

Тольятти, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ.....	7
1.1. Категория времени и понятие временной перспективы	7
1.2. Понятие целеполагания в психологии.....	18
1.3. Возрастные особенности восприятия времени личности на этапе ранней и средней взрослости.....	25
Выводы по первой главе	35
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ ЛИЧНОСТИ НА ЭТАПЕ РАННЕЙ И СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ	36
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	36
2.2. Результаты эмпирического исследования временной перспективы личности и целеполагания на этапе ранней и средней взрослости.....	43
2.2.1. Особенности временной перспективы личности.....	43
2.2.2. Результаты исследования способности к целеполаганию.....	53
2.3. Статистический анализ данных и интерпретация результатов исследования.....	58
Выводы по второй главе	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	73
БИБЛИОГРАФИЯ.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	80

ВВЕДЕНИЕ

Способность человека ставить цели и двигаться к их достижению является одной из важнейших для самореализации человека, для его успешной жизнедеятельности. Активная жизненная позиция человека способствует не только личностному развитию, но и является значимой в рамках целого общества. Осуществление выбора, принятие решений и постановка целей тесно связаны с процессом временной перспективы.

Каждый человек ставит перед собой цели, которые планирует реализовать. Вся наша деятельность осуществляется во времени, и само по себе время предоставляет нам возможности для реализации наших планов и идей. Процесс целеполагания находится в прямой связи со временными представлениями, с реализацией на определенном жизненном этапе. Таким образом, субъективное переживание времени оказывает большое влияние на процесс нашей жизни и ее насыщенность, а также на активность.

Понятие времени является очень обширным, поэтому оно становится предметом изучения многих научных областей. Но кроме этого, в каждой из наук также существует ряд подходов, которые рассматривают феномен времени с различных сторон. В самом общем понимании временная перспектива включает в себя совокупность представлений человека о своем прошлом и будущем, которые имеют место быть в настоящем.

Изучением временной перспективы занимались как отечественные, так и зарубежные исследователи. Базовые представления о временной перспективе были заложены такими зарубежными исследователями, как Л. Франк, Ж. Нюттен и Ф. Зимбардо. В отечественной психологии исследования восприятия времени разделились на две группы – исследования психофизиологических процессов (И.М. Сеченов, С.Г. Геллерштейн, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, К.Д. Ушинский) и исследования индивидуально-типологических свойств (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, А.А. Кроник, Е.И. Головаха).

Несмотря на то, что понятие временной перспективы является значимым для современной науки, оно остается неоднозначным и фрагментарным в целом ряде исследований, упоминаемым вскользь. В научных источниках данное понятие рассматривается как: временное поле действия (Л.С. Выготский), хронотоп (М.М. Бахтин, В.П. Зинченко, Н.Н. Толстых и др.), субъективное отражение жизни (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Е.И. Головаха), целевая детерминация мотивации (А. Адлер, Г. Олпорт, А. Маслоу), транспектива (В.И. Ковалев), позиции по отношению к своему времени (Д.А. Леонтьев) и др.

Процесс целеполагания является тем механизмом, который обеспечивает успешность выполнения любой деятельности. Данный процесс является осознанным, что позволяет человеку планировать свои действия и двигаться вперед к достижению намеченной цели. Кроме того, он требует немалых усилий, так как затрагивает различные психические структуры – ценности, способности, воображению, волю, мышление. При этом целеполагание является тем процессом, который реализуется в настоящем времени, но направлен в будущее.

Изучением целеполагания занимались такие ученые, как С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьева, Г.В. Акопов, О.К. Тихомиров, В.Д. Шадриков, И.Н. Воробьева, И.А. Дмитриева и др. Также некоторые представления о целеполагании содержатся в работах А. Маслоу, В. Франкла, Э. Локка.

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что в настоящее время обществу нужны люди, ориентированные на достижение результатов в наиболее короткие промежутки времени. Динамика современной жизни имеет высокие темпы развития, за которыми необходимо успевать каждому члену общества для нормального, полноценного существования в нем. И, если молодому поколению это не составляет труда, то старшее поколение, зачастую оказывается не способным к успешному овладению средствами прогресса. Чтобы оставаться активными членами современного общества,

людям разного возраста необходимо развиваться, двигаться вперед, быть деятельностными. А это возможно через целеполагание и планирование собственной деятельности, и ориентацию на достижение результатов.

Объект исследования: временная перспектива и целеполагание.

Предмет исследования: взаимосвязь временной перспективы личности и целеполагания на этапе ранней и средней взрослости.

Цель исследования: изучить взаимосвязь особенностей временной перспективы личности и целеполагания на этапе ранней и средней взрослости.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь между восприятием времени и целеполаганием (процессы целеполагания имеют связь с положительным видением будущего и позитивной оценкой прошлого). При этом существуют различия у мужчин и женщин по восприятию времени, а молодое поколение в большей степени ориентировано в будущее, чем старшее поколение.

Задачи исследования:

- 1) Провести теоретический анализ проблемы временной перспективы личности и целеполагания в отечественной и зарубежной психологии.
- 2) Подобрать и обосновать методы исследования.
- 3) С помощью эмпирических методов выявить особенности временной перспективы и целеполагания личности на этапе ранней и средней взрослости.
- 4) Провести сравнительный анализ особенностей временной перспективы и целеполагания личности по поло-возрастным различиям.
- 5) Проанализировать взаимосвязь особенностей временной перспективы и процесса целеполагания личности на этапах ранней и средней взрослости.

Методы исследования:

1. Методы теоретического анализа литературы.

2. Эмпирические методы:

- Психодиагностический метод:

- «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо;

- "Шкала переживания времени" А.А. Кроник, Е.И. Головаха;

- «Методика исследования способности к самоуправлению» (Н. М. Пейсахов).

3. Методы математической статистики (анализ средних величин, сравнительный анализ при помощи критерия Крускала-Уоллиса, коэффициент корреляции Пирсона).

Новизна исследования: определены поло-возрастные особенности временной перспективы во взаимосвязи с процессом целеполагания на этапах ранней и средней взрослости.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы при разработке эффективных методов психологической помощи в сфере тайм-менеджмента, при разработке рекомендаций психологам по проблемам взаимосвязи временной перспективы и целеполагания, а также при консультировании людей молодого и среднего возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

1.1. Категория времени и понятие временной перспективы

Проблема временной перспективы личности является очень сложной для современной науки, так как сама категория времени содержит в себе некоторую неопределенность. Можно измерить время в часах и минутах, узнать его объективное значение, но в восприятии человека эта цифра может быть совсем иной. Поэтому в психологической науке отсутствуют определения пространства и времени, здесь обращается внимание именно на процессы их восприятия. Данная проблема является предметом изучения различных наук, но свое начало она берет из философии. Работы И. Канта, Г. Гегеля, Э. Гуссерля и других авторов оказали сильнейшее влияние на формирование научных исследований, связанных с временной перспективой. В психологии категория времени рассматривается как особенность человеческого сознания.

Как указывает Х. Шиффман, процесс восприятия времени является по своей природе скорее когнитивным, чем физиологическим. «Действительно, нет ни очевидных сенсорных рецепторов или органов, предназначенных для восприятия времени, ни каких-либо непосредственных, наблюдаемых ощущений, вызываемых специфическими стимулами, связанными со временем. Продолжительность (течение) времени не имеет никаких «вещественных» признаков, свойственных большинству физических стимулов». [46]

В науке существует целый ряд разрозненных исследований, посвященных различным аспектам названной проблематики: восприятие времени (Ю.М. Забродин, Ф.Е. Иванова, Е.П. Соколов, П. Фресс и др.), переживание времени (Д. Гарбетте, Р. Кнапп), временная перспектива (Р. Кастенбаум, Дж. Нюттен). При этом стоит отметить, что большая часть

исследований в психологии строится в рамках психофизиологического подхода, в котором рассматриваются различные нейродинамические процессы – скорость запоминания, скорость реакции темп (Н.Н. Брагина, Ю.М. Забродин, А.В. Бородина, Д.Н. Узнадзе и др.). Существует и другое направление психологический исследований, касающееся проблемы личностного времени (К. Левин, Ж. Пиаже, Х. Томе, Б.Г. Ананьев, Ш. Бюллер и др).

Таким образом, можно говорить о существовании двух полярных групп научных исследований – объективное направление и субъективное. При этом первые теории измеряют различные характеристики, касающиеся восприятия времени. Вторые же рассматривают процесс переживания времени в индивидуальном контексте.

К.А. Абульханова-Славская и Т.Н. Березина разделили все теории времени в соответствии с исследуемым объектом [3]:

- Отражение объективного времени.
- Процессуально-динамические характеристики психики (нейродинамические процессы).
- Способность психики к регуляции времени жизни и деятельности.
- Личностная организация времени жизни и деятельности.

Рассматривая категорию времени нельзя не коснуться воззрений философской науки, исследуя истоки формирования данного понятия. В психологическом ключе понятие времени в философии рассматривалось как: переживание деятельности (А. Бергсон), некоторая форма внутреннего чувства (И. Кант), внутренне сознание времени (Э. Гуссерль), темпоральное бытие (М. Хайдеггер).

После того, как в науке произошло разделение понятия времени как такового и понятия о физическом времени как форме протекания природных процессов, ученые стали глубже рассматривать философскую концепцию

времени. Были выделены различные виды времени. М.С. Каган говорит о существовании биологического, физического, социального и психологического времени [19]. В. Н. Ярская, указывает на существование художественного времени [47]. А.В. Дроздова, опираясь на философские направления, в центре внимания которых оказывается существование индивида, отмечает наличие экзистенциального времени. При этом она указывает на то, что необходимо рассматривать длительность, ритмы, темпоральность, смену и следование актов и процессов.

Рассматриваемые философией основные подходы к категории времени представляют интерес и для психологической науки. Идеи многих философов древности находят свое отражение в современных психологических концепциях. Так понимание времени как объективной, ни от чего не зависящей сущности, как непрерывного, бесконечного, “абсолютного времени”, каким оно выступало в концепции И. Ньютона, стимулировало психологические исследования на изучение особенностей восприятия хронологического времени. Понимание же времени с позиции реляционного подхода, предполагающего наличие различных не сводимых друг к другу уровней пространственно-временных отношений, позволяет исследовать различные уровни субъективно переживаемого времени. [26]

Термин «временная перспектива» возник после публикации Л. Франка, в которой он рассматривал жизненное пространство человека относительно прошлого, настоящего и будущего. При этом он считал, что временная перспектива является совокупностью представлений субъекта о своем психологическом будущем и прошлом, которое существует в настоящем. Временная перспектива по Франку – динамическое образование, которое является культурно обусловленным и ценностно-детерминированным по своей сути. Все три временных отрезка при этом являются тесно взаимосвязанными, так настоящее определяет будущее и контролируется прошлым. [42]

В последующем этот термин определял К. Левин, отмечая, что временная перспектива представляет собой «целостность видения индивидом своего психологического будущего и своего психологического прошлого» в настоящий момент времени. К. Левин указывал на тесную взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего, они являются составными частями психологического поля. При этом границы такого поля регулируют масштабы времени. Он отмечал, что когда человек переживает свое настоящее, то эти переживания обязательно связаны либо с прошлыми событиями, либо с целями и планами на будущее. Данное положение ученого явилось толчком для развития направления изучения временной перспективы. [18]

Среди зарубежных исследователей большой вклад в развитие проблематики внёс Ж. Нюттен. Он учитывал два обстоятельства при рассмотрении временной перспективы - содержание событий прошлого и будущего и структуру временных представлений. Автор выделил несколько характеристик, описывающих временную перспективу: протяженность и глубина, насыщенность событий, степень структурированности событий, а также степень их яркости и реалистичности. При этом важное значение отводится временной интеграции, которая отражает восприятие связей между прошлым, настоящим и будущим. Таким образом, временная интеграция позволяет анализировать значимость нынешней деятельности относительно планов на будущее. Помимо когнитивного компонента Ж. Нюттен особую роль отдавал эмоциональному компоненту. При этом он использовал такие понятия, как "временная установка" и "временная ориентация".

Ж. Нюттен выделил три аспекта временной перспективы: непосредственно временная перспектива, характеризующаяся протяженностью и насыщенностью; временная установка, отражающая отношение; временная ориентация, указывающая на направленность

поведения. При этом переживание событий происходит через личностные смыслы, на основании которых и определяются возможности человека и его цели. [26]

Также популярным в зарубежной психологии является подход Ф. Зимбардо, в котором наиболее полно рассмотрена категория временной ориентации. Ф. Зимбардо определял временную ориентацию как оценочный компонент размышлений человека о времени. Он также указывает на то, что временную перспективу личности необходимо изучать в совокупности с ее когнитивной, мотивационной и эмоциональной составляющими. Несмотря на то, что на данную характеристику могут оказывать влияние внешние факторы, она является достаточно стабильной. Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом определили пять временных ориентаций, к которым они отнесли: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое и фаталистическое настоящее. Указанные временные ориентации отражают отношение к временному периоду и определяют поведение человека в тех или иных ситуациях.

Ф. Зимбардо выделил еще один тип ориентации – сбалансированную временную ориентацию, которая является гармоничной и позволяет человеку вести себя адекватно сложившейся ситуации. Достигается баланс между прошлым опытом, желаниями настоящего времени и представлениями будущих последствий. Сбалансированная временная ориентация возникает в тех ситуациях, когда жизнь человека оказывается стабильной. [28]

Большую роль сыграли исследования Фресса. Он полагал, что психология времени должна исследовать поведение человека в условиях различных изменений. Фресс различал два схожих понятия – восприятие времени и оценка. Данное различие он ввел в связи с длительностью воспринимаемых интервалов. Так, восприятие имеет место в том случае, если интервал менее 2 секунд, в других случаях происходит оценивание. [42] Этот факт был воспринят как доказательство существования настоящего.

В зарубежной психологии большую роль на становление теории временной перспективы сыграли воззрения Ш. Бюлер. Она установила закономерности в смене фаз жизни и доминирующих тенденций, а также в изменении жизненной активности в зависимости от возраста. Она предприняла попытку интегрировать биологическое и психологическое время жизни в единой биографической системе координат. Ее концепция исходит из врожденных свойств сознания - самоопределения, стремления к самоосуществлению, - определяемых как основные движущие силы развития личности. [24] Однако, в работах Ш. Бюлер не раскрывается общественно-историческая детерминация жизни человека, на важность которой указывал Б.Г. Ананьев.

Процесс восприятия времени рассматривался в физиологических работах отечественных ученых: И.М. Сеченова, С.Г. Геллерштейна, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского, К.Д. Ушинского. С.Г. Геллерштейн рассматривал чувство времени в качестве сложнейшего процесса ориентировки. Он впервые указал на то, что можно регулировать собственные реакции, ориентируясь на чувство времени. При этом он отмечал большую роль сознания в формировании чувства времени. [39]

К.Д. Ушинский, уделяя внимание проблеме времени, отмечал, что восприятие времени образуется из опыта, при этом важную роль играют органы чувств. Он вводит понятие чувства усилия, из которого образуется осознание времени. При этом осознание времени выступает как осознание промежутка между неподвижностью и движением.

И.П. Павлов также рассматривал проблему времени с точки зрения длительности. Он полагал, что возможно сформировать условный рефлекс на время, когда само время будет выступать раздражителем.

А.А. Ухтомский ввел понятие хронотопа, под которым подразумевал единство пространства и времени. При этом единицей измерения хронотопа выступает интервал между событиями. При этом он полагал, что само по

себе время является неким пространственным явлением. М.М. Бахтин тоже использовал понятие хронотопа, которое также определял как взаимосвязь пространственных и временных отношений. При этом ведущим началом он считал время, которое при этом проявляет себя только в пространстве. Таким образом, эти два понятия не отделимы друг от друга. [34]

Как мы видим, изучение временной перспективы в психологии началось ещё в 20-х гг. XX века, но интенсивное исследование данной проблемы в отечественной психологии произошло в 80-е годы.

Методологическое обоснование проблемы содержится в работах таких отечественных исследователей, как С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев. В работах данных учёных сформулированы основополагающие принципы исследования личности в процессе жизнедеятельности. Принцип историзма подразумевает изучение индивидуальной биографии как личностной истории. Генетический принцип позволяет определить основания для определения этапов личностного развития. Также ключевую роль играет принцип взаимосвязи деятельности и общения с развитием личности в целом. [7]

В работах С.Л. Рубинштейна содержатся идеи об отношении субъекта к своей жизни. При этом автор указывал на то, что субъект жизни актуализируется в том случае, когда возникает рефлексия, формируется отношение к жизни. Рубинштейн рассматривал жизненный путь как индивидуальную историю развития, в которой немаловажную роль играет социум. Жизни каждого человека зависит от макросреды, но при этом такая взаимосвязь определяет и индивидуальный образ жизни человека. [32]

Б.Г. Ананьев полагал, что жизненный путь человека представляет собой историю личности, которая разворачивается в реальном пространстве и времени. При этом индикатором жизненного события выступает процесс переосмысления. История индивидуальности является составляющей

жизненного пути и представляет собой замкнутую систему как следствие развития личности. [6]

Идеи С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева были переосмыслены и получили своё развитие в рамках различных концепций временной перспективы личности. Одной из наиболее развитых теорий явилась работа К.А. Абульхановой-Славской. К.А. Абульханова-Славская применила к идеям развития жизненного пути категорию времени. Она отмечает, что "сущность личностной организации времени может быть раскрыта через соотношение личности с таким целостным, специфическим, динамическим процессом, как её жизненный путь". [2] Таким образом, автор рассматривает время с точки зрения его организации человеком с целью реализации намеченного пути.

К.А. Абульханова-Славская и Т.Н. Березина [3] сформулировали ряд гипотез, которые составили базу их психологической теории относительно личностной организации времени:

1. Структура личностной организации времени содержит три компонента: осознание времени, его эмоциональное переживание и практическую организацию времени.

2. Имеют место быть как индивидуальные различия восприятия времени, так и типологические, которые проявляются на личностном уровне.

3. Время представлено в сознании человека в виде континуума (прошлое, настоящее, будущее). При этом формой сохранения прошлого выступает память. «Время жизни необратимо, с одной, и перспективно с другой стороны». В.И. Ковалев ввел понятие трансспективы в психологии. Оно отражает способность соединять прошлое, настоящее и будущее в сознании, интегрируя тем самым время собственной жизни.

4. Сознание способно прогнозировать и предвосхищать будущее (Б.Г. Ананьев).

5. Личность представляется как целостная система, в которой согласуется как объективное, так и эпицентрическое время.

Идеи Абульхановой-Славской также нашли своё развитие в последующих взглядах на теорию времени. Так, возник целый подход, который определяется как концепция личностной организации времени. Среди представителей этого подхода можно назвать В.И. Ковалева, В.С. Серенкову, О.В. Кузьмину. При этом личностное время в данной концепции рассматривается как психовременная организация личностного сознания и самосознания и временная регуляция поведения, деятельности и общения в ходе собственной жизнедеятельности.

В.И. Ковалев рассматривал взаимосвязь восприятия прошлого, настоящего и будущего в сознании человека. При этом важнейшим понятием в его теории выступала временная организация жизни, которая представляет собой целостный процесс структурирования человеком периодов времени жизни в единую временную целостность. Данное объединение происходит с помощью специфического механизма, который автор называет "индивидуальной временной транспективой". Этот механизм включает в себя ретроспективу и перспективу, что указывает на различные направления осознания времени жизни, что в итоге образует событийную структуру жизни. Данная структура рассматривалась В.И. Ковалевым как цепь событий, которые могут быть как значимыми, так и не значимыми для жизни человека.

В.И. Ковалев выделил 3 уровня личностного времени [22]:

- Психофизиологическая организация хронотопа индивида;
- Ценностно-временная организация;
- Жизненно-волевая регуляция.

Кроме того, он определил последовательность синтеза психического времени:

1. Субъективно-переживаемое время является подсознательным и определяется нейропсихологическими характеристиками.

2. Перцептуальное время является частично осознаваемым и отражает восприятие временных характеристик.

3. Личностное время является деятельностно-осознаваемой организацией личностью различных процессов.

4. Субъективное время представляет собой уровень личностного преобразования времени жизни.

5. Индивидуальное время является временем творческой активности, преобразования действительности, которое достигается за счёт интеграции различных сторон жизнедеятельности человека.

П.П. Горностай считает, что категория времени является ключевой в жизни личности. При этом он отмечает, что эмоциональная составляющая играет важную роль в оценке значимости времени. [16]

Другой подход в исследовании времени называется причинно-целевым. Его разработкой занимались А.А. Кроник, Е.И. Головаха. Основной идеей данного подхода является тесная взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего. Они считали, что жизненный путь человека наполнен различными событиями, на основе которых возникает психологическое время. По их теории, на основе взаимосвязи предшествующих событий с последующими, образуется детерминация будущим. При этом А.А. Кроник указывал на то, что необходимо исследовать не сами события, а взаимосвязи между ними, которые и являются единицами анализа психологического времени личности. При этом психологическое настоящее запускает актуальные связи, реализация которых уже началась, а психологическое будущее составляют потенциальные связи, которые ещё не были реализованы. В качестве интегральной характеристики субъективной картины жизненного пути выделяется согласованность временных представлений и психологический возраст личности. Таким образом, психологическое время представляет собой совокупность отношений между событиями жизни. Подход Е. И.

Головахи и А. А. Кроник является наиболее теоретически разработанным и методически оснащенным. [15]

В.Г. Асеев рассматривал проблему психологического времени в совокупности с идеями о структуре мотивации. При этом он полагал, что для настоящего характерна неудовлетворенность существующей мотивационной действительностью, а для будущего - достижение желательного состояния действительности. Структура прошлого аналогична структуре будущего. [8]

Важный вклад в развитие представлений о психологическом времени внес Д.Г. Элькин. Он разделил непосредственно чувственное восприятие времени и восприятие, опосредствованное высшими психическими функциями. Первое из них содержит такие характеристики, как длительность, последовательность, одновременность. Б.И. Цуканов считал, что существует некий субъективный образ длительности, который опирается на временной промежуток. В соответствии с такой субъективной скоростью восприятия автор выделил три группы людей: «спешащие», «точные» и «медлительные». Таким образом, в данной работе просматривается идея о существовании индивидуальных биологических часов. [44]

Е.Е. Бочарова обобщает психологические данные и указывает на то, что временная перспектива является важным личностным конструктом, который отражает временной аспект бытия человека. При этом она отмечает многомерность данного явления и выделяет такие параметры, как протяженность, направленность, согласованность, эмоциональный фон и т.д.. Временная перспектива неотделима от жизненных планов, а потому ее необходимо исследовать в совокупности с целями и планами человека.

Таким образом, временная перспектива выступает как система ценностных отношений с миром, которые возникают у человека на протяжении всей жизни.

1.2. Понятие целеполагания в психологии

Процесс целеполагания является очень важным как для одного конкретного человека, так и для всего общества в целом. Он отражает систему существующих ценностей, социальных установок и ожиданий. Целеполагание является ключевым механизмом в любой деятельности и ориентирует человека на достижение результатов. Таким образом, в вопросах ценностно-ориентированной деятельности главным механизмом, требующим изучения, является цель, которая определяет успешность человека. С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьева, О.К. Тихомиров рассматривали целеполагание как важнейший процесс, который влияет на успешность выполнения той или иной деятельности.

Но прежде чем рассматривать понятие целеполагания, на наш взгляд, стоит остановиться на определении цели. В настоящее время в психологии под целью понимается осознанный образ планируемого результата. Цели неразрывно связаны с деятельностью. Кроме того, важным понятием становится мотив – это то, что побуждает человека к действию. При этом цель и мотивы не только побуждают человека к деятельности, определяют ее содержание и способы выполнения, но и сами образуются в процессе деятельности. Поэтому процесс целеполагания оказывается наиболее значимым для осуществления той или иной деятельности.

Изначально цель имеет под собой реалистичную деятельностьную основу, чем и отличается от мечты. Цель организует деятельность и стимулирует ее по направлению к своему достижению. Долгосрочные цели способствуют достижению больших результатов.

При этом чаще всего процесс целеполагания зачастую рассматривается в контексте учебной деятельности. Считается, что лишь в годы обучения человек наиболее ориентирован на создание целей и планирование будущей жизни. Но любая созидательная деятельность требует постановки цели, что является особенно важным в годы профессионального развития взрослого

человека. Поэтому важно ориентировать детей не только на достижение кратковременных целей, важно научить ребенка планировать и предвосхищать результаты своей деятельности.

Термин "целеполагание" рассматривается по-разному, но чаще он включается в ряд способной. Так, В.Д. Шадриков определял целеполагание как один из компонентов функциональной системы способностей, который является определяющим для процесса формирования психологической системы деятельности. [45] В.А. Архипова под процессом целеполагания понимает способность личности к постановке целей и достижению желаемого результата; единство мотивов и средств, образующееся при оценке способов удовлетворения соответствующей потребности и имеющее ценностно-рациональную природу.

И.Н. Воробьева рассматривает способность к целеполаганию как систему личностных качеств и свойств, обладающих самоорганизацией, которая обеспечивает возможность осуществления и степень успешности процесса постановки целей.

И.Н. Воробьева определила ряд особенностей, характерных для процесса целеполагания:

- Данный процесс является базовым, так как обеспечивает успешность выполнения деятельности;
- Позволяет сделать правильный выбор среди имеющихся альтернатив;
- Обеспечивает постановку и выбор актуальных целей;
- Делает человека активным субъектом деятельности;
- Обеспечивает эффективность жизнедеятельности человека.

Также автор выделил несколько функций, которые выполняет целеполагание:

1. Регуляторная - сводится к тому, что, ориентируясь на заданные извне цели, человек начинает ставить свои цели, опираясь на которые, он

движется вперёд. Т.И. Артемьева также отмечала значимость данной функции и указывала на её важность для процесса постановки целей и планирования деятельности.

2. Проектировочная - позволяет не только планировать будущий результат деятельности, определять направление жизненного пути, но и анализировать и соотносить поставленные цели и возможности.

3. Побудительная - помогает человеку двигаться вперёд и развиваться. Благодаря мотивам человек становится способным к постановке новых задач.

И.А. Дмитриева представляет способность к целеполаганию в качестве совокупности психологических особенностей, способствующих реализации поставленных целей. При этом в структуре целеполагания она выделила три компонента: интеллектуальный, личностный и деятельностный.

Интеллектуальный компонент включает в себя умственные действия и мыслительные операции, которые позволяют человеку создавать образ желаемого результата, анализировать имеющиеся ресурсы и адекватно их оценивать, а также оценивать средства, необходимые для достижения желаемого результата. Кроме того, на интеллектуальном уровне происходит сопоставление желаемых результатов и достигнутых в действительности, и в соответствии с этим осуществляется корректировка собственных действий.

Личностный компонент подразумевает те особенности личности, которые позволяют человеку быть эффективным в деятельности. Успешность при достижении целей обеспечивают такие качества, как: уверенность, самостоятельность, самоуважение, ответственность, стремление, внутренний локус контроля и др.

Деятельностный компонент ориентирован на ту активность человека, которая позволит ему ставить цели, достигать их и принимать решения об изменении плана действий. То есть данный компонент подразумевает непосредственную включенность целеполагания в процесс деятельности.

Целеполагание затрагивает различные аспекты личности: мотивационную, смысловую, эмоциональную, что оказывает влияние на построение отношений с окружающим миром. Кроме того, процесс целеполагания не является статичным по своей природе, он зависит от многих факторов, в том числе: социальное окружение, установки, межличностное взаимодействие. В рамках деятельностного подхода важным элементом в процессе целеполагания признаётся детерминация активности.

Г.В. Акопов рассматривает целеполагание как совокупность различных процессов, к числу которых он отнес:

- Построение образа будущего результата деятельности;
- Осознание и интериоризация этого образа;
- Регуляция деятельности в зависимости от полученного результата. [5]

С.Л. Рубинштейн представлял процесс целеполагания как умение самостоятельно ставить и достигать социально значимые цели, который происходит на сознательном уровне. При этом он полагал, что целеполагание осуществляется на двух уровнях - внешнем и внутреннем. На внешнем уровне ставятся конкретные цели, а на внутреннем - цели, опосредованные самоконтролем. [32]

Представители гуманистического направления в психологии подчеркивали значимость феномена жизненного смысла для человека. Для А. Маслоу важнейшим смыслом жизни является самоактуализация, которая представляет собой первичное побуждение. При этом в качестве побудительного мотива выступает определённая цель или убеждение. В. Франкл видел цель всей жизни человека в придании ей смысла. Автор был убежден в том, что у каждого есть та цель, которую он способен достичь. При этом достижение данной цели возможно только при принятии ответственности. [43]

Э. Локк, являясь сторонником процессуальной теории мотивации, считал, что основными детерминантами поведения человека являются: индивидуальное сознание, цели и намерения. При реализации деятельности у человека есть определенное намерение, которое он осуществляет для достижения конкретной цели.

Неотрывным от целеполагания является процесс мотивации. Он определяет те факторы, которые заставляют человека двигаться к той или иной цели, строить свою деятельность в зависимости от значимых мотивов.

Процесс целеполагания играет важную роль в познавательной деятельности. О.К. Тихомиров выделял в целеполагании два важных процесса - целепринятие и целепорождение. Целепринятие предполагает принятие и достижение цели, детерминированной внешними факторами. Целепорождение предполагает самостоятельное продуцирование личностью новых целевых структур. Также Тихомиров определил 3 формы, которые могут принимать цели: перцептивный образ, представление и словесное описание. [40]

Кроме того, автор различал произвольное и непроизвольное целеполагание. При этом в произвольном виде он различал 2 уровня. Первый связан с подчинением процессов некоторой цели, а второй - с сознательным отбором и формированием самих задач. Этот второй уровень является разновидностью метакогнитивной деятельности, которая включает в себя множество процессов и ориентирована на постановку познавательных целей. [40]

О.К. Тихомиров и Н.Ф. Наумова считают, что целеполагание носит творческий характер, так как всегда осуществляется в неопределенных ситуациях, которые, в свою очередь, способствуют включению творческого мышления. В то же время, Н.Е. Веракса указывает, что оно опирается на два вида мышления - диалектическое и формальное. В свою очередь Г.З. Поздеева, ученица Н.Е. Веракса, выделяла и третий тип целеполагания -

предметный. Однако, в структурно-диалектическом подходе этот тип не нашёл должного отражения. При этом диалектическое целепорождение отражает отношение противоположностей, а формальное - на стремлении соответствовать требованиям окружающей среды. [13] Целеприятие чаще всего проявляется в детском возрасте, когда активность ребёнка детерминирована внешней средой.

О.К. Тихомиров выделил ряд механизмов целеобразования:

1. Преобразование результатов действия в цель происходит путём осознания и через связь с мотивационной сферой.
2. На стадии подготовки практических действий происходит трансформация неосознанных предвосхищений в цели.
3. Если достижение планируемого результата оказывается невозможным, то происходит изменение целей.
4. Усвоение целей происходит через тесную связь с мотивацией.
5. Если есть несколько заданных целей, то происходит выбор одной из них.
6. Мотивы имеют свойство преобразовываться в цели.
7. При движении по направлению к главной цели происходит выделение промежуточных.
8. Характерным является переход от предварительных целей к окончательным.
9. Цели образуют иерархию и временную последовательность. [40]

По своей сути процесс целеполагания является ничем иным, как системой целей, которые соотносятся друг с другом и выстраиваются в определённую иерархию. При этом целеполагание можно рассматривать и как процесс, и как результат постановки целей. Итогом процесса целеполагания становится цель, которая представляет собой предвосхищаемый результат деятельности. Таким образом, основу

организации любой деятельности составляет целеполагание, которое наполняет действия смыслом. При этом сама деятельность по постановке целей является интеллектуальной и связанной с формированием образа желаемого результата.

Е.Д. Бабанова рассматривает механизм неосознанного целеполагания, в котором ключевую роль отдаёт получению удовольствия от процесса и результата деятельности. Кроме того, для формирования навыка неосознанного целеполагания автор советует выработать базовые привычки для достижения желаемого результата. При этом, чем больше действий оказываются в форме привычек, тем больше ресурсов возникает для воплощения основных целей. [9]

О.А. Конопкин, Б.Ф. Ломов, Г.С. Прыгин признавали значимость осознанной саморегуляции для формирования процесса целеполагания. Данный процесс определяет не только общую направленность деятельности, но и особенности функционирования отдельных звеньев саморегуляции. Г.С. Прыгин определял субъектную регуляцию как целостную и замкнутую систему, компоненты которой вступают в отношения, которые приводят к согласованию активности и требований деятельности и достижению цели. В итоге получается, что от успешности саморегуляции зависит и конечный результат деятельности.

При рассмотрении процесса познавательной деятельности, авторами указывается ряд этапов: гностическое целеполагание, моделирование условий осуществления познания, программирование познавательных действий и самоконтроль. При этом наиболее важным считается первый этап, так как именно он играет систем образующую роль.

О.И. Блинецова отмечает ряд этапов в процессе целеполагания:

1. Осознание цели - анализ желаемого результата и имеющихся возможностей.
2. Принятие цели - интериоризация цели.

3. Целеобразование - окончательная постановка целей и их изменение в зависимости от результатов решения предыдущих задач. [10]

И.Н. Воробьева дала характеристику трём уровням развития способности к целеполаганию. Так, люди, обладающие высоким уровнем, умеют выстраивать свои цели в систему и предопределять последствия их реализации. Также они имеют большое количество средств, которые помогают им достигать желаемого результата, и при этом оказываются достаточно лабильными. При постановке целей могут отказаться от навязанных целей и ориентироваться только на собственное мнение и интересы. При низком уровне целеполагания сами цели зачастую оказываются навязанными, а стремление к их достижению либо отсутствует, либо выражено слабо. Зачастую вместо цели ставится лишь конкретная практическая задача.

Таким образом, целеполагание представляет собой способность личности ставить перед собой цели и стремиться к их достижению. Процесс целеполагания неразрывно связан с деятельностью и реализуется в ней.

1.3. Возрастные особенности восприятия времени личности на этапе ранней и средней взрослости

Очевидно, что время воспринимается разными людьми по-разному, что зависит от их индивидуально-типологических особенностей. Но кроме этих различий существуют, и определенные возрастные особенности и закономерности восприятия времени.

А. Адлер рассматривал будущее через призму целей, которые ставит перед собой человек. А первоочередную цель жизни он видел в развитии и совершенствовании. Похожего мнения придерживался и Г. Олпорт. Он считал, что проприативное существование человека всегда направлено в будущее, где реализуются цели и жизнь приобретает смыслы. Данные

постулаты являются значимыми для понимания актуальности нашего исследования не только в рамках жизни одного человека, но и общества в целом. [43]

Каждый человек воспринимает течение времени по-своему - кому-то кажется, что время идёт медленно, кому-то - быстро. Для кого-то оно наполнено событиями, а для кого-то проходит впустую. Также кто-то воспринимает течение времени как плавное и размеренное, кто-то - как скачкообразное. Кроме того, принято разделять время на этапы - прошлое, настоящее и будущее, и временные границы этих этапов для каждого человека свои. Все эти процессы восприятия времени являются сугубо индивидуальными, поэтому их изучение вызывает у исследователей ряд трудностей. Также стоит отметить, что категории пространства и времени являются самыми сложными для восприятия и для понимания.

Кроме того, восприятие времени не статично на протяжении всей жизни, оно изменяется с возрастом. В каждом возрасте различно и отношение к прошлому, настоящему и будущему. Часто можно заметить, что молодежь в своих стремлениях направлена в будущее, а старики живут воспоминаниями прошлого. В сознании молодёжи ещё слишком мало опыта прошедшей жизни, а в зрелом, наоборот, весь жизненный опыт содержится в событиях прошлого. Таким образом, эмоциональный заряд содержится в зрелом возрасте в прошлом, а в молодом возрасте - в будущем.

Восприятие времени является процессом сугубо индивидуальным для каждого отдельного человека. Время отражается в процессах восприятия, переживаниях и в сознании человека. Данная перцептивная особенность связана с рядом органических процессов и эмоциональным состоянием человека. Также восприятие времени зависит от возраста человека и претерпевает изменения в процессе онтогенеза (Фресс, Пиаже, Лисенкова, Балашова, Вяхирева).

В исследованиях В.П. Лисенковой и Н.Г. Шпагновой изучалась способность к точному восприятию времени в онтогенезе. Так, исследователи пришли к выводу о том, что дети дошкольного возраста не способны соотносить собственное субъективное время с реальным и не воспринимают цифровые значения временных отрезков. Сближение числовых значений субъективного и объективного времени происходит лишь к концу младшего школьного возраста (к 9-10 годам). Что касается подросткового возраста, то здесь отмечается нестабильность оценок временных интервалов. И лишь в юности восприятие времени становится наиболее точным относительно объективного времени. Также на данном возрастном этапе начинают проявляться индивидуальные особенности в восприятии времени. Так, авторы отмечают 2 тенденции - переоценка временных отрезков и их недооценка, - которые указывают на существование феномена "биологических часов". При этом отмечается, что если в процессе взросления точность восприятия времени возрастает, то при старении наблюдается обратная тенденция.

Л.И. Божович считала, что наибольшее значение для развития временной перспективы личности имеет подростковый и юношеский возраст. Так как именно на этом возрастном этапе вся жизнь человека направлена в будущее. Выбор профессии и формирование жизненных планов определяют процесс развития временной перспективы. В данном возрасте процесс выбора будущей профессии становится целенаправленным и осознанным. [11] Другие авторы также отдают ключевую роль юношескому возрасту для развития мотивационно-смысловых структур (Осницкий), самоопределения (Гинзбург), профессионального самоопределения (Леонтьев, Щелбанов), проектирования жизненного пути (Ложкин, Рождественский).

При этом встает еще один важный вопрос — вопрос возрастной периодизации развития взрослого человека. Зачастую наибольшее внимание

уделяется детским возрастам, так как в них происходят самые интенсивные изменения. Здесь процессы начинают приобретать скорее индивидуальный характер. Существует большое количество теорий, посвященных этому вопросу, но в них нет единых возрастных границ развития взрослого человека. Мы рассмотрели существующие периодизации, в которых указываются возрастные этапы развития взрослого человека и выделили те из них, где возрастные границы имеют примерно одинаковые рамки. Среди данных теории мы отметили:

Г. Крайг [23] выделил следующие возрастные этапы взрослого человека:

ранняя зрелость	— от 20 до 40 лет,
средняя зрелость	— от 40 до 60 лет,
поздняя зрелость	— от 60 лет и далее.

Также достаточно популярной для зарубежной психологии является теория В. Квинна, где выделяются следующие возрастные этапы, характерные для взрослых людей:

молодость	— от 18 до 40 лет,
зрелый возраст	— от 40 до 65 лет,
пожилой возраст	— от 65 лет.

Э. Эриксон среди возрастов зрелой личности выделял:

ранняя зрелость	20–40–45 лет;
средняя зрелость	40–45 – 60 лет;
поздняя зрелость	свыше 60 лет. [37]

В отечественной науке Г.С. Абрамова [1] выделяла следующие возрастные периоды развития взрослого человека:

Взросление	- 23 - 30 лет
Переходный возраст	- 30 - 33 года
Зрелость	- 36 - 50 лет
Пожилой возраст	- 51-65 лет

Старость - старше 65 лет

Большую роль в нашей стране имеет периодизация, принятая Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве (1965 г.), в которой также рассматриваются этапы, характерные для зрелой личности:

Средний (зрелый) возраст:

первый период 22–35 лет для мужчин, 21–35 – для женщин.

второй период 36–60 лет для мужчин, 36–55 – для женщин.

Пожилой возраст:

61—74 года для мужчин, 56–74 – для женщин.

Старческий возраст 75–90 лет для мужчин и женщин.

Долгожители старше 90 лет.

Также большое значение имеет периодизация Столяренко, где каждый из периодов состоит из нескольких стадий, имеющих ряд характерных особенностей. Так, в данной периодизации отмечаются следующие периоды развития взрослого человека:

Зрелость (взрослость) подразделяется на два периода:

1. ранняя взрослость 20–40 лет;

2. средняя взрослость 40–60 лет.

Поздняя взрослость (пожилой возраст) 60 лет и более. [31]

Таким образом, анализируя большую часть схожих периодизаций, мы считаем возможным в рамках нашего исследования рассматривать два периода — раннюю взрослость (20-35 лет) и среднюю взрослость (36-50 лет). Рассмотрим данные возрастные этапы с точки зрения восприятия времени в контексте жизненного пути.

Г.С. Абрамова, рассматривая период взрослости, ориентировалась на задачи развития на разных возрастных этапах. Так, в период взросления (23-30 лет) человек стремится создать семью, и вся его деятельность и жизненные планы направлены на достижение этой цели. Кроме того, это

возраст, когда человек приобретает новую социальную роль — роль родителя. Также важными задачами остаются занятие определенного места в обществе, для мужчины — продвижение по службе. Таким образом, на данном возрастном этапе наблюдается активная деятельность по выработке семейного единения и в то же время сохранения свободного существования каждого члена семьи. [1]

Также автор выделяет существование некоего переходного периода, ограниченного 30-35 годами. На данном возрастном этапе женщина должна быть очень пластичной, чтобы приспособиться к новой социальной ситуации, когда дети уже несколько подросли и нет необходимости проводить с ними каждую свободную минуту. На первый план выходят отношения с мужем и с обществом. Основная задача данного периода, по мнению Абрамовой, это не попасть в психологические ловушки несбывшихся надежд и не оправдавшихся мечтаний. При этом для мужчины на данном возрастном этапе важно решить те же задачи, но в интеллектуальной сфере, а не в эмоциональной.

В период зрелости (36-50 лет) начинается оценка тех обязательств, которые были взяты по отношению к себе и к близким. Запускается механизм оценки прошлого с позиции настоящего. Также этому способствует освоение новой роли (бабушка-дедушка, свекровь-свекр, теща-тесть), профессиональные достижения и изменение физиологического состояния. Если для женщины характерна ориентация на семью, то для мужчины также большое значение имеет профессиональная сфера. Здесь он должен переосмыслить свое место, примерить на себя роль наставника или руководителя. [1]

Если рассматривать возрастную периодизацию Э. Эриксона, то стоит отметить, что в каждом возрасте человек приобретает новообразование, которое возникает в процессе разрешения конфликта дихотомий. Таким конфликтом в средней взрослости выступает конфликт производительности

и стагнации. Соответственно, на данном возрастном этапе продуктивность выступает как забота старшего поколения о младшем. Соответственно, каждый человек на данном возрастном этапе должен заботиться о будущем благополучии человечества в целом. Если же этого не происходит, то человек начинает заниматься только собой.

Некоторые зарубежные исследователи также указывали на то, что субъективное течение времени ускоряется с возрастом (У. Джеймс, П. Фресс). Предполагается, что на оценку длительности временного отрезка оказывает влияние насыщенность жизни событиями. Существует и иная точка зрения, согласно которой человек сравнивает оцениваемый временной промежуток с продолжительностью всей жизни (Жане, Лемлих). Таким образом, с возрастом временной интервал воспринимается все меньшим по длительности относительно всей прожитой жизни. Это позволяет говорить о том, что каждый человек считает, что раньше время шло медленнее, чем в настоящий момент.

Фридман считал, что ускорение течения субъективного времени происходит в связи с тем, что в прошлом локализовано большое количество событий. При этом отмечается тенденция смещения прошедших событий на более близкий период времени. Также на недооценку времени указывает и то обстоятельство, когда человек не может вспомнить события определённого временного отрезка. Кроме того, если человек не успевает выполнить какое-либо дело, то он также склонен оценивать течение времени как ускоренное. [37]

Фридман и Янссен постарались дать несколько объяснений данным особенностям восприятия времени:

- Указанные различия наиболее ярко проявляются на длительных временных отрезках, так как пожилые люди склонны переоценивать течение времени.

- При оценке временных периодов люди опираются не только на индивидуальное переживание времени, но и существующие социальные стереотипы.

- Молодые люди, оценивая будущее, опираются на те цели и планы, которые они стремятся достичь. В старости процессы целеобразования уже не играют столь значимой роли, а количество планов и перспектив заметно сокращается.

- Длительность и удаленность временного периода зависит от событий, которыми он был насыщен.

Л.В. Бороздина и И.А. Спиридонова указывают на то, что с возрастом изменяется и временная транспектива, то есть представления о прошлом, настоящем и будущем. Согласно данным представлениям, с возрастом изменяется начало транспективы, ее протяженность и содержание. При этом происходит увеличение временной ретроспективы, и человек все более становится погружен в прошлое. По мнению авторов, в молодости люди ориентированы на будущее, в зрелом возрасте – на настоящее, а в старости – на прошлое. При этом они отмечают изменения и в эмоциональном фоне – с возрастом увеличивается эмоциональный контраст по отношению к прошлому, настоящему и будущему. Так, в ранней взрослости люди более позитивно настроены по отношению к будущему, они строят радужные перспективы, движутся вперед, наполненные позитивных надежд на лучшее. В поздней зрелости акцент смещается с настоящего и будущего в прошлое, люди чаще вспоминают счастливые моменты прошлой жизни, ностальгируют по былым временам и практически не ждут ничего хорошего от будущей жизни. [12]

Как указывает Карандышев, на восприятие времени в пожилом возрасте оказывают влияние изменения, происходящие в центральной нервной системе. Что касается организмических процессов, то наибольшие изменения претерпевает лимбическая система, клетки гиппокампа, которые

играют значительную роль в процессах переживания времени. Также происходит нарушение мнемических процессов. Кроме того, изменения характерны и для личностно-мотивационной сферы, в которой происходит обострение эгоцентризма, алчности, ипохондрия. На фоне снижения потребностей угасает и мотивация. [20]

А.В. Толстых рассматривает временную перспективу как совокупность составляющих – психологического времени и психологического пространства. При этом она отмечает, что данные структуры являются тесно связанными между собой – время соотносится с мотивационными аспектами развития личности, а пространство – с предметным содержанием мотивов. [41] Н.Н. Толстых рассматривает процесс развития временной перспективы в соответствии с развитием мотивационной сферы человека в периодизации Д.Б. Эльконина.

У. Джеймс указывал на то, что переживание времени зависит от индивидуального восприятия жизненного процесса – утратой интереса или жаждой жизни. В связи с этим, время жизни рассматривается, либо как наполненное и интересное, либо как пустое и бесцельное. Также автор отмечал, что настоящее существует в действительности, но в сознании человека его нет, оно воспринимается как текущее состояние, а не статичное, поэтому настоящее невозможно созерцать.

Крупное исследование временной перспективы было проведено группой авторов – М.П. Карпенко, Е.В. Чмыховой, А.Т. Терехиным. Их научная работа показала следующие закономерности возрастного изменения процесса восприятия времени:

- С возрастом число запоминаемых событий снижается, в связи, с чем субъективно время идет быстрее в старости, чем в молодости.
- С возрастом временное соотношение событий становится соизмеримым. Это означает, что то, что произошло давно и недавно,

становится на одну временную ступень. Такая особенность называется «телескопическим эффектом».

- Существование феномена «реминисцентного провала», который заключается в том, что человек не может вспомнить те события, которые произошли 13 лет назад. Данный временной период как бы «выпадает» из прошлой жизни. При этом «реминисцентный период» является скользящим относительно всей жизни человека, и события восстанавливаются в памяти человека.

В исследованиях было доказано, что в юности происходит расширение временной перспективы. Будущее не ограничивается одним днём, оно раскрывается в представлениях юношей и девушек на многие годы вперёд. Также изменения происходят в содержательной стороне и зависят от тех мотивов и целей, которые доминируют в настоящее время у человека. Также проведенные в США исследования выявили гендерные различия в формировании временной перспективы. Так, данное явление у девушек является более сложным образованием, чем у юношей. Основные гендерные различия заключаются и в темпоральных характеристиках.

Таким образом, основные представления о временной перспективе формируются, главным образом, в юношеском возрасте, хотя зачатки её становления закладываются ещё в младенчестве. Юношеские представления о временной перспективе каждый человек приносит с собой всю последующую жизнь.

Выводы по первой главе

Проведенный теоретический анализ по проблемам временной перспективы и целеполагания позволил сделать следующие выводы:

1. Понятие временной перспективы является сложным и не до конца изученным на настоящий момент. В науке существуют два подхода при исследовании временной перспективы: объективный подход рассматривает общие законы восприятия времени и субъективный, который ориентирован на исследование данного понятия в индивидуальном контексте. Большинство исследователей рассматривают временную перспективу как совокупность представлений субъекта о своем прошлом, настоящем и будущем. При этом важно рассматривать временную перспективу в совокупности с целями и планами человека.

2. Целеполагание является важным процессом при осуществлении любой деятельности, так как наполняет действия смыслом. При этом цель организует деятельность и стимулирует ее по направлению к своему достижению. В большинстве исследований целеполагание рассматривается как способность личности к постановке целей и достижению желаемого результата.

3. Восприятие времени в разном возрасте неодинаково, также оно имеет свое онтогенетическое развитие. Признается, что наибольшее значение для развития временной перспективы личности имеет подростковый и юношеский возраст. Кроме того, исследователи указывают на то, что процесс развития восприятия времени зависит от целей и задач возрастного развития. Многие ученые отмечают, что в ранних возрастах человек ориентирован в будущее, а в поздних — в прошлое. Также отмечается, что имеются различия во временной перспективе у людей разного пола.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ ЛИЧНОСТИ НА ЭТАПЕ РАННЕЙ И СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Этапы исследования:

На первом этапе (сентябрь, 2015 год) была сформулирована тема исследования и составлена его программа: определены объект, предмет, цели, задачи, разработаны гипотезы исследования.

На втором этапе (сентябрь – ноябрь, 2015 год) исследования был проведен обзор состояния теоретических, практических и методических разработок на основе литературных источников, осуществлялся анализ и обобщение результатов отечественных и зарубежных исследований по проблемам временной перспективы и целеполагания у людей разного возраста. Исходя из теоретической и практической разработанности изучаемой проблемы, было осуществлено планирование эмпирического исследования и подбор методического инструментария, а также выбраны методы сбора информации и обработки данных.

На третьем этапе (декабрь, 2015 год) проводилось изучение особенностей временной перспективы и целеполагания у людей разного пола и возраста. Испытуемыми стали 40 человек, из которых 20 женщин и 20 мужчин.

На четвертом этапе (январь-март 2016 год) была проведена статистическая обработка, анализ, обобщение и интерпретация полученных данных, описаны результаты исследования, сделаны общие выводы и оформлен текст работы.

Описание выборки и методы исследования:

Для реализации цели и задач нашей работы, мы построили наше исследование таким образом, чтобы определить, существуют ли различия в

особенностях временной перспективы и процесса целеполагания у людей разного возраста и пола. Для этого мы случайным образом отобрали мужчин и женщин, чей возраст относится к следующим границам: ранняя зрелость (20-35 лет) и средняя зрелость (36-50 лет). Таким образом, в нашем исследовании приняли участие 40 человек — по 10 мужчин и женщин каждого возрастного периода. Возрастной состав нашей выборки варьирует от 21 года до 48 лет. Половозрастная характеристика выборки представлена в Приложении 1.

Для того, чтобы определить особенности временной перспективы и целеполагания участников нашего исследования, мы выбрали следующие диагностические методики: «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо; "Шкала переживания времени" А.А. Кроник, Е.И. Головаха; «Методика исследования способности к самоуправлению» (Н.М. Пейсахов). Рассмотрим каждую из них подробно.

1.«Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо.

Основная цель методики - исследование системы отношений человека к временному континууму. Данная методика была разработана в 1997 году американским социальным психологом Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом. В России данная методика была адаптирована А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной в 2008 году. Данная методика позволяет рассматривать временную перспективу личности с позиции трех измерений: прошлого, настоящего и будущего. В узком смысле методика Ф. Зимбардо направлена на оценку отношения ко времени, а в более широком - на оценку отношения личности к окружающему миру вообще, а также к самому себе, своему опыту и будущим перспективам.

Первоначально при создании данной методики авторами было выделено 7 временных факторов, но при последующем более тщательном изучении их количество было сокращено до 5 устойчивых факторов:

1. Фактор восприятия негативного прошлого. Данный фактор отражает степень неприятия собственного прошлого, которое вызывает целый комплекс негативных переживаний у человека, в том числе разочарование и отвращение.

2. Фактор восприятия позитивного прошлого. Является противоположным по смыслу первому фактору и характеризует степень принятия прошлого опыта, который признается важным и способствующим развитию личности.

3. Фактор восприятия гедонистического настоящего. Данный фактор отражает то, насколько человек стремится к достижению удовольствия в настоящей жизни, при этом такое настоящее является, будто оторванным от прошлого и будущего.

4. Фактор восприятия фаталистического настоящего. Отражает восприятие времени как неизбежный процесс, который нельзя изменить. При этом личность не может повлиять на свою жизнь и лишь подчиняется судьбе.

5. Степень ориентации на будущее. Данный фактор отражает присутствие у человека целей и планов на будущее.

Методика содержит 56 утверждений, которые необходимо оценить в соответствии со степенью согласия с ними: совершенно не верно; скорее не верно; нейтрально; скорее верно; совершенно верно.

Данная методика используется в различных областях психологической науки - социальной психологии, организационной и психологии труда, психологии восприятия, психологии личности, психологии развития.

2. Методика "Шкала переживания времени" (А.А. Кроник, Е.И. Головаха).

Данная методика была разработана А.А. Кроник и Е.И. Головаха в 1984 году. Целью данной методики является изучение особенностей восприятия времени с точки зрения его континуальности, напряженности и эмоционального отношения. Данная методика представлена в Приложении 2.

При ее создании они использовали литературные эпитеты, которые встречаются при описании времени. В результате такого анализа авторы выделили 17 пар противоположных суждений, описывающих процесс течения времени, который при более тщательном анализе уменьшили до 10 пар. В их число вошли следующие характеристики:

течет медленно — течет быстро;
пустое — насыщенное;
плавное — скачкообразное;
приятное — неприятное;
непрерывное — прерывистое;
сжатое — растянутое;
однообразное — разнообразное;
организованное — неорганизованное;
цельное — раздробленное;
беспредельное — ограниченное.

Оценка данных характеристик производилась по семибалльной шкале. Ответы варьировали между двумя полюсами по каждому фактору от 3 до 0 и в обратном направлении также до 3. все указанные факторы были определены в 3 большие группы факторов: «континуальность — дискретность времени», «напряженность времени», «эмоциональное отношение к диапазону времени». Согласно представлениям создателей данной методики, данные факторы представляют собой трехмерную систему координат переживания времени (рис. 1). При этом переживание времени можно рассматривать как некую точку в данной системе координат. Данное пространственное представление помогает человеку понять возможность сосуществования тех временных феноменов, которые на первый взгляд могут показаться взаимоисключающими. Представим подробнее данные группы факторов и определим их содержание.

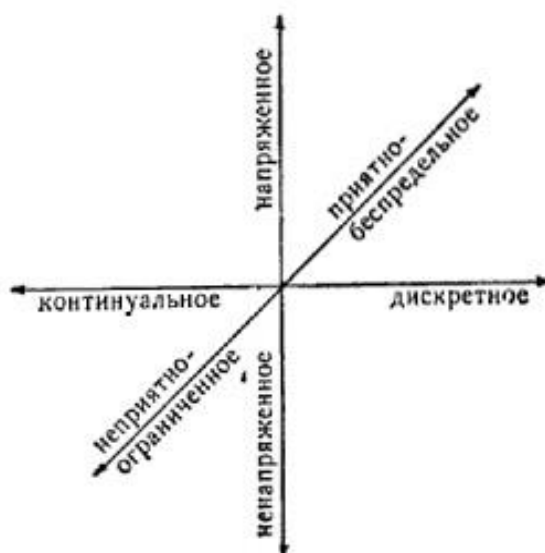


Рис. 1. Трехмерная шкала оценки течения времени.

Фактор континуальности-дискретности времени. Континуальное течение времени характеризуется как плавное, непрерывное, целостное, с большой долей монотонности. В противовес ему дискретное время представляется как скачкообразное, прерывистое, разложенное на части. Исходя из описания данных понятий, в эту группу вошли следующие шкалы: «плавное — скачкообразное», «непрерывное — прерывистое», «цельное — раздробленное», «однообразное — разнообразное».

Фактор напряженности времени. Данный фактор отражает главную проблему психологии времени, связанную с аспектом растяжимости времени и насыщенности жизненными событиями. Напряженное время характеризуется быстротой, насыщенностью событиями, высокой организованностью. В эту группу входят такие шкалы, как «сжатое — растянутое», «пустое — насыщенное», «организованное — неорганизованное», «медленное — быстрое».

Фактор эмоционального отношения к диапазону времени. На полюсах данного фактора находятся такие временные характеристики, как неприятно-ограниченным или приятно-беспредельным. В основе данного фактора содержатся две шкалы: «приятное — неприятное», «беспредельное —

ограниченное». По своему смыслу содержание данного фактора отражает те переживания человека, которые связаны с ограниченностью времени жизни и с потребностью в продлении своего существования. В связи с осознанием ограниченности времени жизни человек испытывает широкий диапазон негативных эмоций – страх, печаль, гнев. Что касается взаимосвязи беспредельности времени и положительных эмоций, то можно говорить о том, что они преобладают в основном в период юности и детства. Ключевую роль в переживании ограниченности времени играет глубина будущей временной перспективы.

3.«Методика исследования способности к самоуправлению».

Данная методика была разработана Н.М. Пейсаховым на базе лаборатории психологических проблем высшей школы Казанского Государственного Университета. Целью методики является исследование способности к самоуправлению, а также изучение способности владеть собой в различных ситуациях. Согласно представлениям автора данной методики, самоуправление представляет собой целенаправленное изменение, связанное с активацией творческих процессов, чем и отличается от саморегуляции. Процесс саморегуляции происходит согласно установленным правилам и нормам. Но, не смотря на свои различия, данные понятия отражают разные стороны одного процесса активности человека.

Методика включает в себя 48 утверждений, которые образуют 8 этапов процесса самоуправления. К их числу относятся:

1. Анализ противоречий — предполагает, что человек работает над субъективной моделью ситуации, размышляя над причинами неудач и собственными действиями по их устранению.

2. Прогнозирование. Анализируя события прошлого и ресурсы настоящего, человек способен строить прогноз относительно будущего.

3. Целеполагание. Человек видит тот результат, которого хочет достичь, на основании чего и формирует модель желаемого. На данном этапе задается

цель, к которой человек стремится, а также оценивается вероятность ее достижения.

4. Планирование. На этапе планирования человек оценивает те средства, которые имеются у него для достижения поставленной цели, а также строит план действий по ее достижению.

5. Критерии оценки качества — определяются те параметры, по которым можно судить о достижении поставленной цели.

6. Принятие решения — данный этап знаменует переход от плана к действиям с осуществлением предварительного контроля. Необходимо найти баланс между смелостью и осмотрительностью.

7. Самоконтроль — предполагает отслеживание информации о процессе выполнения намеченного плана.

8. Коррекция. На данном этапе осуществляется изменение намеченного плана в том, случае, если возникли новые обстоятельства или что-то пошло не так, как было задумано изначально. Если возникли ошибки, то выстраивается новая система, призванная проанализировать причины неудач и скорректировать новые действия.

2.2. Результаты эмпирического исследования временной перспективы личности и целеполагания на этапе ранней и средней взрослости

2.2.1. Особенности временной перспективы личности

Результаты исследования по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо.

В данном опроснике мы рассматривали результаты по 5 шкалам в каждой половозрастной группе. Результаты диагностики представлены в Приложении 3.

Негативное прошлое.

Средний показатель по всей изучаемой выборке (40 человек) составил 2,67, наименьшее полученное значение оказалось равно 1,8, наибольшее — 3,6. Наиболее высокие показатели по шкале наблюдаются у 10% участников исследования, что указывает на их общее негативное отношение к событиям из своей прошлой жизни. Такие результаты могут отражать как общее пессимистическое отношение к жизни, так и являться следствием трагических событий в жизни данных людей. Низкие показатели можно отметить у 15% участников исследования, что указывает на их положительное отношение к прошлой жизни, а также на отсутствие травматических событий в прошлом.

Гедонистическое настоящее. Средний показатель по выборке составил 3,04, наименьшее полученное значение оказалось равно 2,3, наибольшее — 3,6. Ниже среднего уровня оказались результаты у 75% участников исследования, что указывает на их осмысленное и ответственное отношение к жизни, но при этом и велика вероятность «зацикливания» на возникающих проблемах. В таком случае, человек перестает получать удовольствие от жизни, а начинает все больше и больше погружаться в трудности. Наиболее высокие показатели можно отметить у 20% участников исследования в нашей выборки. Они характеризуются стремлением получать удовольствие от жизни, склонностью рисковать, переживать разнообразные эмоции.

Будущее. Средний показатель по выборке составил 3,54, наименьшее полученное значение оказалось равно 3, наибольшее — 4,2. Высокие результаты отмечаются у 15% всей выборки, что указывает на их направленность в будущее. Они склонны планировать события будущего, ставить перед собой цели и стремиться к их достижению. Наиболее низкие результаты можно наблюдать у 25% испытуемых, что свидетельствует об их низкой ориентации на будущую жизнь. Их устремления, вероятнее всего, сконцентрированы либо в прошлом, либо в настоящем.

Позитивное прошлое. Средний показатель по выборке составил 3,49, наименьшее полученное значение оказалось равно 3,1, наибольшее — 4,2. стандартный разброс средних баллов по данной шкале очень велик, что не позволяет нам выделить участников исследования с высокими и низкими показателями. Однако, можно говорить о тенденции к понижению либо к повышению результатов. Так, тенденцию к понижению имеют 35% всех обследуемых. Есть вероятность, что данные люди не слишком тепло относятся к прошлому, не скучают и не ностальгируют по нему. Тенденция к повышению имеет место у 30% нашей выборки, что указывает на их склонность к позитивному восприятию прошлых событий с оттенком сентиментальности.

Фаталистическое настоящее. Средний показатель по выборке составил 2,64, наименьшее полученное значение оказалось равно 2, наибольшее — 3,3. Низкие показатели по шкале получили 20% испытуемых. Они отражают их мнение о том, что жизнь человека находится в его руках и в меньшей степени зависит от внешних обстоятельств. 45% испытуемых имеют показатели по шкале выше среднего уровня, что указывает на их склонность во многом полагаться на судьбу. Они считают, что будущее предопределено заранее и нет смысла строить планы на будущее.

Таблица 1.

Особенности временной перспективы личности по всей выборке
(среднеарифметические показатели)

Шкалы	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталисти ческое настоящее
Вся выборка	2,67	3,04	3,54	3,49	2,64

Распределение средних показателей по половозрастным группам представлено в Таблице 2.

Таблица 2.

Особенности временной перспективы личности
(среднеарифметические показатели).

Половозрастная группа	Женщины, ранняя взрослость	Мужчины, ранняя взрослость	Женщины, средняя взрослость	Мужчины, средняя взрослость
Негативное прошлое	2,47	2,45	2,87	2,89
Гедонистическое настоящее	2,85	3,35	2,98	2,98
Будущее	3,85	3,33	3,49	3,47
Позитивное прошлое	3,64	3,56	3,4	3,35
Фаталистическое настоящее	2,3	2,73	2,66	2,87

Анализируя данные таблицы можно отметить, что и мужчины, и женщины в молодости оценивают свое прошлое с позитивной стороны, оно представляется им как время, наполненное радостными событиями. С возрастом прошлое начинает восприниматься уже не в тех радостных красках, возникают события, омрачающие общую картину прошлой жизни. При этом такая тенденция характерна как для мужчин, так и для женщин.

Различия по шкале «Гедонистическое настоящее» наиболее ярко проявляются между мужчинами и женщинами в период ранней взрослости. Мужчины более склонны к развлечениям в настоящем, чем женщины на указанном возрастном этапе. При этом у женщин данный показатель имеет тенденцию к увеличению, что указывает на то, что период ранней взрослости является для них более наполненным целями и стремлениями в будущее. У мужчин можно отметить обратную ситуацию.

Что касается шкалы «Будущее», то здесь наиболее высокие результаты характерны для девушек в период ранней взрослости. Они оказались существенно выше, чем у женщин старшего возраста, а также мужчин на этапе ранней взрослости.

По шкале «Позитивное прошлое» наиболее существенные различия можно отметить у женщин разного возраста — так, в период ранней взрослости, женщины воспринимают события прошлого преимущественно с позитивной стороны, а в среднем возрасте данная тенденция имеет спад.

По шкале «Фаталистическое настоящее» различия наблюдаются между мужчинами и женщинами как в период ранней взрослости, так и в период средней взрослости. Женщины являются более склонны полагаться на себя и продумывать свои действия, а не полагаться на внешние факторы, чем мужчины. Однако, следует отметить, что с возрастом имеется тенденция к смещению такого контроля с самого себя на внешние обстоятельства.

В целом, мы видим, что различия временной перспективы у мужчин и женщин среднего возраста не существенны, то есть отношение ко времени у

людей этого возраста, независимо от пола приблизительно одинаковое.

Результаты диагностики по методике «Шкала переживания времени».

Сводная таблица результатов исследования представлена в Приложении 4.

Анализируя выборы испытуемых по парам характеристик субъективного восприятия времени, мы получили следующие результаты по всей выборке:

- медленное течение времени отмечает 27,5 % выборки, быстрое — 55%, остальные рассматривают его как нейтральное в рамках данного параметра;
- насыщенное течение времени отмечают 45% испытуемых, 52,5% оценивают его как пустое;
- плавное течение времени характерно для 50% всей выборки, скачкообразное — для 37,5%. Еще 12,5% не склоняются ни в ту, ни в другую сторону.
- 55% испытуемых характеризуют течение времени как растянутое, 37,5% - как сжатое. 7,5% считают его нейтральным относительно данного параметра;
- для большей части выборки — 85% течение времени является приятным, для 5% - неприятным. 10% не склоняются в характеристике ни в ту, ни в другую сторону;
- для большей части испытуемых жизненное течение времени является процессом однообразным (57,5%), для остальных 42,5% - разнообразным;
- преимущественное большинство - 70% - считают время своей жизни организованным, а 27,5% - неорганизованным процессом;
- также большая часть выборки характеризует время как цельное (70%), но также есть и те, кто воспринимает его раздробленным (22,5%);

- для большинства участников исследования (52,5%) время представляется беспредельным, а для 32,5% - ограниченным. Также 15% выборки не могут охарактеризовать его ни беспредельным, ни ограниченным;
- практически все участники исследования рассматривают время как непрерывное — 97,5%.

Таблица 3.

Особенности восприятия времени по фактору Континуальности-дискретности по всей выборке (количество выборов в процентах)

Параметры времени	Плавное	Скачкообразное	Непрерывное	Прерывистое	Однообразное	Разнообразное	Целое	Раздробленное
Фактор континуальности-дискретности	50	37,5	95	5	52,5	52,5	70	22,5

Таблица 4.

Особенности восприятия времени по фактору Напряженности по всей выборке (количество выборов в процентах)

Параметры времени	Медленно	Быстро	Пустое	Насыщенное	Сжатое	Растянутое	Организованное	Неорганизованное
Фактор напряженности	30	55	45	52,5	37,5	55	70	27,5

Таблица 5.

Особенности восприятия времени по фактору Эмоционального отношения по всей выборке (количество выборов в процентах)

Параметры времени	Приятное	Неприятное	Беспредельное	Ограниченное
Фактор эмоционального отношения	85	5	52,5	32,5

Таким образом, если рассматривать отношение ко времени по трем факторам, то можно отметить, что большая часть испытуемых рассматривает течение времени как континуальное (плавное, непрерывное, целостное, с большим долей монотонности). Также имеет место относительная напряженность времени и позитивное эмоциональное отношение к течению времени.

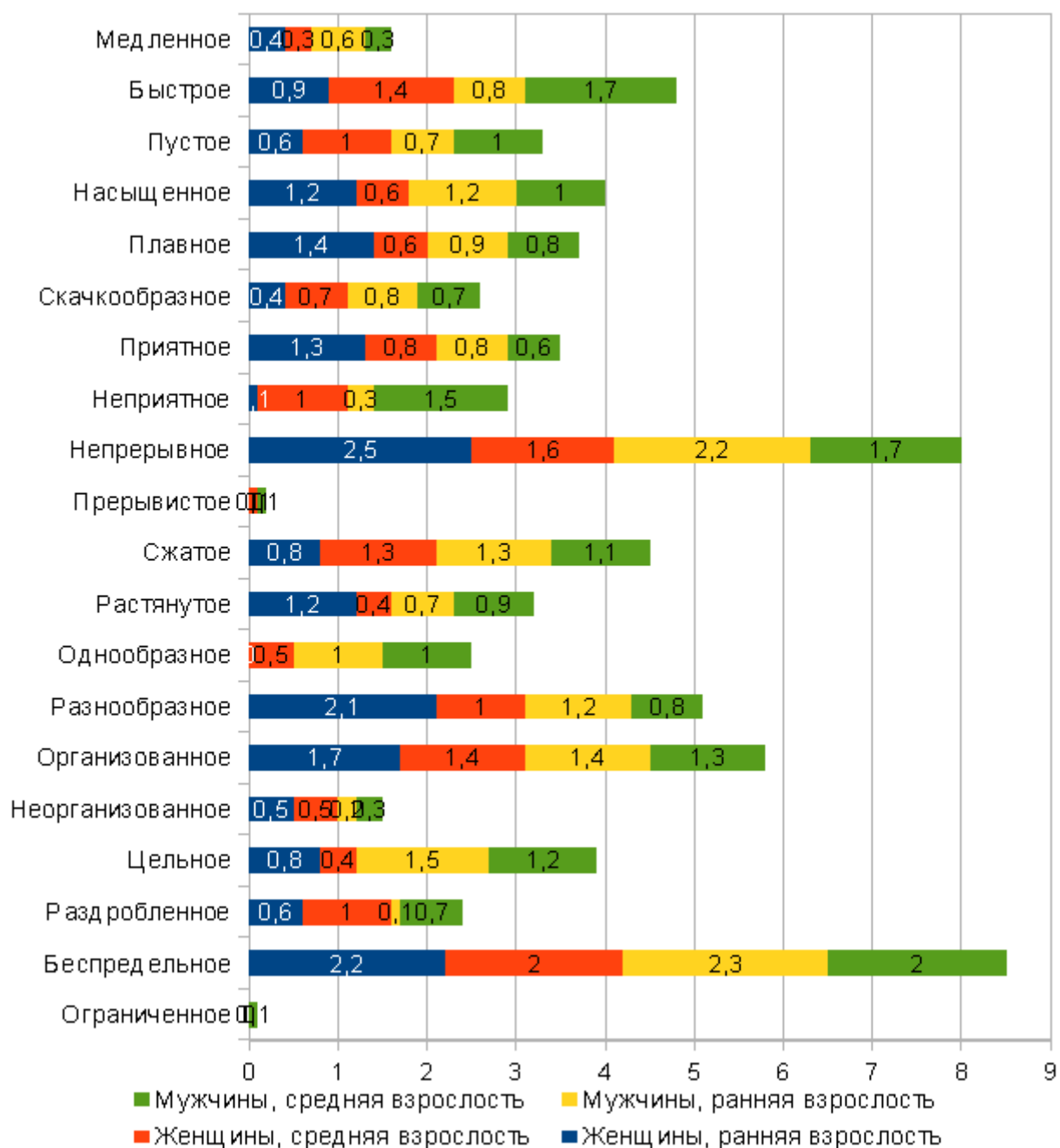


Рисунок 2. Сравнение средних показателей субъективного восприятия времени в выборке.

Рассмотрим особенности восприятия времени по поло-возрастным группам (рис.2)

- Женщины в ранней взрослости чаще воспринимают течение времени жизни как: быстрое, насыщенное событиями, плавное, приятное по эмоциональной окраске, непрерывное, растянутое, разнообразное, организованное, цельное и беспредельное.

- Женщины в средней взрослости воспринимают течение времени как: быстрое, пустое, скачкообразное, непрерывное, зачастую неприятное, сжатое, разнообразное, организованное, раздробленное, беспредельное.

- Мужчины в ранней взрослости чаще воспринимают течение времени жизни как: быстрое, насыщенное событиями, приятное, непрерывное, сжатое, разнообразное, организованное, цельное и беспредельное.

- Мужчины в средней взрослости воспринимают течение времени как: быстрое, непрерывное, зачастую неприятное, сжатое, однообразное, организованное, раздробленное, беспредельное.

Рассматривая полученные результаты можно сделать выводы о том, какие особенности восприятия времени существуют на том или ином возрастном этапе у мужчин и женщин. В процессе качественного анализа данных показателей мы выявили следующие закономерности:

- С возрастом мужчины и женщины воспринимают течение времени как более быстрое, чем в ранних возрастах;

- Также с возрастом время начинает восприниматься как более пустое и однообразное, что, вероятно, связано со спадом активности и уменьшением числа значимых событий в жизни человека.

- Существуют различия в эмоциональной оценке течения времени — так, в ранней взрослости течение времени скорее оказывается для человека приятным, насыщенным позитивными событиями; в средней взрослости и среди мужчин, и среди женщин возникает большое число тех, кто оценивает течение времени как неприятное, что связано с появлением

негативных жизненных событий, ухудшением здоровья, изменением семейного положения и т. д.

- С возрастом у возникает ощущение сжатости времени, что чаще проявляется у женщин, чем у мужчин. Вероятно, это связано с тем, что время начинает идти быстрее в индивидуальном сознании, жизнь перестает быть насыщенной событиями. Что касается мужчин, то для них в период средней взрослости наступает пик профессиональной активности, когда человек самореализуется в деятельности.

- В период ранней взрослости жизнь кажется людям разнообразной, насыщенной различными событиями. Но с возрастом жизнь начинает восприниматься более однообразно и скучно, каждый день становится похож на другой. Это может быть связано со спадом активности самого человека, стремлением ко всему известному и знакомому.

- В ранней взрослости время кажется скорее цельным процессом, а в средней, наоборот, скорее раздробленным. Нам кажется, что это связано с тем, что к данному возрастному этапу в жизни человека накапливается достаточно большое количество значимых событий, которые как бы делят линию жизни на ряд этапов.

Таким образом, если рассматривать отношение ко времени по трем факторам, то можно отметить, что большая часть испытуемых рассматривает течение времени как континуальное (плавное, непрерывное, целостное, с большим долей монотонности). Также имеет место относительная напряженность времени и позитивное эмоциональное отношение к течению времени.

2.2.2. Результаты исследования способности к целеполаганию.

Результаты по методике «Способность к самоуправлению» (Н. М. Пейсахов).

Сводная таблица результатов представлена в Приложении 5 и табл.6. Среднее значение способности к самоуправлению в нашей выборке составило 28,7 балла. Наибольшее значение составило 42, наименьшее — 17.

Таблица 6.

Особенности самоуправления и целеполагания по всей выборке

Этапы самоуправления	Среднеарифметические показатели
1. Анализ противоречий	3 (средний уровень)
2.Прогнозирование	3,47 (средний уровень)
3. Целеполагание	3,95 (средний уровень)
4. Планирование	4,25 (уровень выше среднего)
5. Критерий оценки качества	3,13 (средний уровень)
6. Принятие решения	3,63 (средний уровень)
7. Самоконтроль	3,73 (средний уровень)
8. Коррекция	3,55 (средний уровень)
9. Общий уровень	28,7 (средний уровень)

Анализ способности к самоуправлению по поло-возрастным показателям (рис 3).

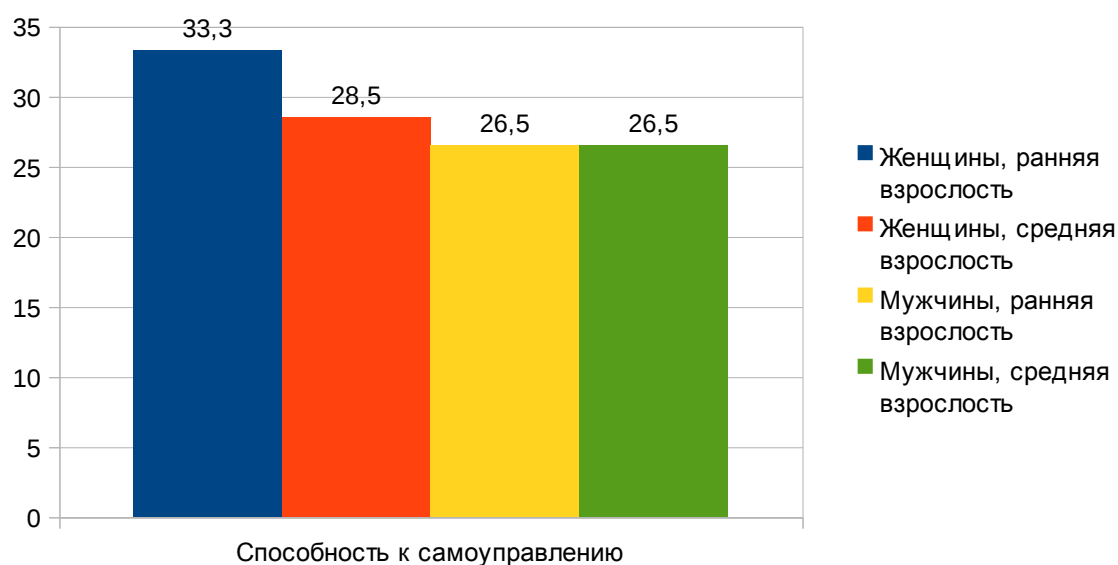


Рисунок 3. Средние значения показателя способности к самоуправлению в разных половозрастных группах.

Общий уровень способности к самоуправлению в нашей выборке характеризуется следующими показателями: высокий уровень — 7,5%; выше среднего — 30%; средний — 50%; ниже среднего — 12,5%. Те испытуемые, кто имеет высокие показатели характеризуются как способные к самоуправлению. Они часто ставят перед собой цели в будущем и стремятся к их достижению, но при этом они зачастую бывают чересчур рациональны и предусмотрительны, забывая про настоящую жизнь, про эмоциональную составляющую событий. Те люди, кто получил относительно низкие оценки, имеют несформированную систему самоуправления, они зачастую полагаются на эмоции, а не на рациональный подход, неудачи сбивают их с толку.

Таблица 7.

Особенности процесса целеполагания личности по поло-возрастным признакам (среднеарифметические показатели).

	Анализ противоречий	Прогнозирование	Целеполагание	Планирование	Критерий оценки качества	Принятие решения	Самоконтроль	Коррекция	Общий уровень
Женщины, ранняя взрослость	3,4	3,9 средний	4,7	4,9	3,9	4	4,6	3,9	33,3 Ниже среднего
Мужчины, ранняя взрослость	3	2,9 Ниже среднего	3,9	4,3	2,9 Ниже среднего	3,4	2,9	3,2	27,3
Женщины, средняя взрослость	3,1	3,3	3,4	3,8	2,7	4,2	4,6	3,4	27,7
Мужчины, средняя взрослость	2,5	3,8	3,8	4	3	2,9	2,8	3,7	26,5

Рассмотрим результаты по каждой шкале отдельно в рамках целой выборки.

Анализ противоречий. Средний балл по выборке в рамках данного этапа составил 3 балла. Низкие показатели были зафиксированы у 5% испытуемых, что указывает на их нежелание проводить анализ ситуации, обдумывать возможные причины неудач, а также мысленно проигрывать модель развития

ситуации. Показатели ниже среднего значения регистрируются у 27,5% нашей выборки. Средние показатели характерны для 65%, а результаты выше среднего значения — у 2,5%.

Прогнозирование.

Средний балл по выборке в рамках данного этапа составил 3,47 балла. Низкие показатели и показатели ниже среднего уровня характерны для 2,5% и 7,5% от общего числа всех обследуемых. Низкий уровень характерен для тех, кто не склонен строить прогнозы относительно будущих действий. Средние результаты характерны для большинства испытуемых — 77,5%. Показатели выше среднего уровня имеют место среди 12,5% всех участников исследования. Относительно данных людей можно сказать о том, что они стремятся предсказать ход будущих событий и предопределить результаты собственных действий.

Целеполагание. Данный этап имеет наибольшее значение для нашего исследования, так как мы рассматриваем его как значимый в рамках проблемы временной перспективы на различных возрастных этапах. Средний балл по выборке в рамках данного этапа составил 3,95 балла. Низкие показатели и показатели ниже среднего уровня мы наблюдаем у 2,5% и 5% соответственно. Их результаты говорят о том, что они не склонны представлять себе модель желаемого или будущего достижения. Большая же часть участников исследования характеризуется средними показателями (60%). Также значительную часть занимают и те участники исследования, кто имеет результаты выше среднего уровня (30%) и высокий (2,5%). Для них характерна устремленность к будущим достижениям, они стремятся визуализировать будущие результаты и анализировать необходимые средства и пути их достижения.

Планирование. Средний балл по выборке в рамках данного этапа составил 4,25 балла. Низкие показатели и показатели ниже среднего уровня мы наблюдаем у 2,5% и 5% соответственно. Эти показатели указывают на то,

что данным людям не свойственно строить планы по достижению цели, они действуют спонтанно, не рассуждая долго о том, как им лучше поступить и какую стратегию выбрать. Высокие показатели получили 10% испытуемых, а выше среднего уровня — 32,5%. Для них характерно строить модель достижения поставленной цели, они часто анализируют имеющиеся средства ее достижения, а также обдумывают стратегию своих действий.

Критерий оценки качества. Средний балл по выборке в рамках данного этапа составил 3,12 балла. Низкие результаты данного этапа были зафиксированы у 2,5% испытуемых, результаты ниже среднего уровня — у 25%. Для них не характерно оценивать последствия собственных успехов и промахов, они не задумываются о причинно-следственных связях своих поступков. Средние показатели отмечаются у 67,5%. Высоких показателей зафиксировано не было, но были отмечены результаты выше среднего уровня (5%). Про этих людей можно говорить о том, что они склонны оценивать последствия своих поступков, выстраивать систему оценки достигнутых результатов, что позволяет им вовремя отследить вероятность промаха и изменить стратегию действий.

Принятие решения. Средний балл по выборке в рамках данного этапа составил 3,6 балла. Показатели ниже среднего уровня были отмечены у 10% испытуемых, что характеризует их как нерешительных и сомневающихся людей. Средние результаты отмечаются у большинства — 72,5%, в их отношении можно сказать о том, что они эффективно сочетают осторожность с осмотрительностью. Высокие показатели и показатели выше среднего уровня характерны для 2,5% и 15% соответственно. Про них можно сказать, что они легко переходят от планируемых действий к реальным.

Самоконтроль. Средний балл по выборке в рамках данного этапа составил 3,72 балла. Низкие результаты не были представлены в нашем исследовании, но были результаты, которые по своим значениям ниже среднего уровня (22,5%). Это указывает на то, что данные люди не склонны

контролировать процесс достижения цели. Средние показатели были отмечены у 50% испытуемых. Высокие показатели мы зафиксировали у 7,5%, а показатели выше среднего уровня — у 20%. Данные люди стараются анализировать то, как идет процесс достижения поставленной цели, они отмечают любую динамику на пути к достижению цели.

Коррекция. Средний балл по выборке в рамках данного этапа составил 3,55. Показатели ниже среднего уровня можно отметить у 10% испытуемых. Данные испытуемые характеризуются слабым стремлением к изменению собственных действий на пути достижения цели. Средние результаты были получены 72,5% всей выборки. Высокие показатели можно отметить у 2,5%, показатели выше среднего уровня — у 15%. про этих людей можно говорить о том, что они стремятся корректировать собственные действия на пути к достижению цели, они анализируют те изменения, которые должны быть произведены для улучшения ситуации.

2.3. Статистический анализ данных и интерпретация результатов исследования

Для того, чтобы определить, существуют ли различия в отношении временной перспективы и особенностей целеполагания в разном возрасте мы использовали статистический критерий Крускала-Уоллиса. Данный критерий позволяет оценить степень выраженности признака среди нескольких выборок. Для статистического анализа данных исследования мы использовали программу SPSS.

Определим с помощью указанного статистического критерия, существуют ли различия в оценке временной перспективы среди наших половозрастных групп по всем параметрам возрастной перспективы. Полученные по критерию значения, представлены в Таблице 3.

Критические значения для числа степеней свободы, равному 3, составляют 7,8 при $p=0,05$ и 11,3 при $p=0,01$. Таким образом, значимыми оказываются те показатели, которые численно выше 11,3. И, наоборот, в зоне незначимости попадают все те значения, которые оказались меньше 7,8.

Таблица 8.

Значения коэффициентов по критерию оценки различий параметров
временной перспективы

Параметры временной перспективы	Значение по критерию
Негативное прошлое	17,1- есть различия
Гедонистическое настоящее	13,8- есть различия
Будущее	18,1- есть различия
Позитивное прошлое	9,7 – различия не определены
Фаталистическое настоящее	22,4

Анализируя полученные значения относительно шкалы значимости, мы можем видеть, что большинство показателей попадают в зону значимости. Это означает, что по следующим параметрам наблюдаются различия в половозрастных группах: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, фаталистическое настоящее. Чтобы проанализировать направление выявленных статистически значимых изменений, представим средние значения по всем параметрам в наших половозрастных группах на диаграмме.

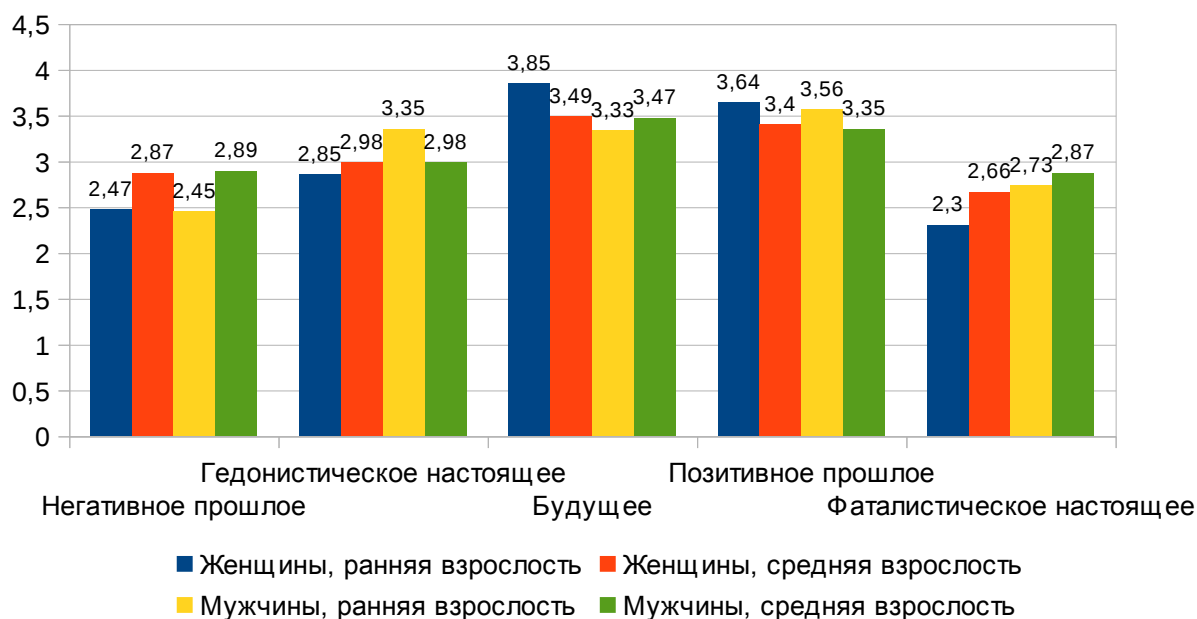


Рисунок 4. Средние показатели временной перспективы в разных половозрастных группах

Анализируя показатели по шкале «негативное прошлое» можно сказать, что и у женщин, и у мужчин отмечается тенденция к увеличению показателей от периода ранней зрелости к периоду средней зрелости. Это указывает на то, что с возрастом в памяти человека накапливаются негативные события, которые мешают ему сконцентрироваться на настоящем или будущем.

По шкале «гедонистическое настоящее» наблюдаются возрастные и половые различия. Так, у женщин в средней зрелости данный показатель повышается, а у мужчин, наоборот, отмечается тенденция к понижению результатов. Но при этом в период средней зрелости у мужчин и женщин показатель «гедонистического настоящего» выравнивается. Также в ранней зрелости данный показатель имеет более низкие значения, чем у мужчин. Такие результаты указывают на то, что жить по принципу получения максимального удовольствия свойственно мужчинам в период ранней зрелости. Они общительны, активны, готовы идти на риск, а также стремятся к развлечениям и стараются получить от жизни как можно больше.

Женщины на данном возрастном этапе гораздо больше нацелены на построение собственного будущего, а проживание таких удовольствий у них возможно позднее, в период средней зрелости. У женщин в период средней зрелости отмечается повышение результатов по данной шкале, что может указывать на то, что средний возраст ориентирован на процесс переживания настоящего. Мы можем предположить, что такое желание жить «для себя» у женщин на данном возрастном этапе связано с успехами в карьере, прочной жизненной позицией, уходом детей из родительской семьи.

Рассматривая результаты по шкале «будущее», то можно отметить, что наиболее высокие показатели присущи женщинам в период ранней зрелости. Это может быть связано с тем, что для женщин на данном возрастном этапе наиболее свойственно мечтать и строить планы относительно создания семьи. С возрастом у женщин данный показатель снижается, что может быть связано с переориентацией восприятия времени — постепенно будущее начинает уступать настоящему, а затем, и прожитому. У мужчин наблюдается другая тенденция — так, если в ранней зрелости они еще ориентированы на получение моментальных удовольствий в настоящем, то в период средней зрелости их активность начинает направляться в будущее, они стремятся достичь успехов в карьере.

По шкале «позитивное прошлое» можно отметить небольшую тенденцию к понижению результатов в зависимости от возраста, так в период ранней зрелости, люди видят события прошлого в более радужном цвете, чем в средней. Кроме того, есть вероятность, что на такое восприятие времени влияют негативные жизненные события, так если в ранней зрелости их еще не много и они не значительны, то позднее количество утрат увеличивается (смерть родителей, развод и т. д.).

В отношении показателей по шкале «фаталистическое настоящее» можно сказать о том, что есть небольшая тенденция к повышению результатов, как у женщин, так и у мужчин. При этом мужчины в большей

степени склонны полагаться на судьбу и обстоятельства, чем женщины. Вероятно, что в период ранней взрослости, женщины и мужчины обладают большим количеством энергии и сил и ориентируются во многих своих стремлениях на самих себя. Наиболее низкий показатель (в том числе относительно других шкал) наблюдается у женщин в период ранней взрослости. Вероятно, что такая тенденция может быть обусловлена высокой социальной активностью в данном возрасте, стремлением адаптироваться к новым условиям среды, а не ждать изменений извне. Низкий уровень показателей по шкале указывает на внутреннюю установку респондентов оказывать влияние на собственную жизнь, быть более активным и инициативным.

Также рассмотрим, существуют ли статистически значимые различия у разных групп по показателям различных этапов самоуправления. Для этого также используем критерий различий Крускала-Уоллиса. Значения полученных коэффициентов отражены в Таблице 4.

Исходя из полученных результатов, мы можем сказать, что наиболее значимые различия в показателях между выборками были получены по критерию принятия решений и самоконтролю. Также в зону неопределенности попадает значение коэффициента по критерию оценки качества, что означает, что данные различия в выборках также можно считать значимыми при 5% уровне допущения ошибки. Рассмотрим подробнее полученные результаты.

Таблица 9.

Значения коэффициентов по критерию оценки различий параметров
способности к самоуправлению

Параметры временной перспективы	Коэффициент
Анализ противоречий	4,2 – нет различий
Прогнозирование	6,4 – нет различий
Целеполагание	7,4
Планирование	6,1 нет различий
Оценка качества	9 – различия в зоне неопределенности
Принятие решений	11,8 – есть различия
Самоконтроль	18,4 – есть различия
Коррекция	2,8
Общий уровень	6,7

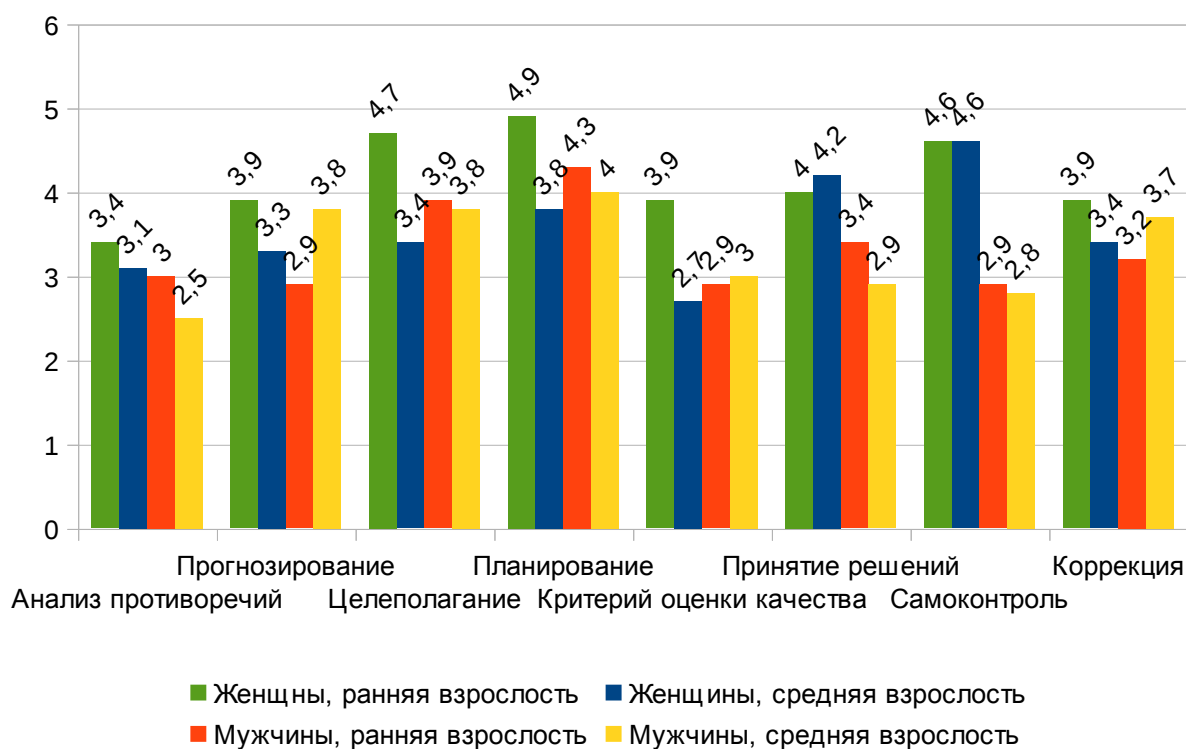


Рисунок 5. Средние значения способности к самоуправлению в разных половозрастных группах

По шкале «принятие решения» можно отметить, что с возрастом имеется тенденция к уменьшению показателей как у женщин, так и у мужчин. При этом в ранней зрелости данный показатель несколько выше у мужчин, а средней зрелости — у женщин. Такие результаты указывают на то, что в молодости люди склонны поступать более опрометчиво, зачастую не задумываясь о последствиях своих действий. Они достаточно недолго размышляют о плане своих действий, переходя сразу к реализации целей. В средней зрелости женщины более умело начинают сочетать решительность с осторожностью, достигая необходимого баланса в принятии решений, чем мужчины того же возраста. Для них с возрастом становится сложнее принимать скоропалительные решения, они все больше начинают размышлять и прогнозировать.

Результаты по шкале «самоконтроля» показывают, что женщины более склонны контролировать процесс движения к цели, чем мужчины. При этом

такая тенденция отмечается как на этапе ранней взрослости, так и на этапе средней взрослости. Это говорит о том, что для женщин более свойственно задумываться о том, как идет процесс выполнения плана, чего удалось достичь, а что еще необходимо сделать. В этом отношении женщины являются более предусмотрительными, чем мужчины, которые зачастую пускают дело на самотек.

Анализ взаимосвязи временной перспективы и целеполагания.

Также для достижения целей исследования мы использовали корреляционный анализ. Нами был выбран коэффициент корреляции Пирсона. Данный критерий позволяет определить наличие или отсутствие линейной связи между двумя количественными показателями, а также оценить ее тесноту и статистическую значимость.

Целью нашего корреляционного исследования явилось выявление, определение тесноты и статистической значимости корреляционной связи между показателями временной перспективы и способности к самоуправлению (в первую очередь нас интересовала шкала целеполагания). Таким образом, нами были обнаружены как положительные корреляционные связи, так и отрицательные.

Таблица 10.

Значения коэффициентов корреляции показателей временной перспективы и самоуправления.

	Негативно е прошлое	Гедонисти ческое настоящее	Будущее	Позитивно е прошлое	Фаталисти ческое настоящее
Анализ противоречий	-0,23	-0,01	0,37*	0,26	-0,14
Прогнозирова ние	-0,15	-0,17	0,41**	-0,01	-0,13

Целеполагание	-0,42**	0,09	0,53**	0,43**	-0,21
Планирование	-0,45**	-0,08	0,5**	0,34*	-0,15
Оценка качества	-0,22	-0,16	0,38*	0,19	-0,23
Принятие решений	-0,56**	0,06	0,19	0,38*	-0,12
Самоконтроль	-0,19	-0,23	0,49**	0,19	-0,35*
Коррекция	-0,15	-0,2	0,36*	0,1	0,02
Общий уровень	-0,4*	-0,12	0,56**	0,32*	-0,24

**Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

*Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

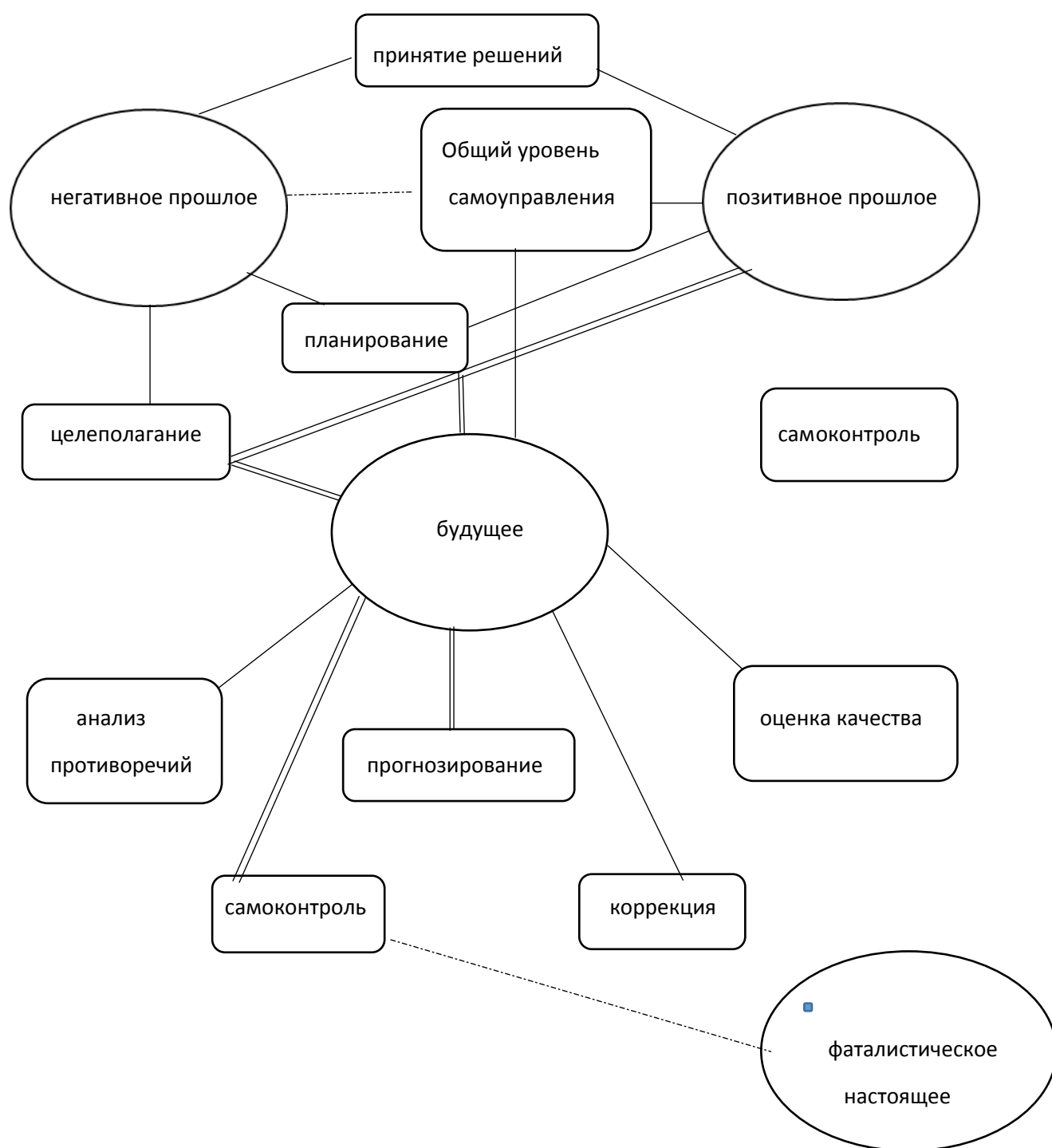


Рисунок 6. Графическое отображение выявленных корреляционных связей.

- _____ положительная корреляция при уровне значимости 0,05
- ===== положительная корреляция при уровне значимости 0,01
- Отрицательная корреляция при уровне значимости 0,05

----- отрицательная корреляция при уровне значимости 0,01

Положительные корреляционные связи:

- «будущее» и «анализ противоречий», «прогнозирование», «целеполагание», «планирование», «критерий оценки качества», «самоконтроль», «коррекция» и «общий уровень». Таким образом, статистически значимая корреляционная связь наблюдается почти со всеми шкалами методики диагностики способности к самоуправлению (за исключением шкалы «принятие решений»).
- «позитивное прошлое» и «целеполагание», «планирование», «принятие решений» и «общий уровень»

Положительные корреляционные связи отражают прямую взаимосвязь между показателями, то есть высоким показателем по одной шкале соответствуют высокие показатели по другой. Таким образом, полученные результаты указывают на то, что те люди, кто ориентирован, преимущественно, в будущее, более склонны к планированию, анализу, целеполаганию и т.д., чем те, кто живет прошлым или настоящим. Что позволяет говорить о том, что люди, ориентированные в будущее, стремятся достичь успеха в своей деятельности, они готовы управлять своим поведением ради достижения поставленных целей. Кроме того, они анализируют и корректируют собственное поведение, исходя из результатов своих действий.

Кроме того, другая группа положительных корреляционных взаимосвязей указывает на то, что те люди, кто стремится к целеполаганию и планированию в своих действиях, они чаще оценивают свое прошлое как позитивное. Это позволяет предполагать, что целеустремленность, решительность и склонность к планированию позволяют человеку достигать высоких результатов, получать удовлетворение от деятельности и удовольствие от жизни.

Отрицательные корреляционные связи:

- «негативное прошлое» и «целеполагание», «планирование», «принятие решения» и «общий уровень»,
- «фаталистическое настоящее» и «самоконтроль»

Наличие отрицательных корреляций указывает на то, что взаимосвязь является не прямой, а обратной, то есть высоким значениям одной шкалы соответствуют низкие значения другой.

Таким образом, найденные отрицательные корреляционные связи говорят о том, что те люди, которым свойственно заикливаться на негативных событиях прошлого, они не стремятся к изменениям в будущем, для них в большей степени характерна погруженность в переживания прошлого, нежели планирование будущего и решение проблем настоящего.

Другая найденная отрицательная корреляция указывает на то, что для тех людей, кто склонен полагаться на судьбу и обстоятельства, характерен сниженный уровень самоконтроля.

В рамках темы нашего исследования большое значение имеет взаимосвязь ориентации на будущее и целеполагания. Данная положительная корреляционная взаимосвязь отражает, что высоким показателям по одной шкале соответствуют высокие значения по другой. Чем больше человек устремлен к будущим событиям, тем больше у него возникает потребность ставить цели и стремиться к их достижению. В период ранней взрослости данное обстоятельство объясняется возрастными особенностями — перед людьми стоят задачи трудоустройства и создания семьи, которые они планируют и стремятся осуществить. Временная перспектива и целеполагание тесно связаны между собой — строя планы, ставя перед собой цели, человек тем самым становится, ориентирован в будущее. Определяя свои жизненные планы, человек проясняет временную перспективу.

В период ранней взрослости личность человека становится гармоничной, он начинает в полной мере осознавать свои желания и стремления, что позволяет ему строить планы и перспективы на будущее. Тем

более, что данный возрастной этап ставит множество перспектив для развития человека. Временная перспектива будущего является отражением мотивов человека, содержащих осознанные стремления, надежды, опасения, проекты и т. д. На данном этапе развития у человека формируются не общие и размытые представления о будущем, как в подростковичестве и ранней юности, а складываются четкие планы о будущем в профессиональной, семейной и других сферах жизнедеятельности. Таким образом, жизненные притязания и планы человека согласуются с определенными сроками их реализации.

В средней взрослости временной акцент смещается с будущего на настоящее, поэтому и приоритет с постановки целей на будущее переходит на получение удовлетворения в настоящем. Вероятнее всего, многие цели, которые человек ставил на раннем этапе своего развития, к данному возрасту нашли свою реализацию (либо потеряли свою актуальность и значимость), поэтому человек начинает получать удовольствие от процесса самой жизни. При этом стоит отметить, что у мужчин и женщин имеются различия во временной ориентации. Так, если в ранней взрослости мужчины были в большей степени ориентированы на достижение удовольствия в настоящем, то к периоду средней взрослости у них происходит переориентация на будущее. Они стремятся к достижениям в профессиональной сфере, многие именно в этом возрасте начинают задумываться о семье. У женщин наблюдается иная ситуация — в ранней взрослости они амбициозны и решительно настроены относительно своего будущего. В течение данного возрастного этапа многие из их целей реализуются, что позволяет им наслаждаться настоящим в средней взрослости.

Выводы по второй главе

В результате проведенного исследования мы можем отметить следующие тенденции в отношении временной перспективы:

- Среди женщин в период ранней взрослости отмечаются наиболее высокие показатели по шкале «будущее», что указывает на их временную ориентацию, направленную в будущее. Среди мужчин данного возрастного этапа наиболее высокие результаты зарегистрированы по шкале «гедонистическое настоящее», что указывает на их стремление получать удовольствие в настоящем.

- В период средней взрослости среди женщин наблюдаются более высокие показатели по шкале, соответствующей временной ориентации в настоящее, чем в ранней взрослости. Также можно отметить, что среди мужчин и женщин в период средней взрослости увеличиваются значения по шкале «негативное прошлое».

- У мужчин наблюдаются более высокие показатели по шкале «фаталистическое настоящее», что указывает на то, что они более склонны полагаться на внешние обстоятельства, чем женщины. Также ряд особенностей мы можем наблюдать в отношении способности к самоуправлению:

- Способность к самоуправлению в целом находится на среднем уровне. Наиболее развиты в процессе целеполагания способности по принятию решений и самоконтролю.

- По шкале «принятие решения» можно отметить, что с возрастом имеется тенденция к уменьшению показателей как у женщин, так и у мужчин. При этом в ранней взрослости данный показатель несколько выше у мужчин, а средней взрослости — у женщин.

- Результаты по шкале «самоконтроля» показывают, что женщины более склонны контролировать процесс движения к цели, чем мужчины.

Анализ взаимосвязи временной перспективы и целеполагания выявил:

1. Положительную связь по шкалам временной перспективы «будущее» со шкалами самоуправления: «прогнозирование», «целеполагание», «планирование», «критерий оценки качества», «самоконтроль», «коррекция» и «общий уровень самоуправления»; что означает, люди, ориентированные на будущее, обладают способностью управлять собой и процессами целеполагания.

2. Положительную связь по шкалам временной перспективы «позитивное прошлое» и «целеполагание», «планирование», «принятие решений» и «общий уровень».

3. Отрицательная связь выявлена по шкалам: «негативное прошлое» и «целеполагание», «планирование», «принятие решения» и «общий уровень»; «фаталистическое настоящее» и «самоконтроль», что означает, что люди, концентрирующиеся на негативных событиях прошлого, достаточно сложно планируют свое будущее и ставят цели.

4. Молодое поколение в большей степени ориентировано в будущее за счет процессов целеполагания, чем старшее поколение, которое обращено к уже свершившимся событиям прошлого. Кроме того, полученные корреляционные связи позволили нам расширить и дополнить результаты нашего исследования. Те люди, кто устремлен в будущее, зачастую склонны анализировать и прогнозировать свои действия, выбирая тот вариант, который в большей степени ведет к позитивному развитию событий. Кроме того, они имеют положительный опыт в прошлом, что помогает им оптимистично смотреть в будущее и двигаться к достижению поставленных целей.

Таким образом, гипотеза о том, что существует взаимосвязь между восприятием времени и целеполаганием (процессы целеполагания имеют связь с положительным видением будущего и позитивной оценкой прошлого), подтвердилась. Также подтвердилось предположение о том, что существуют различия у мужчин и женщин по восприятию времени, а молодое поколение в большей степени ориентировано в будущее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами проведено исследование с целью выявления взаимосвязи между особенностями временной перспективы личности и целеполаганием на этапе ранней и средней взрослости.

Для реализации поставленной цели:

- был проведен теоретический анализ исследований в отечественной и зарубежной психологии по проблемам взаимосвязи временной перспективы личности и целеполагания на этапе ранней и средней взрослости;

- с помощью эмпирического исследования выявлены особенности восприятия времени во взаимосвязи с процессами целеполагания у мужчин и женщин на этапе ранней и средней взрослости.

Полученные результаты эмпирического исследования позволяют подтвердить гипотезу исследования том, что существует взаимосвязь между восприятием времени и целеполаганием (процессы целеполагания имеют связь с положительным видением будущего и позитивной оценкой прошлого). Также подтвердилось предположение о том, что существуют различия у мужчин и женщин по восприятию времени, а молодое поколение в большей степени ориентировано в будущее, чем старшее поколение. В период ранней взрослости человек начинает в полной мере осознавать свои желания и стремления, что позволяет ему строить планы и перспективы на будущее; жизненные притязания и планы человека согласуются с определенными сроками их реализации. В средней взрослости временной акцент смещается с будущего на настоящее и прошлое, поэтому и приоритет с постановки целей на будущее переходит на получение удовлетворения в настоящем либо начинает концентрироваться на событиях прошлого.

Наше исследование показало, что люди, ориентированные в будущее, стремятся достичь успеха в своей деятельности, они готовы управлять своим поведением ради достижения поставленных целей. Кроме того, они

анализируют и корректируют собственное поведение, исходя из результатов своих действий. Также в рамках нашего исследования было замечено, что те люди, кто стремится к целеполаганию и планированию в своих действиях, чаще оценивают свое прошлое как позитивное. Это позволяет предполагать, что целеустремленность, решительность и склонность к планированию позволяют человеку достигать высоких результатов, получать удовлетворение от деятельности и удовольствие от жизни.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. - 458 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991, - 576 с.
3. Абульханова, К. А., Березина, Т. Н. Время личности и время жизни [Текст] / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. — СПб.: Алетейя, 2001. — 304 с.
4. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо [Текст] / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина // Психологический журнал. - 2008. - Т. 29, N 3. - С. 101-109.
5. Акопов, Г. В. Проблема сознания в российской психологии [Текст] / Г.В. Акопов. - Воронеж: МОДЭК, 2004. – 229 с.
6. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т. [Текст] // Б.Г. Ананьев; АПН СССР. - М.: Педагогика, 1980. - 657 с.
7. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. - М.: Наука, 2000. - 351 с.
8. Асеев, В. Г. Возрастная психология [Текст]: учебное пособие / В. Г. Асеев; Иркут. гос. пед. ин-т. - Иркутск : ИГПИ, 1989. - 196 с.
9. Бабанова, Е. Д. Проектирование целей личностно-профессионального развития в дополнительном образовании [Текст] / Е. Д. Бабанова // Мир образования - образование в мире. - 2015. - № 2 (58). - С. 221-225.
10. Близнецова, О. И. Способность к целеполаганию как ключевая компетентность в профессиональной подготовке студентов [Текст] / О.И. Близнецова // Среднее профессиональное образование: приложение. - 2010. - № 2. - С. 43-47.
11. Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе [Текст] / Л.И. Божович // Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия. - М., 1998. - С. 29-33.

- 12.Бороздина, Л. В. Возрастные изменения временной транспективы субъекта [Текст] / Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова // Психологический журнал. - 1998. - № 3. - С.34-47.
- 13.Веракса, Н. Е. Диалектическое мышление [Текст] / Н.Е. Веракса. - Уфа: Вагант, 2006. - 211 с.
- 14.Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебное пособие / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова; под общ. ред. М. В. Гамезо. - 2-е изд. - Москва: Педагогическое общество России, 2009. - 511 с.
- 15.Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – Киев, 1984. – 207 с.
- 16.Горноста́й, П. П. Психология личности [Текст]: словарь-справочник / под ред. П. П. Горноста́й, Т. М. Титаренко. - К: Рута, 2001. - 320 с.
- 17.Егорова, Ю. А. Способность к целеполаганию как деятельностная и педагогическая категория: сущность, функции, структура, уровни развития [Текст] / Ю.А. Егорова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - № 3. – 2013.
- 18.Зейгарник, Б. В. Теория личности К. Левина [Текст] / Б.В. Зейгарник. - М.: Изд-во МГУ. 1981. - 118 с.
- 19.Каган, М. С. Время как философская проблема [Текст] / М.С. Каган // Вопросы философии. - 1982. - № 10. - С.117 – 124.
- 20.Карандышев, В. Н. Педагогическая психология [Текст] / Сост. В.Н. Карандашев, Н.В. Носова, О.Н. Щепелина. - СПб.: Питер, 2006. - 411 с.
- 21.Карпенко, М. П. Модель возрастного изменения восприятия времени [Текст] / М. П. Карпенко, Е. В. Чмыхова, А. Т. Терехин // Инновации в образовании. - 2008. - № 7. - С. 66-77.
- 22.Ковалев, В. И. Особенности личностной организации времени [Текст] / В.И. Ковалев // Активность и жизненная позиция личности. - М., 1988, - С. 110-127.

- 23.Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. - 992 с.
- 24.Логинова, Н. А. Жизненный путь человека как проблема психологии [Текст] / Н.А. Логинова // Вопросы психологии. – 1980. - № 1. - С. 154-158.
- 25.Моисеева, Н. И. Время в нас и время вне нас [Текст] / Н.И. Моисеева. - Л.: Лениздат, 1991. - 156 с.
- 26.Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст] / Ж. Нюттен / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М., 2004. – 608 с.
- 27.Олпорт, Г. Личность в психологии [Текст] / Г. Олпорт. - М.: «КСП+», СПб.: «Ювента», 1998.
- 28.Парадокс времени [Текст] / пер. с англ. под науч. ред. / Ф. Зимбардо, ДЖ. Бойд ; ред. Ю. Б. Гатанов ; пер. О. Ю. Гатанова. - СПб.: Речь, 2010. - 349 с.
- 29.Психодиагностика стресса [Текст] / Сост. Р.В. Куприянов, Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
- 30.Психологическое время личности: научное издание / Е.И. Головаха, А. А. Кроник; АН УССР, Ин-т философии. - Киев: Наукова думка, 1984. - 208 с.
- 31.Психология человека от рождения до смерти [Текст] / Под ред. А. А. Реана. - М.; СПб., 2004. - 656 с.
- 32.Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб., 1998. - 654 с.
- 33.Сапогова, Е. Е. Психология развития человека [Текст] / Е.Е. Сапогова. - М.: Аспект-Пресс, 2005. - 458 с.
- 34.Сеченов, И.М. Избранные философские и психологические произведения [Текст] / И.М. Сеченов. - М.: Госполитиздат, 1957. - 613 с.

- 35.Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2004 – 350 с.
- 36.Солодилова, О. П. Возрастная психология [Текст] / О.П. Солодилова. – М., 2004. - 360 с.
- 37.Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Текст] : учеб. пособие для вузов / Л.Д. Столяренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 1997. - 733 с.
- 38.Сырцова, А. Возрастная динамика временных ориентаций личности [Текст] / А. Сырцова, О. В. Митина // Вопросы психологии. - 2008. - № 2. - С. 41-54.
- 39.Сысоева, О. В. Психофизиологические механизмы восприятия времени человеком [Текст] : автореф. дис.канд. психол. наук / О.В. Сысоева. - М., 2004. - 26 с.
- 40.Тихомиров, О. К. Психология мышления [Текст] / О.К. Тихомиров. - М.: Академия, 2002. - 288 с.
- 41.Толстых, А. В. Возрасты жизни [Текст] / А. В. Толстых; ред. В. Федченко. – М.: Молодая гвардия, 1988. - 223 с.
- 42.Фресс, П. Восприятие и оценка времени [Текст] / П. Фресс, Ж. Пиаже (Ред.), Экспериментальная психология. - Вып. 6. - М.: Прогресс, 1978. - С. 88–135.
- 43.Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2009. – 608 с.
- 44.Цуканов, Б. И. Время в психике человека [Текст] / Б.И. Цуканов. – М., 1985. - 296 с.
- 45.Шадриков, В. Д. Ментальное развитие человека [Текст] / В.Д. Шадриков; ред. Ж.Ш. Арутюнова. - М.: Аспект-Пресс, 2007. - 284 с.
- 46.Шиффман, Х. Ощущение и восприятие [Текст] / Х.Р. Шиффман; пер.с англ. З. Замчук. - СПб., 2003. – 924 с.

47.Ярская, В. Н. Развитие понятия времени [Текст] / В.Н. Ярская // Вопросы философии. - 1981. - № 3. - С. 157-160.

Половозрастной состав выборки.

Номер п/п	Имя	Пол	Возраст	Семейное положение
•	Марина К.	ж	21	Не замужем
•	Олеся С.	ж	30	Замужем
•	Ольга Б.	ж	32	Замужем
•	Наталья Т.	ж	27	Замужем
•	Татьяна С.	ж	29	Не замужем
•	Анна В.	ж	24	Не замужем
•	Любовь Р.	ж	31	Не замужем
•	Наталья В.	ж	28	Замужем
•	Надежда Л.	ж	23	Замужем
•	Елена Д.	ж	23	Не замужем
•	Светлана С.	ж	37	Не замужем
•	Алина Т.	ж	39	Замужем
•	Инесса К.	ж	42	Замужем
•	Ольга Т.	ж	48	Вдова
•	Татьяна М.	ж	40	Не замужем
•	Людмила Р.	ж	43	Замужем
•	Анна Е.	ж	46	Замужем
•	Мария В.	ж	38	Не замужем
•	Ирина А.	ж	41	Замужем
•	Елена Ш.	ж	48	Замужем
•	Максим П.	м	28	Женат
•	Антон Н.	м	23	Не женат
•	Павел Л.	м	32	Женат
•	Артем К.	м	23	Не женат
•	Роман В.	м	30	Женат
•	Артут Г.	м	28	Женат
•	Денис П.	м	28	Не женат
•	Евгений Ф.	м	24	Не женат
•	Никита М.	м	31	Женат
•	Андрей Н.	м	27	Не женат
•	Алексей Т.	м	38	Женат
•	Вадим И.	м	40	Женат
•	Владислав С.	м	44	Не женат
•	Игорь Д.	м	42	Женат
•	Александр Н.	м	48	Женат

•	Виктор А.	м	48	Женат
•	Олег В.	м	37	Не женат
•	Иван П.	м	45	Женат
•	Александр Р.	м	41	Женат
•	Константин Ш.	м	46	Женат

Приложение 2.

Шкала переживания времени А.А. Кроника, Е.И. Головахи.

Инструкция. «Оцените Ваше переживание времени в данный момент. Степень выраженности данных определений возрастает с середины шкалы в обе стороны».

течет	3	2	1	0	1	2	3	течет
медленно								быстро
пустое	3	2	1	0	1	2	3	насыщенное
плавное	3	2	1	0	1	2	3	скачкообразное
приятное	3	2	1	0	1	2	3	неприятное
непрерывное	3	2	1	0	1	2	3	прерывистое
сжатое	3	2	1	0	1	2	3	растянутое
однообразное	3	2	1	0	1	2	3	разнообразное
организованное	3	2	1	0	1	2	3	неорганизованное
цельное	3	2	1	0	1	2	3	раздробленное
беспредельное	3	2	1	0	1	2	3	ограниченное

Методика включает в себя 10 пар противоположных по значению характеристик, которые легли в основу конструирования биполярных семибалльных шкал. Структура полученных шкальных оценок исследовалась с помощью факторного анализа, который позволил авторам выделить 3 главных фактора. Они были названы: «континуальность — дискретность

времени», «напряженность времени», «эмоциональное отношение к диапазону времени». По мнению авторов методики, именно они являются основными координатами пространства переживаний времени, специфическими базисными свойствами психологического времени личности.

Приложение 3.

Результаты диагностики по методике исследования временной перспективы.

№. п/п	Имя	Негативное прошлое	Гедонистичес- кое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистичес- кое настоящее
•	Марина К.	2,2	3,4	3,7	3,8	2,3
•	Олеся С.	2,7	2,3	3,8	4,2	2,7
•	Ольга Б.	2,8	3	3,7	3,5	2,3
•	Наталья Т.	2,5	2,8	3,8	3,3	2
•	Татьяна С.	2,7	2,8	3,8	3,6	2,1
•	Анна В.	2,6	3,3	3,8	3,5	2,3
•	Любовь Р.	2,7	2,9	3,9	3,5	2,2
•	Наталья В.	2,5	2,8	3,8	3,3	2
•	Надежда Л.	1,9	2,3	4,2	3,9	2,6
•	Елена Д.	2,1	2,9	4	3,8	2,5
•	Светлана С.	3,6	3,3	3,6	3,2	3,3
•	Алина Т.	2,8	3,3	3,7	3,3	2,6
•	Инеcса К.	2,6	3,2	3,5	3,5	2,6
•	Ольга Т.	2,7	3	3,4	3,3	2,7
•	Татьяна М.	3,1	2,3	3,5	3,4	2,5
•	Людмила Р.	3,3	2,8	3,2	3,2	2,6
•	Анна Е.	3	2,6	3,5	3,2	2,6
•	Мария В.	2,1	3,5	3,8	3,8	2,4
•	Ирина А.	2,9	3	3,3	3,8	2,7
•	Елена Ш.	2,6	2,8	3,4	3,3	2,6
•	Максим П.	2,6	3,5	3,2	3,8	2,8
•	Антон Н.	2,5	3,5	3,3	3,6	2,6
•	Павел Л.	2,6	3,2	3,6	3,5	2,8
•	Артем К.	1,8	3,6	3,1	3,6	2,6
•	Роман В.	2,6	3,2	3,6	3,6	2,8
•	Артут Г.	2,5	3	3,4	3,5	2,7
•	Денис П.	2,7	3,4	3,1	3,6	2,5
•	Евгений Ф.	2,6	3,3	3	3,5	2,6
•	Никита М.	1,9	3,4	3,2	3,3	3
•	Андрей Н.	2,7	3,4	3,8	3,6	2,9
•	Алексей Т.	2,9	3,1	3,7	3,5	3
•	Вадим И.	2,7	3	3,6	3,4	2,8
•	Владислав С.	2,6	2,8	3,4	3,3	2,7
•	Игорь Д.	2,8	3,1	3,8	3,6	3
•	Александр Н.	2,9	3,1	3,8	3,5	2,9
•	Виктор А.	3	2,9	3,3	3,2	2,7
•	Олег В.	2,8	3,2	3,7	3,1	2,9
•	Иван П.	3	2,6	3,3	3,6	3
•	Александр Р.	3,1	2,8	3	3,2	3
•	Константин Ш.	3,1	3,2	3,1	3,1	2,7

Приложение 4.

Сводная таблица результатов по Шкале переживания времени.

№. п/п	Медленно	Быстро	Пустое	Насыщенное	Плавное	Скачкообразное	Приятное	Неприятное	Непрерывное	Прерывистое	Сжатое	Растянутое	Однообразное	Разнообразное	Организованное	Неорганизованное	Цельное	Раздробленное	Беспредельное	Ограниченное
1		2		3		1	3		2					2	1		2		1	
2		3		3		2	3		3			2		3	3			3		3
3			2		2		2		2			2	2		3		2			
4			2		2		2		2			2	3		2		2		2	
5			1		3		2		2			1		1	2		3		1	
6		1		1		1	3		2		1			2	2			2		1
7		3		2	1		3		3			1		2	2		3		2	
8	1			1	2		2		2			2	1		1		3		2	
9	2			2	2		2		2			2		2	2		2			2
10	1		1		2		3		2			1	2		3					
11	2			1	2		2		2			2	1		1		2			2
12		3	3			2			2			2	2					2		
13		1		1	2		2		3		1			1	1		1			1
14		1	1		1		2		2			2	1		2		2			2
15		2	2			1		1	2			1	3		2		3			
16			2						3		2		2		1			2		3
17		3		1		2	2		2		3			2		2		1	2	
18		2		1			2		1		2			1		3	2		2	
19	1		2		1		3		1		2		2		2		2			
20		2		2		2	3		2			1	2		1		2			2
21		2		3		2	3		2			2		3	3		2		2	
22	1			3	2		3		3			2	3			2		1	3	
23		3	2			3	2		2			1		3		3			2	
24		2		2	3		2		3		2			2		2	2		2	
25	2		2			1	1		2		1		1		2		1		1	
26	2			1	2		2		2					2	2		2			
27			1		1		2		2			1	2		1		2		2	
28	1			2			3		3			2		2		3	3		2	
29			2		1		2		2				2		2		2			1
30		1		1		2	2		2		1			3	2			1	1	
31	2		2		1		2		2			1	2		2		2		1	
32	1		1		2		2		2			2	1		2		2		2	
33		2	3			2	3		3		3			2		1	1			2
34		2		3		2			2		2			3		2			1	
35		3		2		1	3		2			1		2	1		2		3	
36		2		2			2		2		1			2	2		2		2	
37			3		3		1		3		2		3			2	3			1
38		2	1		2		2		3			2	2			2	1		3	

39		2			2			1	2		1		3		1	2
40		3		3			1	1		3	2	1			2	2

Приложение 5.

Сводная таблица результатов по методике диагностики способности к самоуправлению.

№. п/п	Анализ противоречий	Прогнозирование	Целеполагание	Планирование	Критерии оценки качества	Принятие решения	Самоконтроль	Коррекция	Общий уровень
1	3	3	5	4	4	4	3	2	28
2	2	3	4	5	3	3	3	3	26
3	4	5	5	4	4	4	4	4	34
4	4	3	4	6	4	4	5	3	33
5	3	4	4	4	3	3	5	4	30
6	2	3	4	3	3	3	4	3	25
7	4	4	5	5	4	4	5	4	35
8	4	5	6	6	5	4	5	5	40
9	4	4	5	6	5	6	6	6	42
10	4	5	5	6	4	5	6	5	40
11	4	3	3	4	3	3	5	4	29
12	3	4	5	5	4	3	4	3	31
13	3	4	3	5	2	3	5	3	28
14	4	4	5	4	3	4	6	3	33
15	2	3	3	3	2	4	5	2	24
16	2	3	2	4	3	3	4	4	25
17	3	3	1	3	1	2	2	3	18
18	4	4	5	4	2	4	6	5	34
19	3	2	4	3	3	3	4	3	25
20	3	3	3	3	4	5	5	4	30
21	2	2	3	4	2	5	3	3	24
22	3	3	4	5	3	3	2	4	27
23	4	3	4	4	3	4	3	2	27
24	4	4	4	5	4	5	3	3	32
25	5	4	5	5	4	4	4	3	34
26	2	2	3	3	2	4	2	3	21
27	2	1	3	3	2	3	2	2	18
28	3	4	4	4	3	5	4	3	30
29	2	3	4	5	2	4	3	4	27
30	3	3	5	5	4	5	3	5	33
31	3	3	4	4	3	3	2	3	25
32	2	4	4	5	4	3	4	4	30
33	2	4	3	4	2	2	2	3	22
34	4	5	5	5	3	3	4	3	32
35	3	5	5	5	3	4	4	5	34
36	2	3	4	4	3	2	2	4	24
37	1	3	3	3	2	3	2	3	20
38	4	4	5	5	4	3	3	5	33
39	3	4	3	3	4	4	3	4	28
40	1	3	2	2	2	2	2	3	17