	1,645	1,790	1,813	1,895	5,706	,65981	,43931	,67471	,83273	,44593	3,0644	3,6285	2,0559
3	Ср.	5,06	2,81	4,94	4,19	4,50	5,13	22,88	3,4819	3,5106	3,3994	3,3688	2,9019	3,700	2,525	6,713
	δ	1,526	1,223	1,181	1,047	2,033	1,821	3,862	,53406	,49067	,50248	,57483	,55817	3,7954	3,0862	3,3122
Итого	Ср.	5,90	5,59	6,10	5,75	6,10	5,53	29,63	2,7712	3,1918	3,5451	3,4753	2,4835	5,757	4,953	7,925
	δ	1,931	2,467	1,628	1,842	2,166	1,943	6,669	,79063	,55938	,62112	,84230	,64873	3,4095	3,5399	2,4964

Примечания: Пл – планирование; М – моделирование; Пр – программирование; Ор – оценивание результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; ОУ – общий уровень саморегуляции; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое настоящее; ИПВН/П/Б – интегративный показатель восприятия психологического настоящего/прошедшего/будущего.

**Уровни выраженности переменных временной перспективы и
осознанной саморегуляции в выделенных кластерных группах
(экстраверты)**

Кластер		Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ	НП	ГН	Б	ПП	ФН	ИПВН	ИПВП	ИПВБ
1	Ср.	5,95	6,57	6,48	6,00	8,48	6,05	33,33	2,4500	3,9671	3,4981	3,8519	2,4033	7,276	4,705	7,867
	δ	1,774	1,121	1,401	1,265	,814	1,987	3,022	,62923	,31012	,48406	,69168	,45204	2,1180	4,5009	2,0003
2	Ср.	5,05	4,05	4,84	3,58	7,26	6,84	26,32	3,4595	4,0405	3,0800	3,9063	3,2874	6,632	4,958	8,274
	δ	1,545	1,224	1,425	1,121	1,408	1,573	3,575	,55823	,31999	,42973	,57918	,41153	1,9802	2,4545	1,6031
3	Ср.	2,53	5,73	3,33	4,33	7,40	5,53	23,93	2,4780	3,9293	2,5953	3,5627	2,7627	7,600	6,533	8,027
	δ	1,457	,961	1,234	1,397	,737	2,588	3,807	,70036	,42513	,46150	,38673	,48099	2,4553	3,1439	2,1998
Итого	Ср.	4,71	5,47	5,05	4,71	7,76	6,18	28,35	2,8064	3,9822	3,1075	3,7918	2,8067	7,142	5,291	8,051
	δ	2,114	1,550	1,850	1,629	1,170	2,074	5,285	,77917	,34448	,57967	,59024	,58071	2,1653	3,5602	1,9037

**Уровни выраженности переменных временной перспективы и
осознанной саморегуляции в выделенных кластерных группах
(стабильные)**

Кластер		Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ	НП	ГН	Б	ПП	ФН	ИПВН	ИПВП	ИПВБ
1	Ср.	6,41	7,53	6,59	6,53	6,00	5,35	33,00	2,3306	2,8235	3,7565	3,3071	2,3341	6,835	5,565	8,459
	δ	2,265	1,419	1,698	1,586	1,620	1,656	5,657	,72292	,50843	,62473	,56667	,64285	2,1050	3,7883	1,9934
2	Ср.	7,33	7,08	7,42	6,42	8,25	5,00	35,58	2,4233	3,4025	3,8592	3,9908	2,2783	8,300	5,417	8,683
	δ	1,497	1,730	1,379	1,730	,754	2,296	4,641	,78687	,41572	,45141	,61632	,51840	1,3843	2,2827	1,2974
3	Ср.	3,42	7,16	5,21	5,32	7,89	4,84	28,32	2,1479	3,4458	2,8721	3,5737	2,5205	6,526	6,368	7,495
	δ	1,610	1,214	2,016	1,857	,737	2,243	5,154	,55345	,45309	,55188	,64685	,50652	2,8637	3,1765	2,6301
Итого	Ср.	5,46	7,27	6,25	6,02	7,31	5,06	31,79	2,2815	3,2146	3,4321	3,5835	2,3940	7,079	5,846	8,133
	δ	2,484	1,410	1,952	1,792	1,490	2,036	5,932	,67332	,54130	,71316	,65460	,55948	2,3714	3,1867	2,1625

**Уровни выраженности переменных временной перспективы и
осознанной саморегуляции в выделенных кластерных группах
(нейротичные)**

Кластер		Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ	НП	ГН	Б	ПП	ФН	ИПВН	ИПВП	ИПВБ
1	Ср.	4,56	4,11	4,83	4,11	7,50	6,89	26,17	3,6067	4,1989	2,9606	3,9006	3,3028	5,233	4,678	7,933
	δ	1,617	1,779	1,724	1,278	1,200	1,231	4,643	,50477	,25957	,38186	,55735	,62151	2,9967	3,6066	2,0059
2	Ср.	6,38	5,33	6,67	6,14	7,76	6,00	32,43	3,0948	3,6248	3,7738	3,9890	2,7152	6,448	5,638	8,200
	δ	1,431	1,390	1,426	1,493	1,136	2,025	3,763	,50500	,46909	,56579	,58379	,50412	2,8312	3,2751	2,4199
3	Ср.	5,62	3,23	4,85	4,54	4,31	6,15	24,54	3,7277	3,5623	3,3608	3,3938	2,9138	2,954	2,815	7,754
	δ	1,557	1,878	1,345	1,808	1,109	1,725	3,777	,54377	,29789	,48936	,50112	,37869	4,4054	3,9196	2,7894
Итого	Ср.	5,56	4,38	5,58	5,04	6,81	6,35	28,29	3,4302	3,8079	3,3890	3,8096	2,9683	5,154	4,600	7,996
	δ	1,697	1,838	1,742	1,749	1,848	1,725	5,322	,57827	,46127	,59704	,59710	,57339	3,5536	3,6626	2,3456

**Уровни выраженности (в стенайнах) переменных временной
перспективы и осознанной саморегуляции в выделенных кластерных
группах (интроверты, экстраверты, стабильные, нейротичные)**

Тип личности	Кластер	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ	НП	ГН	Б	ПП	ФН	ИПВН	ИПВП	ИПВБ
Интроверты	1	6 (6)	6 (6)	6 (6)	6 (6)	7 (6)	6 (6)	7 (7)	5 (4)	6 (4)	5 (6)	7 (7)	5 (5)	6 (6)	6 (6)	6 (6)
	2	5 (6)	6 (6)	5 (6)	6 (6)	5 (4)	5 (5)	5 (6)	4 (4)	3 (2)	5 (6)	4 (3)	4 (3)	5 (4)	5 (5)	5 (5)
	3	4 (5)	3 (2)	4 (4)	3 (4)	4 (2)	5 (5)	3 (3)	7 (7)	6 (5)	5 (5)	5 (4)	6 (6)	4 (3)	4 (4)	4 (4)
Экстраверты	1	6 (6)	6 (6)	7 (6)	7 (6)	6 (7)	5 (5)	7 (6)	4 (4)	5 (6)	6 (5)	5 (6)	4 (4)	5 (6)	5 (5)	5 (5)
	2	5 (5)	3 (3)	5 (4)	4 (3)	4 (5)	6 (6)	4 (4)	7 (7)	5 (7)	5 (4)	5 (6)	7 (7)	5 (5)	5 (5)	5 (5)
	3	3 (2)	5 (5)	3 (2)	5 (4)	4 (5)	4 (5)	3 (3)	4 (4)	5 (6)	3 (3)	4 (5)	5 (5)	5 (6)	6 (6)	5 (5)
Стабильные	1	6 (6)	5 (7)	5 (6)	6 (6)	3 (4)	5 (5)	5 (6)	5 (4)	4 (2)	6 (6)	4 (4)	5 (4)	5 (5)	5 (5)	5 (5)
	2	7 (7)	5 (6)	6 (7)	5 (6)	6 (6)	5 (4)	6 (7)	5 (4)	6 (4)	6 (7)	6 (6)	5 (4)	6 (6)	5 (5)	6 (5)
	3	3 (3)	5 (6)	4 (4)	4 (5)	6 (6)	5 (4)	4 (5)	5 (3)	6 (5)	3 (3)	5 (5)	5 (5)	5 (5)	5 (6)	4 (4)
Нейротичные	1	4 (4)	5 (3)	4 (4)	4 (3)	6 (6)	6 (6)	4 (4)	6 (7)	7 (7)	4 (4)	5 (6)	6 (7)	5 (4)	5 (5)	5 (5)
	2	6 (6)	6 (5)	6 (6)	6 (6)	6 (6)	5 (5)	7 (6)	4 (6)	4 (5)	6 (6)	6 (6)	4 (5)	6 (5)	6 (5)	5 (5)
	3	5 (5)	4 (2)	4 (4)	4 (4)	2 (2)	5 (6)	4 (3)	6 (7)	4 (5)	5 (5)	4 (4)	5 (6)	4 (3)	4 (4)	5 (5)

Примечания: преследуя цель представить как можно более полную картину уровней выраженности переменных, стенайны рассчитаны и представлены в двух вариантах: вне скобок представлен вариант, рассчитанный относительно среднего и стандартного отклонения по изучаемой группе; в скобках – вариант, рассчитанный относительно среднего и стандартного отклонения по всей исследовательской выборке.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

**Критерии хи-квадрат к таблице сопряженности уровней
нерешительности в выборе профессии с результатами содержательного
анализа анкетных данных респондентов**

	Значение	Степеней свободы	Асимптотическая значимость (двусторонняя)
Хи-квадрат Пирсона	20,789 ^a	2	,000
Отношение правдоподобия	20,858	2	,000
Линейно-линейная связь	19,974	1	,000
Кол-во валидных наблюдений	189		

Примечания: ^a – В 0 (0%) ячейках ожидаемая частота меньше 5. Минимальная ожидаемая частота равна 7,24.

Множественные сравнения (критерий Шеффе)

Зависимая переменная	(I) Кластер	(J) Кластер	(I-J) разность средних	Стд. Ошибка	Знач.	95% доверительный интервал	
						Нижняя граница	Верхняя граница
<u>Нерешительность</u>	Оперативный	Оптимальный	2,219**	,342	,000	1,26	3,18
		Застревающий	,435	,391	,745	-,67	1,54
		Ситуативный	,844	,381	,182	-,23	1,92
	Оптимальный	Оперативный	-2,219**	,342	,000	-3,18	-1,26
		Застревающий	-1,784**	,404	,000	-2,92	-,65
		Ситуативный	-1,375**	,394	,008	-2,48	-,27
	Застревающий	Оперативный	-,435	,391	,745	-1,54	,67
		Оптимальный	1,784**	,404	,000	,65	2,92
		Ситуативный	,409	,438	,832	-,82	1,64
	Ситуативный	Оперативный	-,844	,381	,182	-1,92	,23
		Оптимальный	1,375**	,394	,008	,27	2,48
		Застревающий	-,409	,438	,832	-1,64	,82
<u>Рационализм</u>	Оперативный	Оптимальный	,683*	,233	,037	,03	1,34
		Застревающий	,321	,267	,694	-,43	1,07
		Ситуативный	,573	,260	,184	-,16	1,30
	Оптимальный	Оперативный	-,683*	,233	,037	-1,34	-,03
		Застревающий	-,362	,275	,631	-1,14	,41
		Ситуативный	-,110	,268	,983	-,86	,64
	Застревающий	Оперативный	-,321	,267	,694	-1,07	,43
		Оптимальный	,362	,275	,631	-,41	1,14
		Ситуативный	,252	,298	,870	-,59	1,09
	Ситуативный	Оперативный	-,573	,260	,184	-1,30	,16
		Оптимальный	,110	,268	,983	-,64	,86
		Застревающий	-,252	,298	,870	-1,09	,59
<u>Оптимизм</u>	Оперативный	Оптимальный	,352	,248	,571	-,35	1,05
		Застревающий	,998**	,284	,007	,20	1,80
		Ситуативный	,738	,277	,071	-,04	1,52
	Оптимальный	Оперативный	-,352	,248	,571	-1,05	,35
		Застревающий	,647	,293	,185	-,18	1,47
		Ситуативный	,386	,286	,610	-,42	1,19
	Застревающий	Оперативный	-,998**	,284	,007	-1,80	-,20
		Оптимальный	-,647	,293	,185	-1,47	,18
		Ситуативный	-,260	,318	,880	-1,15	,63
	Ситуативный	Оперативный	-,738	,277	,071	-1,52	,04
		Оптимальный	-,386	,286	,610	-1,19	,42
		Застревающий	,260	,318	,880	-,63	1,15

Продолжение таблицы на следующей странице

Продолжение таблицы

<u>Самооценка</u>	Оперативный	Оптимальный	-,435	,224	,289	-1,07	,20
		Застревающий	,184	,257	,916	-,54	,91
		Ситуативный	,027	,250	1,000	-,68	,73
	Оптимальный	Оперативный	,435	,224	,289	-,20	1,07
		Застревающий	,619	,265	,143	-,13	1,36
		Ситуативный	,462	,258	,362	-,26	1,19
	Застревающий	Оперативный	-,184	,257	,916	-,91	,54
		Оптимальный	-,619	,265	,143	-1,36	,13
		Ситуативный	-,157	,287	,960	-,96	,65
	Ситуативный	Оперативный	-,027	,250	1,000	-,73	,68
		Оптимальный	-,462	,258	,362	-1,19	,26
		Застревающий	,157	,287	,960	-,65	,96
<u>Зависимость</u>	Оперативный	Оптимальный	1,084**	,256	,001	,36	1,80
		Застревающий	,421	,293	,561	-,40	1,25
		Ситуативный	,391	,285	,598	-,41	1,19
	Оптимальный	Оперативный	-1,084**	,256	,001	-1,80	-,36
		Застревающий	-,664	,302	,188	-1,51	,19
		Ситуативный	-,693	,295	,140	-1,52	,14
	Застревающий	Оперативный	-,421	,293	,561	-1,25	,40
		Оптимальный	,664	,302	,188	-,19	1,51
		Ситуативный	-,029	,328	1,000	-,95	,89
	Ситуативный	Оперативный	-,391	,285	,598	-1,19	,41
		Оптимальный	,693	,295	,140	-,14	1,52
		Застревающий	,029	,328	1,000	-,89	,95

Примечания: * – разность средних значима на уровне $p < 0,05$; ** – на уровне $p < 0,01$; выделены значимые различия.