

**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

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Москва – 2012

Работа выполнена в лаборатории психологии саморегуляции  
Федерального государственного научного учреждения  
«Психологический институт» Российской академии образования

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: **Моросанова Варвара Ильинична**  
доктор психологических наук, профессор,  
заведующая лабораторией психологии  
саморегуляции ФГНУ «Психологический  
институт» РАО

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОППОНЕНТЫ: **Толстых Наталия Николаевна**  
доктор психологических наук, профессор,  
заведующая кафедрой социальной психологии  
развития ФГБОУ ВПО «Московский городской  
психолого-педагогический университет»

**Широкая Марина Юрьевна**  
кандидат психологических наук, старший  
научный сотрудник лаборатории психологии  
труда ФГБОУ ВПО «Московский  
государственный университет имени  
М.В. Ломоносова»

ВЕДУЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ: **ФГБОУ ВПО «Российский государственный  
социальный университет»**

Защита состоится **«26» июня 2012 г. в 13:00 часов** на заседании  
Диссертационного совета Д 008.017.01 при Федеральном государственном  
научном учреждении «Психологический институт» Российской академии  
образования по адресу: 125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Федерального  
государственного научного учреждения «Психологический институт»  
Российской академии образования.

Автореферат диссертации размещен на сайтах: <http://vak2.ed.gov.ru>  
<http://www.pirao.ru>

Автореферат разослан **«24» мая 2012 г.**

Ученый секретарь Диссертационного совета  
кандидат психологических наук



Н.Л. Морина

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** 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  $\chi^2$  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, характеризующиеся 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.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснована актуальность исследования, определены его цель, объект, предмет, задачи, сформулированы гипотезы, представлены теоретико-методологические основания, раскрываются научная новизна проблемы, теоретическая и практическая значимость работы, изложены положения, выносимые на защиту.

В **первой главе «Дифференциально-регуляторный аспект изучения временной перспективы личности»** содержится обзор теоретической и эмпирической разработанности проблемы изучения дифференциальных и регуляторных аспектов временной перспективы, а также анализ роли осознанной саморегуляции человека в развитии индивидуальной временной перспективы.

Изучение временной перспективы человека привлекает интерес отечественных и зарубежных исследователей на протяжении более чем полувека. 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 человеком 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 (Б.В. Зейгарник, К. Левин, Ж. Нюттен, П. Фресс), событийный / причинно-целевой (Р.А. Ахмеров, Е.И. Головаха, А.А. Кроник), типологический (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, В.И. Ковалев). Следует отметить условность такого разделения, поскольку, несмотря на различия в используемой терминологии («временная трансперспектива», «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. Нюттеном (2004): собственно временная перспектива (характеризуемая протяженностью), временная установка / аттитюды (характеризуемая переживанием и отношением) и временная ориентация / децентрация (характеризуемая преобладающей направленностью).

Каждый из выделяемых аспектов находит широкое отражение в исследованиях временной перспективы в самых различных отраслях психологической науки: социальной (А.К. Болотова, К. Левин, К. Муздыбаев), клинической (Н.Н. Брагина, В.С. Хомик, К. Ясперс), возрастной (Л.И. Божович, К. Левин, Н.Н. Толстых), педагогической (М.Р. Гинзбург, И.В. Дубровина, А.С. Макаренко) и других. В них получены выводы относительно значимой роли временной перспективы во многих сферах жизнедеятельности человека – в решении проблем обучения, личностного и профессионального самоопределения, в профилактике и преодолении последствий личностных и социальных кризисов, в поддержании психологического здоровья и достижении качественного, продуктивного уровня жизни. Гармоничная, сформированная временная перспектива характеризуется целым рядом свойств, в том числе: пролонгированностью (протяженностью / масштабом), когерентностью (интегрированностью / согласованностью), структурированностью (дифференцированностью), реалистичностью (действенностью), положительным эмоциональным фоном.

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). 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. Обращение к данной проблеме подразумевает регуляторный аспект рассмотрения временной перспективы, ее включенности в целостный процесс самоорганизации человека, при котором ключевая роль в ее развитии отводится ему самому.

Одним из основных механизмов, способствующих формированию временной перспективы является способность человека моделировать желаемое будущее (Н.А. Бернштейн, 1962; П. Фресс, 1978; F.T. Melges, 1982; Н.Н. Толстых, 1995; Л.А. Регуш, 2003; Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, 2010). 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).

В недавней работе Ф. Зимбардо и Дж. Бойда (2010) представлена точка зрения, согласно которой индивидуальная временная перспектива, будучи изначально неосознаваемой человеком, оказывает влияние на его поведение и жизнь в целом. Развитие позитивной временной перспективы становится возможным при осознании человеком роли времени в его жизни и формировании на этой основе активной позиции по отношению к нему, включающей планирование будущего, преодоление ситуативности настоящего, накопление и применение прошлого опыта. В отечественной психологии данная проблематика интенсивно разрабатывается в рамках субъектно-деятельностного подхода к исследованию психики человека, 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 процессов 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. Одним из основных механизмов, обеспечивающих функционирование человека во временно-пространственной действительности, согласно исследователю, может являться саморегуляция человека, сопрягающая психические процессы и состояния с временно-целевым центром деятельности, последовательно или одновременно актуализирующая прошлое, настоящее и будущее (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, 2001).

Исследования саморегуляции в настоящее время получили широкое распространение в психологической науке. Выделяются следующие основные подходы к ее изучению: структурно-интегративный подход к оценке функциональных состояний человека (А.Б. Леонова), концепция психических

состояний (А.О. Прохоров), системные представления о контроле поведения (Е.А. Сергиенко), системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функциональных состояний (Л.Г. Дикая), иерархическая модель функций контроля и обратной связи (С. Carver, М. Scheier), представления о саморегуляции поведения в рамках социально-когнитивной парадигмы (J. Matthews, D.H. Schunk, В. Zimmerman).

Одно из интенсивно развивающихся сегодня направлений исследования саморегуляции представлено теорией осознанной саморегуляции О.А. Конопкина и его школой. Под осознанной саморегуляцией в ней 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 система регуляторных процессов, основные из которых: планирование целей, моделирование значимых условий их достижения, программирование конкретных действий, оценивание и корректирование результатов (О.А. Конопкин, 1980; В.И. Моросанова, 1998). Поскольку исходная модель саморегулирования в основных своих моментах реализовала в конкретно психологическом плане представления о «модели потребного будущего» Н.А. Бернштейна (1990), допустимо говорить о том, что осознанная саморегуляция может рассматриваться в качестве целостного психологического процесса, осуществляющего функцию моделирования человеком желаемого будущего; и, следовательно, процесса, сопутствующего освоению человеком 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).

Дальнейшее развитие теория осознанной саморегуляции получает сегодня в дифференциально-регуляторном подходе к исследованию индивидуальности человека В.И. Моросановой. Его основой 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, сопутствуя увеличению действенности структур самосознания человека в процессе постановки и достижения им жизненных целей (В.И. Моросанова, Е.А. Аронова, 2008). В этом смысле, развитие индивидуальной саморегуляции определяет во многом способность человека овладевать своим темпераментом и воспитывать характер, ведет за собой развитие личностной направленности и становление самосознания (В.И. Моросанова, 2011). 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.

Одним из наиболее разрабатываемых направлений временной перспективы является ее изучение в контексте проблемы профессионального самоопределения старшеклассников. 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 означает 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 настоящим определяет важность изучения особенностей временной перспективы во взаимосвязи с возможностями регуляторной сферы в контексте первичного профессионального самоопределения.

Во второй главе **«Методы и организация эмпирического исследования»** содержится обоснование и описание примененных психодиагностических методов и контингента испытуемых, а также представлена процедура исследования.

Анализ существующего диагностического инструментария по затрагиваемым проблемам позволил осуществить выбор конкретных методов под задачи проводимого исследования и обосновать их применимость.

Диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции проводилась с использованием опросника В.И. Моросановой (2004) «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ».

Для диагностики индивидуальных особенностей временной перспективы применялись: «Опросник временной перспективы личности, ZТPI» Ф. Зимбардо и Дж. Бойда (P.G. Zimbardo & J.N. Boyd, 1999), адаптированный А. Сырцовой и О.В. Митиной (2007), и методика «Семантический дифференциал времени, СДВ» О.Н. Кузнецова (1985) в модификации института им. В.М. Бехтерева (Л.И. Вассерман с соавт., 2005). Помимо этого, была применена авторская анкета «Машина времени», направленная на изучение протяженности временной перспективы будущего, определяемой на основе последнего отмечаемого респондентом события в будущем (и соответствующего ему года), и ее событийной наполненности, определяемой на основе суммы отмечаемых респондентом событий.

Для диагностики личностных диспозиций использовался «Личностный опросник ЕPI» Г.Ю. Айзенка (1963) в адаптации А.Г. Шмелева (1987), позволяющий изучить индивидуально-психологические особенности испытуемых согласно широко известной факторной теории и сделать вывод о присутствующих им темпераментальных особенностях.

В целях исследования индивидуальных особенностей выбора профессии применялся «Опросник профессиональных установок подростков» И.М. Кондакова (1997). Преимуществом изучения профессиональных установок является их полная применимость в исследовании первичного выбора профессии – предваряющего окончательный выбор, обнаруживающий на себе влияние индивидуальных особенностей личности учащихся. Данные по опроснику позволяют судить о готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению, их личностной и социальной зрелости. Дополнительно, была применена авторская анкета «Выбор профессии»,

состоящая из четырех вопросов, и направленная на выявление степени определенности в выборе профессии и наличия текущего опыта в ней.

В качестве испытуемых в исследовании приняли участие учащиеся 9-11-х классов государственных образовательных учреждений г. Москвы. Общее количество выборки составило 249 человек в возрасте от 14 до 18 лет, из них: 144 девушки, 105 юношей; 138 учащихся 9-х классов, 70 учащихся 10-х классов, 41 учащийся 11-х классов. Исследование проводилось преимущественно во время учебного процесса в индивидуальной и/или групповой форме.

В третьей главе «Исследование взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции поведения» излагаются результаты эмпирического исследования, направленного на проверку предположения о существовании общей и индивидуально-типологической взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы человека.

На первом шаге проверки высказанного предположения был проведен корреляционный анализ (по Пирсону). Результаты выявили слабую и умеренную взаимосвязь ( $r=0,179-0,592$ ) между показателями временной перспективы (ZTP) и осознанной саморегуляции. Установлена положительная связь переменных осознанной саморегуляции с ориентацией на будущее, позитивное прошлое; отрицательная их связь с ориентациями на фаталистическое настоящее и негативное прошлое; как положительная, так и отрицательная – с ориентацией на гедонистическое настоящее (см. табл. 1 рукоп. дисс.). По результатам корреляционного анализа, выявленные взаимосвязи получили соответствующие содержательные интерпретации.

Для уточнения полученных закономерностей и для анализа целостной картины взаимосвязи переменных был проведен факторный анализ методом главных компонент с последующим Varimax-вращением. В качестве исходных данных использовались все показатели двух опросников, за исключением показателя самостоятельности и интегративного показателя осознанной саморегуляции. В результате его проведения при вращении после 5 итераций было получено решение, составившее 3 фактора, имеющих собственные значения больше единицы и объясняющих 63% дисперсии. В первый фактор «Планирование будущего» (24% суммарной дисперсии) вошли показатели исключительно с положительным знаком: будущее, планирование, программирование, оценивание результатов. Строение фактора характеризует способность человека планировать личное будущее: выдвигать цели, программировать действия по их достижению, прогнозировать результаты. Во второй фактор «Преодоление “застывания” в прошлом и настоящем» (24%) вошли показатели: с положительным знаком – моделирование; с отрицательным знаком – негативное прошлое, фаталистическое настоящее. Высокие значения нагрузок с положительным знаком у показателя оценивания результатов. 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 «Оперативность в настоящем» (15%) вошли показатели

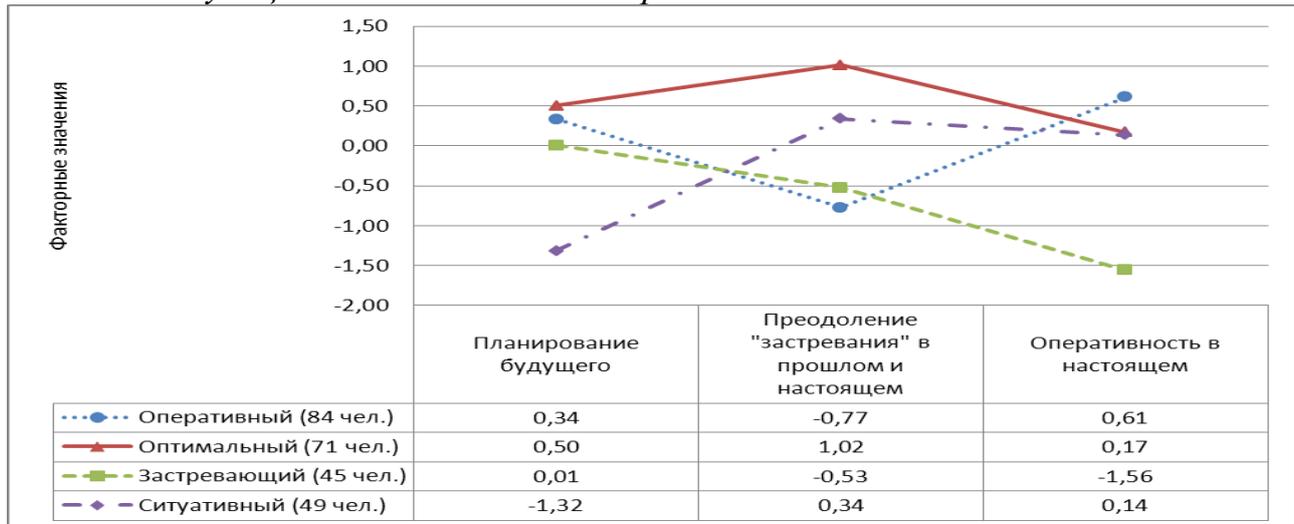
исключительно с положительным знаком – гибкость, гедонистическое настоящее, позитивное прошлое. Структура фактора характеризует способность человека являться оперативным в настоящем.

Преследуя цель расширить полученные представления и закономерности, применив корреляционный анализ (по Пирсону), мы изучили взаимосвязь компонентов осознанной саморегуляции и восприятия психологического прошлого, настоящего и будущего времени (СДВ). Результаты позволили установить строго положительные взаимосвязи их показателей ( $r=0,163-0,340$ ). Была показана существенная роль восприятия психологического настоящего в процессах осознанной саморегуляции в целом, и в процессах оперативности в настоящем, в частности.

Анализ результатов взаимосвязи исследуемых явлений позволил предположить, что люди с различным уровнем развития способности осознанной саморегуляции будут отличаться и различными особенностями временной перспективы. Для проверки данного предположения, применив  $t$ -критерий Стьюдента, мы сравнили экстремальные группы (с высоким и низким уровнем саморегуляции) по всем компонентам временной перспективы (см. табл. 4 рукоп. дисс.). Было установлено, что людям с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции скорее свойственна выраженная ориентация на будущее, подкрепляемая структурированностью представлений о нем, его смысловой и энергетической наполненностью. Их переживание настоящего отличает структурированность, положительная эмоциональная окрашенность, интеллектуальная вовлеченность в актуальные события и ощущение себя активным участником происходящего. Для них характерна также более протяженная, наполненная устремлениями временная перспектива будущего (анкета «Машина времени»). Люди с низким уровнем саморегуляции скорее негативно оценивают личное прошлое и фаталистически относятся 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. Выявленные различия позволили говорить о том, что увеличение уровня осознанной саморегуляции закономерно сопровождается и изменениями во временной перспективе, и ее восприятии человеком в направлении развития, расширения и большей гармонизации.

В заключительной части третьей главы мы обратились к исследованию индивидуально-типологических особенностей взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции. Выявление типологической структуры производилось с использованием кластерного анализа методом  $k$ -средних, после предварительного проведения иерархического кластерного анализа методом связи между группами, направленного на определение оптимального числа кластеров. В качестве исходных переменных кластеризации выступили переменные, полученные по результатам факторного анализа и вычисленные для каждого испытуемого. В результате ее проведения были выделены четыре типичных профиля взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции (Рисунок 1).

**Рисунок 1. Факторные значения в типологических группах, соответствующих выделенным кластерам**



Медиана факторных значений в точке 0,00

«Оперативный» тип (34% выборки) более других ориентирован на настоящее и прошлое, обладая при этом относительно высоким уровнем осознанной саморегуляции: его представители планируют будущее и являются оперативными в настоящем. «Оптимальный» тип (28%) 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 коррективы в осуществляемую деятельность в настоящем. Их профиль саморегуляции приближен к гармоничной форме, а временная перспектива – к сбалансированной структуре, что сопровождается и наиболее высокими показателями восприятия психологического времени. «Ситуативный» тип (20%) характеризуется высокими показателями ориентации на гедонистическое настоящее, и низкими – ориентации на будущее, при этом, его представители преодолевают «застревание» в прошлом и настоящем, являются оперативными в настоящем. «Застревающий» тип (18%) обладает невысоким уровнем развития осознанной саморегуляции: его представителям практически не свойственно планировать будущее и быть оперативными в настоящем, они фиксируются на негативных аспектах настоящего и прошлого, что сопровождается и наиболее низкими показателями восприятия психологического времени.

В четвертой главе «Исследование взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции при различных личностных диспозициях» излагаются результаты эмпирического исследования, направленного на проверку предположения о существовании специфики во взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы человека в зависимости от его личностных диспозиций.

На первом шаге проверки высказанного предположения был проведен корреляционный анализ (по Пирсону) показателей экстраверсии и нейротизма

(ЕРІ) с показателями планирования будущего, преодоления «застревания» в прошлом и настоящем, оперативности в настоящем. Результаты позволили установить, что уровень экстравертированности человека прямо связан с направленностью на настоящее и оперативностью в нем ( $r=0,489$ ), и обратно – с направленностью на будущее, и его планированием ( $r=-0,327$ ); уровень нейротичности человека прямо связан с фиксированностью на прошлом и настоящем, «застреванием» в них ( $r=0,588$ ).

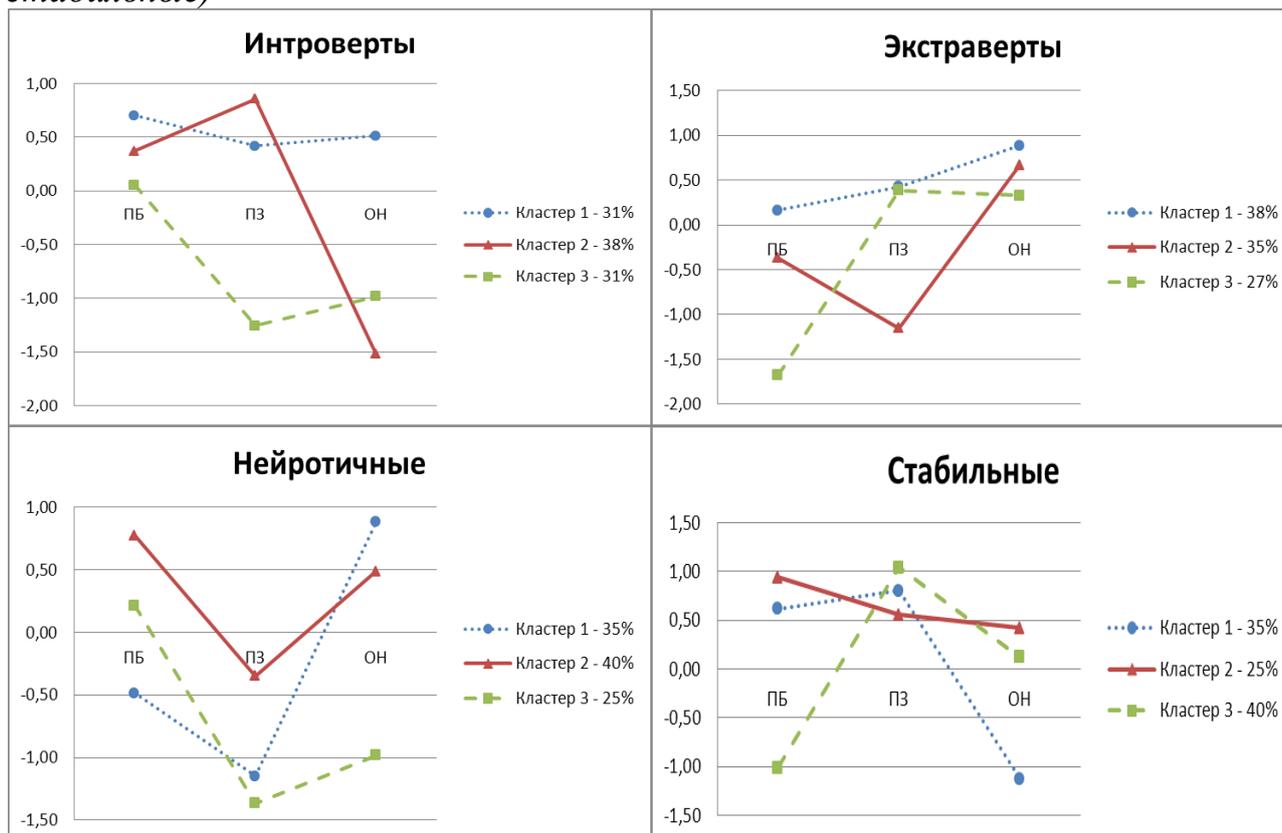
Анализ полученных результатов позволил говорить о существовании природного уровня регуляции, исходящего от экстравертированности и нейротичности человека как особенностей его темперамента и личности, определяющих, в какой мере ему свойственно планировать будущее, преодолевать фиксированность на прошлом и настоящем, являться оперативным в настоящем; а также, он позволил предположить наличие типологических особенностей саморегуляции поведения во временном аспекте, присущих представителям полярных типов личности. Проверка данного предположения осуществлялась путем сравнения (с использованием t-критерия Стьюдента) показателей планирования будущего, преодоления «застревания» в прошлом и настоящем, оперативности в настоящем в группах экстравертов (55 чел.) и интровертов (51 чел.), стабильных (48 чел.) и нейротичных (52 чел.) (см. табл. 12-13 рукоп. дисс.).

Результаты сравнения позволили установить, что характерной особенностью саморегуляции поведения во временном аспекте представителей экстравертированного типа 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, представителям интровертированного типа 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. Представителям нейротичного типа характерно «застревание» в прошлом и настоящем, препятствующее постановке и достижению ими целей активности, напротив, представители стабильного типа характеризуются высокой способностью преодолевать фиксированность на прошлом и настоящем в процессе построения и достижения ими желаемого будущего.

В заключительной части четвертой главы мы обратились к исследованию индивидуально-типологических особенностей саморегуляции поведения во временном аспекте внутри групп экстравертов, интровертов, нейротичных и стабильных. Мы предположили, что, несмотря на выделенную специфику, представители полярных личностных типов способны обладать оптимальным соотношением активности во времени. Иначе говоря, мы предположили, что представители интровертированного типа могут обладать оперативностью в настоящем, экстравертированного – планированием будущего, нейротичного – преодолением «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 профили (Рисунок 2), так и выраженность в их структуре показателей временной перспективы, восприятия психологического времени и осознанной саморегуляции.

**Рисунок 2.** Факторные значения в группах, соответствующих выделенным кластерам (интроверты, экстраверты, нейротичные, стабильные)



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

Визуальный анализ выделенных кластерных профилей позволил отметить их сходство с выявленными на более раннем этапе исследования типами, выступившими общими по отношению к данным более частным профилям. 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; им характерна высокая ориентированность на будущее и низкая – на гедонистическое настоящее, и они обладают достаточно высоким уровнем осознанной саморегуляции.

Профили кластеров №1 интровертов и экстравертов, а также №2 нейротичных и стабильных, в основных своих чертах повторили «Оптимальный» тип. 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.

Результаты проведенного соотнесения позволили заключить, 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. Кроме того, полученные результаты позволили говорить о том, что повышение уровня осознанной саморегуляции одновременно сопровождается развитием дефицитных для представителей различных личностных типов позитивных форм временной перспективы. Было показано, что интровертированные личности с высоким уровнем развития осознанной саморегуляции более восприимчивы к своему настоящему и прошлому, экстравертированные – более направлены 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 настоящего и личных действий в нем. Нейротичные личности при высоком уровне развития осознанной саморегуляции обладают более позитивным отношением ко времени и лучше преодолевают фиксированность на прошлом и настоящем.

**В пятой главе «Исследование взаимосвязи временной перспективы и осознанной саморегуляции в выборе профессии старшеклассниками»** излагаются результаты эмпирического исследования, направленного на проверку предположения о том, что специфика стилевых особенностей осознанной саморегуляции старшеклассников может опосредствовать влияние индивидуальных особенностей временной перспективы на первичный выбор профессии.

Преследуя цель изучить влияние, оказываемое взаимосвязью индивидуальных особенностей временной перспективы и стилевых особенностей осознанной саморегуляции учащихся на первичный выбор профессии, был проведен корреляционный анализ (по Пирсону), в который были включены все показатели профессиональных установок («Опросник профессиональных установок подростков»), а также показатели планирования будущего, преодоления «застревания» в прошлом и настоящем, оперативности в настоящем. Результаты выявили слабую и умеренную взаимосвязи ( $r=0,171-0,415$ ). Наиболее высокая из них обнаружена между нерешительностью в выборе профессии и преодолением «застревания» в прошлом и настоящем. Был сделан вывод о том, что ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее во временной перспективе старшеклассников, способствуют их фиксированности на прошлом и настоящем, не позволяя в полной мере обратить свой «взор» в будущее, ведут также к увеличению уровня

нерешительности в выборе профессии. Регуляторный процесс моделирования значимых условий, участвующий в сборе информации о мире профессий, и осознанная саморегуляция в целом, способствуя преодолению старшекласниками фиксированности на прошлом и настоящем, и создаваемого ею «барьера», участвуют в построении достижимого образа будущей профессии в настоящем, тем самым, содействуют и увеличению уровня решительности в выборе профессии.

Профессиональная установка нерешительности получила в исследовании дополнительную экспериментальную проверку, направленную на изучение ее применимости в диагностике готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

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. Для диагностики определенности в выборе применялась авторская анкета «Выбор профессии», позволившая выделить три группы старшекласников: группу определившихся (153 чел.), не определившихся (36 чел.), и «неявную» группу (60 чел.) – исключенную из дальнейшего анализа. В результате проведенного соотнесения было показано, что от низкого к высокому уровню нерешительности у учащихся значительно уменьшается процент определившихся (с 95% к 58%) и увеличивается процент не определившихся (с 5% к 42%) с выбором профессии, что подтвердилось относительно большим значением критерия  $\chi^2$  Пирсона (20,789) и высокой статистической значимостью ( $p=0,000$ ). Это позволило нам достоверно рассматривать нерешительность одновременно и как индикатор уровня неопределенности в выборе, отсутствия готовности к его свершению.

Проводившееся анкетирование позволило также выделить количественный показатель «Опыт профессии», призванный оценить реальную включенность учащегося в освоение выбранной им профессии на момент прохождения нашего тестирования. Этот показатель был прокоррелирован (по Спирману) с показателем нерешительности в выборе профессии. Достигшая среднего уровня корреляционная взаимосвязь ( $r=-0,300$ ) позволила рассматривать нерешительность и как естественное препятствие на пути освоения избираемой профессии.

Полученные результаты позволили заключить, 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. Результаты позволили говорить и о том, что предпосылками увеличения уровня решительности могут выступать субъектная активность старшекласника и саморегуляция произвольной активности как механизм ее осуществления. Осознанная саморегуляция позволяет преодолевать фиксированность на прошлом и настоящем, наполнять и осваивать личную временную перспективу

будущего, – в итоге своевременно ставить и решать задачу выбора профессии, приступать к ее освоению.

В завершение пятой главы мы обратились к сравнению профессиональных установок в выделенных типологических группах («Оперативный», «Оптимальный», «Ситуативный», «Застревающий» типы), что позволило охарактеризовать их представителей с позиции принятия ими решения о выборе будущей профессии. Для каждой из групп были рассчитаны средние значения профессиональных установок, сравниваемые между собой с применением апостериорного критерия множественного сравнения Шеффе. Результаты выявили статистически значимые различия по показателю нерешительности в выборе профессии ( $p < 0,000-0,008$ ): самый низкий уровень нерешительности у представителей «Оптимального» типа ( $m=0,97$ ). У представителей остальных типов средние значения ( $m$ ) находятся в пределах от 2,35 до 3,19. Полученный результат позволил заключить, что развитие способности планировать будущее, преодолевать фиксированность на прошлом и настоящем, оперативно вносить коррективы в настоящее может являться одним из средств развития профессиональной установки решительности, позволяющей учащемуся быть своевременным и эффективным в выборе будущей профессии, и, как следствие, продуктивным и конкурентоспособным во взрослой жизни.

В **заключении** диссертационного исследования приводятся основные результаты и формулируются общие **выводы**:

1. 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. 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%).

4. 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 отличается активностью и упорядоченностью; 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.

5. 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. 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.

6. 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. 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.

Основное содержание диссертационного исследования отражено в 7 публикациях (общий объем – 2,33 п.л.; авторский вклад – 1 п.л.).

#### **Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ**

1. Ванин, А.В. Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками / В.И. Моросанова, А.В. Ванин // Психологические исследования: электрон. науч. журн., 2010, № 5 (13). URL: <http://psystudy.ru> – 0,52 п.л. (доля личного участия 50%).
2. Ванин, А.В. Создание новой версии опросного метода «Стиль саморегуляции учебной деятельности» / В.И. Моросанова, А.В. Ванин, И.Ю. Цыганов // Теоретическая и экспериментальная психология: ежекв. науч. журн., 2011, Т. 4, № 1, С. 5-14 – 0,78 п.л. (доля личного участия 33%).
3. Ванин, А.В. Субъектные и личностные предпосылки принятия решения о выборе профессии старшеклассниками / В.И. Моросанова, А.В. Ванин // Теоретическая и экспериментальная психология: ежекв. науч. журн., 2011, Т. 4, № 4, С. 60–71 – 0,82 п.л. (доля личного участия 50%).

#### **Публикации в других научных изданиях**

4. Vanin, A. Diagnostics of Individual Profile of Self-regulation / V. Morosanova, N. Kondratyuk, A. Vanin, I. Tsyganov // 15 European Conference of Personality, July 20-24, Brno, Czech Republic, 2010. P. 162-163 – 0,06 п.л. (доля личного участия 25%).
5. Vanin, A. The Individual Profile Diagnostics of Self-regulation of Learning Activity / V. Morosanova, A. Vanin, I. Tsyganov, N. Kondratyuk // ISSID, July 25-28, London, UK, 2011. Poster 24 – 0,04 п.л. (доля личного участия 25%).
6. Vanin, A. Interaction between individual differences in self-regulation and successful outcomes of final school exams / V. Morosanova, E. Filippova, A. Vanin, I. Tsyganov // XIIth European Congress of Psychology, July 4-8, Istanbul, Turkey, 2011 – 0,03 п.л. (доля личного участия 25%).
7. Ванин, А.В. Временная перспектива и осознанная саморегуляция в юношеском возрасте / А.В. Ванин, В.И. Моросанова // Материалы V Всероссийского съезда РПО, 14-18 февр. 2012 г., Т. 1, С. 440-441 – 0,08 п.л. (доля личного участия 50%).