

15
С-954



На правах рукописи

Сырцова Анна

**Возрастная динамика временной перспективы
личности**

19.00.13 – психология развития, акмеология

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва - 2008

VCCQ

09-10700

**Работа выполнена на кафедре возрастной психологии факультета психологии
образования Московского городского психолого-педагогического
университета**

Научный руководитель: кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии общения факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, доцент
Митина Ольга Валентиновна

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор кафедры возрастной психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, профессор
Карабанова Ольга Александровна

кандидат психологических наук, профессор кафедры прикладной психологии Финансовой Академии при правительстве Российской Федерации
Толстых Наталия Николаевна

Ведущая организация: Психологический институт Российской академии образования

Защита состоится «30» октября 2008 года в 12 часов на заседании диссертационного совета Д-850.013.01 при Московском городском психолого-педагогическом университете по адресу: Москва, ул. Сретенка, д. 29, ауд. 414.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московского городского психолого-педагогического университета.

Автореферат разослан 29 Сентября 2008 года.

 Кулагина И. Ю.

Общая характеристика работы

Актуальность исследования

Взаимодействие со временем – фундаментальная характеристика человеческого опыта, как объективного (т.е. задаваемого часами), так и субъективного (личные конструкты времени). Психологическое время личности является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, т.к. и внешние (природные, социальные, экономические и др.), и внутренние (психические) процессы происходят и разворачиваются во времени. Актуальность исследования следует из современной противоречивой ситуации, сложившейся в российском обществе. За последние десятилетия произошла реорганизация государственного управления, перестройка экономических процессов и т.д. Смена привычного уклада и новые экономические отношения ведут за собой изменения в отношениях со временем. Возрастает мобильность общества в целом, что также влечет за собой возможность смены временной перспективы личности, например, изменение динамики, или появление переходов из одного паттерна в другой.

Понятие «временной перспективы» стало широко применяться после публикации Л.Фрэнка в 1939 году при описании «жизненного пространства» человека, включающего прошлое, настоящее и будущее. К.Левин (К.Левин, 2001) рассматривал временную перспективу (ВП) как видение индивида своего будущего или прошлого в своем настоящем и предполагал, что когнитивная деятельность и эмоции о прошлом или будущем могут влиять на действия, эмоции и когнитивную деятельность в настоящем, а также и на стремления в будущем.

Несмотря на важность конструкта временной перспективы личности исследований в этой области проводится немного. Во-первых, нет теоретического единства в подходе к данной проблеме. Одни исследователи останавливаются на эмоциональной валентности прошлого или будущего, другие на временной доминантности или на пребывании в прошлом или будущем, третьи работают над связностью между прошлым, настоящим и будущим, временной соотнесенностью и другими аспектами временной перспективы (J.McGrath, F. Tschan, 2004).

Во-вторых, инструменты, которые используются для измерения временной перспективы, имеют ряд недостатков, они либо сложны в применении и нет однозначной процедуры анализа полученных результатов, либо являются одномерными и не охватывают всю временную перспективу (чаще всего отсутствует «прошлое»), для многих из них не решена проблема конвергентной и дискриминантной валидности (P.Zimbardo, J.Boyd, 1999).

Исследователи указывают, что временная ориентация индивида может иметь сильное влияние на его (ее) мысли и поведение (К.Левин, 2001; Ж.Нюттен, 2004; F.T.Melges, 1990; P.Zimbardo, J.Boyd, 1999; и др.). Считается, что ВП имеет когнитивный, эмоциональный и социальный компоненты. На формирование ВП влияет множество факторов, некоторые из которых связаны с процессом социализации (культурные ценности и преобладающая религиозная ориентация, вид и широта образования, социально-экономический статус и семейные модели). Но ВП может также меняться в течение жизни под влиянием карьеры, экономической и политической нестабильности, употребления психоактивных веществ, травматических событий или личных успехов и неудач. Исследователи считают, что временную ориентацию, установки и переживания можно рассматривать как

устойчивые личностные черты (B.S. Gorman и A.E. Wessman, P.G.Zimbardo и J.Boyd). ВП далее рассматривается как выражение собственной системы личностных смыслов, которая позволяет создать согласованную систему координат для жизни.

Мы стоим на позиции, в которой «перспектива» понимается как «точка зрения», «вид» или «обзор», т.е. временная перспектива – это взгляд на свою жизнь с точки зрения того или иного времени: прошлого, настоящего или будущего, а также видение их взаимосвязей (К.Левин, Ж.Нюттен, J. Goldberg и С. Maslach, B.S. Gorman и A.E. Wessman, J.Hornick и D.Zakay, J.C. Lennings, R.F. Ornstein, I. Tysk). Ф.Зимбардо и коллеги утверждают, что «Временная перспектива (ВП) – это основной аспект в построении психологического времени, которое возникает из когнитивных процессов разделяющих жизненный опыт человека на временные рамки прошлого, настоящего и будущего» (P.Zimbardo, J.Boyd, 1999).

Некоторые индивиды более ориентированы на будущее, другие более ориентированы на настоящее или на прошлое. Ф.Зимбардо с коллегами выделяют два аспекта отношения к прошлому: *негативное прошлое* (прошлое видится неприятным и вызывающим отвращение); и *положительные мысли о прошлом* (прошлый опыт и времена видятся приятными, "через розовые очки", с ноткой ностальгии). Данные аспекты не являются антономичными, т.е. сильная выраженность одного из аспектов не влечет более слабую представленность в сознании другого аспекта. Авторы также выделяют два аспекта отношения к настоящему. *Гедонистическое* – полное удовольствия, когда ценится наслаждение настоящим моментом, без сожаления о дальнейших последствиях поведения и совершенных поступков. Относясь к настоящему *фаталистически*, люди верят в судьбу и подчиняются ей, полагая изменения невозможными. В этом случае проявляется неспособность повлиять на события ни своего настоящего, ни будущего. В отношении будущего выделяется только один аспект – *ориентация на будущее*, которая характеризуется наличием целей и планов на будущее, и поведением, направленным на осуществление этих планов и целей.

Ф.Зимбардо с соавторами и коллеги также выделяют сбалансированную временную перспективу (ориентацию) – психологический конструкт, связанный с гибким переключением между размышлениями о прошлом, настоящем или будущем, в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов, личностных и социальных оценок. Поведение людей, имеющих высокие показатели по этому конструкту, определяется компромиссом или балансировкой между содержаниями репрезентаций прошлого опыта (переживаний), желаниями настоящего и адекватными представлениями о будущих последствиях. Предполагается, что такая временная ориентация является наиболее оптимальной временной перспективой с точки зрения психологического и физического здоровья, а также функционирования индивида в обществе (P.G.Zimbardo, J.Boyd, I.Boniwell).

В настоящее время этот конструкт находится в стадии теоретической разработки. Исследователи предполагают, что оптимальный профиль временной перспективы соответствует следующему сочетанию показателей по основным шкалам методики: высокий балл по шкале Позитивное прошлое, довольно высокий балл по шкале Будущее, средний балл по шкале Гедонистическое настоящее и низкие баллы по шкалам Негативное прошлое и Фаталистическое настоящее. Нам известно пока об одном эмпирическом исследовании данного конструкта, проведенном Шотландскими исследователями (L. Drake, E. Duncan, F.Sutherland, C. Abernethy, C. Henry, 2008). В России такие исследования не проводились.

Систематических исследований временной перспективы и временных ориентаций не так много. Большая часть исследований была сосредоточена на одной, самое большее двух, составляющих ВП, часто полностью отсутствует измерение прошлого (M.Zuckerman, Z.Zaleski, Strathman и коллеги, и др.). Основные методы, которые также используются для оценки временной перспективы: ТАТ, Experiential Inventory и тест кругов Коттла, метод мотивационной индукции (Ж.Нюттен), опросники (М.Бонд и Н.Физер; П.Рус и Р.Альберс и др.), линии времени (Е.И.Головаха и А.А.Кроник; Х.Раппалорт и коллеги) и другие. Их недостатки заключаются в том, что они либо сложны в использовании, либо у них низкие показатели надежности, либо они недостаточно формализованы. Важную роль в интеграции исследований временной перспективы сыграла методика Ф. Зимбардо, разработанная совместно с А. Гонзалесом (Zimbardo Time Perspective Inventory: ZTPI), в которой данный конструкт на наш взгляд, отражен наиболее полно.

Как в отечественной, так и в зарубежной психологии исследований, направленных на изучение возрастной специфики временной перспективы личности и охватывающих возрастные периоды от подросткового до поздней зрелости («life-span»), до настоящего момента не проводилось. Равно как не проводилось исследований временной перспективы личности, сравнивающих жителей больших и малых городов в России.

Объект исследования - временная перспектива личности.

Предмет исследования - возрастная динамика временной перспективы личности, а также конструкт сбалансированной временной перспективы личности.

Цель: исследование возрастной специфики временной перспективы личности и конструкта сбалансированной временной перспективы личности.

Задачи:

1. Анализ теоретических подходов и эмпирических исследований временной перспективы и временных ориентаций личности.
2. Адаптация методики Ф. Зимбардо по временной перспективе для использования ее на российской выборке, а также при оценке временной перспективы личности в разных возрастах.
3. Выявление особенностей временной перспективы личности в разных возрастах (от старшего подросткового возраста до поздней зрелости).
4. Выявление гендерных различий в проявлении временной перспективы личности в разных возрастах.
5. Выявление факторов, влияющих на формирование доминирующей временной перспективы личности в том или ином возрасте (уровень образования, семейное положение и др.).
6. Операционализация теоретического конструкта сбалансированной временной перспективы личности и позитивного отношения к жизни в российском контексте.

Гипотезы исследования:

1. Существуют следующие половозрастные различия во временной перспективе респондентов. Среди респондентов подросткового возраста будет преобладать ориентация на настоящее, по сравнению с другими возрастными группами и ориентация на будущее, по сравнению с ориентацией на прошлое. В период 20-30 лет, по сравнению с другими возрастными группами, будет преобладать ориентация на настоящее и на будущее в равной степени; роль будущего к концу периода ранней зрелости будет превалировать. В средней зрелости, по

сравнению с другими возрастными группами, будет преобладать ориентация на будущее, но по мере перехода к более старшим возрастным группам будет увеличиваться представленность в сознании ориентации на настоящее, а в старших возрастных группах (после 60 лет) увеличится представленность в сознании ВП прошлого. Нарушение непрерывности в поздней взрослости связано с мыслями о более отдаленном будущем. Типы событий, которые нарушают непрерывность в этом возрасте – это уход на пенсию и изменение физического здоровья. Если верен этот постулат событийной концепции временной перспективы личности, то после значимого события в поздней взрослости (например, после ухода на пенсию) будет наблюдаться увеличение представленности Будущего в сознании индивида. Женщинам свойственно более оптимистичное отношение к настоящему и прошлому до определенного возраста; с возрастом у женщин представленность в сознании негативного прошлого будет возрастать. Мужчины в средней взрослости более ориентированы на будущее, чем женщины.

2. Существуют различия во временной перспективе уже работающих людей и тех, у кого еще нет опыта работы вне зависимости от возраста. У работающих людей более выражена ориентация на будущее.
3. Существуют различия в структуре временной перспективы у жителей больших и малых городов.
4. Конструкты сбалансированной временной перспективы и позитивного отношения к жизни связаны с показателями субъективного благополучия.

Теоретико-методологическая база исследования

Данная диссертация выполнена в традициях отечественной психологии (культурно-историческая концепция Л.С.Выготского, деятельностный подход А.Н.Леонтьева). Методологической базой исследования послужили теория поля и модель жизненного пространства К.Левина, концепция временной перспективы Ф.Зимбардо, эпигенетическая теория развития личности Э.Эриксона, идеи позитивной психологии об оптимальном функционировании человека, развиваемые Д.А.Леонтьевым.

Методы: в исследовании применялись методы теоретического анализа, обобщения и интерпретации научных данных; методы статистической обработки и анализа данных (описательная статистика, эксплораторный факторный анализ, подтверждающий факторный анализ, корреляционный анализ, однофакторный и двухфакторный дисперсионный анализ, альфа-коэффициент Кронбаха). В ходе адаптации и валидизации психодиагностической методики по международному стандарту применялись методы прямого и обратного перевода; экспертиза с участием специалистов по русскому языку, английскому языку и специалиста в области психологии; методы опроса, интервью, повторного тестирования. В качестве схемы основного исследования был выбран метод поперечных срезов. Сбор эмпирических данных осуществлялся методом персонального формализованного опроса в двух вариантах: а) очно: техника «лицом к лицу» и б) заочно: через созданный для этих целей сайт в сети Интернет.

Методики: в исследовании были использованы следующие психодиагностические методики: адаптированный опросник Ф. Зимбардо по временной перспективе, шкалы психологического благополучия (К.Рифф), тест жизнестойкости (С.Мадди), опросник толерантности к неопределенности (Д.МакЛейн), шкала субъективного благополучия

(Э.Ройсамб), шкала удовлетворенности жизнью (Э.Динер), методика экспресс-диагностики ситуативной самоактуализации личности (Т.Д.Дубовицкая).

Научная новизна

1. Адаптирована на русский язык и валидизирована психодиагностическая методика для оценки временной перспективы личности.
2. Впервые проведено эмпирическое исследование возрастной динамики временной перспективы личности у российских респондентов разных возрастов (от 14 до 88 лет) и проведен сравнительный анализ представленности временной перспективы у жителей больших и малых городов.
3. Выявлены половозрастные особенности временной перспективы личности.
4. Выявлены составляющие конструкта сбалансированной временной перспективы.
5. Показано наличие оптимальных, с точки зрения психологического благополучия личности, показателей представленности различных компонент временной перспективы.
6. Внедрен метод сетевой организации проведения исследований.

Теоретическая значимость

Теоретическая значимость результатов определяется тем, что в российском контексте был подтвержден конструкт временной перспективы (Ф.Зимбардо), отражающий три общие ориентации личности в психологическом времени (прошлое, настоящее и будущее) и их гетерогенность.

Доказана взаимосвязь временной перспективы во всех направлениях, с возрастом, имеющим культурно-историческую природу, а также обусловленность социально-культурными факторами, в том числе гендером, местом проживания, уровнем образования, опытом работы. Проведены обобщение и систематизация взглядов на возрастную обусловленность переживания времени.

Практическая значимость

Опросник временной перспективы Ф.Зимбардо позволяет оценить временную перспективу личности с разных сторон, т.к. в ней отражены все три измерения: прошлое, настоящее и будущее с учетом их гетерогенности. Данная методика может быть использована в качестве диагностического инструмента, а также в практической работе специалистов в разных областях психологической науки. На сегодняшний день методика ZTP1 нашла свое применение в клинической, социальной психологии, организационной и психологии труда, психологии восприятия, психологии личности, психологии развития и этнопсихологии. Опросник адаптирован в ряде других стран, что позволит проводить кросс-культурные исследования. Адаптация методики проходила согласно общепринятому стандарту, включающему прямой и обратный переводы, экспертную оценку и последующую психометрическую оценку. Описанная процедура может быть использована как образец для проведения подобных адаптаций.

В ходе исследования были получены показатели, отражающие возрастные тенденции восприятия временной перспективы, что может быть использовано в практике психологического консультирования при работе с депрессивными состояниями и ПТСР, с проблемой целеполагания, осмысления своих жизненных выборов и др.

Создана исследовательская сеть Молодежной секции РПО «РАСП», которая может быть использована для проведения дальнейших исследований. Создана база

данных по личностным показателям, которая позволит любому исследователю соотносить свои данные и результаты.

Характеристика выборки

На этапе адаптации опросника в исследовании приняли участие 1136 человек, в возрасте от 14 лет до 81 года, 410 мужчин и 715 женщин (11 человек не указали свой пол), из крупных городов РФ (Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск и др), а также из регионов (Таганрог, Петропавловск-Камчатский, Саратов, Тверь и др). Участники были разделены на семь возрастных групп: от 14 до 20 лет ($n = 400$), от 21 до 29 лет ($n = 457$), от 30 до 39 лет ($n = 77$), от 40 до 49 лет ($n = 83$), от 50 до 59 лет ($n = 51$), от 60 до 69 лет ($n = 35$), и от 70 лет и старше ($n = 32$).

По признаку «место проживания» испытуемые были разделены на 2 группы: проживающие в больших городах (с населением более 1 млн. - Москва, Санкт-Петербург и др. крупные региональные центры) - 59,5% испытуемых, и в малых городах (менее 1 млн. человек) – 40,5% испытуемых.

В исследовании возрастной динамики ВП принимало участие 388 человек, в возрасте от 14 лет до 88 лет, 116 мужчин и 271 женщина (один человек не указал свой пол), из городов: Москва ($n=187$), Московская область: ($n=29$), Санкт-Петербург ($n=64$), Тверь ($n=13$), Калуга и Калужская область: ($n=41$), Саратов ($n=35$), Владимир ($n=15$), другие региональные центры России ($n=4$).

Участники были разделены на семь возрастных групп: от 14 до 20 лет ($n=102$), от 21 до 29 лет ($n=92$), от 30 до 39 лет ($n=48$), от 40 до 49 лет ($n=53$), от 50 до 59 лет ($n=35$), от 60 до 69 лет ($n=25$), и от 70 лет и старше ($n=32$). Очно опрошены – 355 человек, заочно (через Интернет) – 33 человека.

Положения, выносимые на защиту:

1. Адаптированная на русский язык методика Зимбардо по временной перспективе обладает хорошими психометрическими показателями (была подтверждена оригинальная структура, показана высокая консистентность и конструктивная валидность шкал), таким образом, является надежным и валидным инструментом для оценки временных ориентаций личности и может использоваться как инструмент для диагностических и исследовательских целей.
2. Временная перспектива имеет возрастную обусловленность. Последняя, в свою очередь, рассматривается как социальная и культурная характеристика.
3. Наряду с возрастом установлено влияние ряда других социально-демографических характеристик (пол, место жительства, уровень образования). Соответствующие результаты также получили обоснование в рамках культурно-исторической концепции Л.С.Выготского.
4. Выявлен конструкт сбалансированной временной перспективы, который связан с показателями осмысленности жизни, жизнестойкости и удовлетворенности жизнью и является наиболее оптимальной временной перспективой с точки зрения психологического и физического здоровья, а также функционирования индивида в обществе.
5. Конструкт сбалансированной временной перспективы сопряжен с субъективным благополучием, которое также обусловлено социально-культурными факторами (возраст, гендер и др.). На каждом возрастном этапе существует оптимальный уровень представленности того или иного компонента временной перспективы и установлена нелинейная зависимость от возраста.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась научно-методологической обоснованностью исследования, использованием комплекса методов, адекватных его предмету, целям и гипотезам, достаточным объемом выборки и применением релевантных статистических методов анализа данных и обоснования достоверности полученных результатов.

Апробация результатов исследования

Апробация диссертации состоялась на заседании кафедры «Возрастная психология» факультета «Психология образования» МГППУ, 18 декабря 2007 года. Основные результаты были представлены на ЛПШ СамГУ (Самара, 2005), ЛПШ МГУ «Психология и время» (Москва, 2005), Студенческой конференции РГСУ «Качество социальной жизни в изменяющейся России» (Москва, 2006), ЗПШ СПбГУ (Санкт-Петербург, 2006), Научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов «Психея-Форум 2006» (Самара, 2006), Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» (Москва, 2006), V городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения «Молодые ученые - московскому образованию» (Москва, 2006), V международной научно-практической конференции «Практическая психология XXI века: проблемы и перспективы» (Коломна, 2006), X Европейском конгрессе по психологии (Прага, 2007), XV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008» (Москва, 2008), 4-ой Европейской конференции по позитивной психологии (Опатия, 2008), XXIX Международном конгрессе по психологии (Берлин, 2008).

В рамках проработки теоретических проблем был организован проблемный семинар по темам временной перспективы и качества жизни на базе Фонда психологической литературы на иностранных языках им. В.В.Лучкова при факультете психологии МГУ им. М.В.Ломоносова.

Для реализации исследовательской программы был использован проектный подход. В рамках Молодежной секции РПО «РАСП» была организована исследовательская сеть, в которую вошли представители разных городов России. Ход проекта освещался на Профессиональном психологическом портале PsyTalk.ru.

По материалам диссертации имеется 15 публикаций, в том числе в реферируемых журналах, признанных ВАК.

Структура работы

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Список использованной литературы включает 293 источника, из них 190 - на иностранных языках. Основное содержание работы изложено на 250 страницах. В приложениях представлены данные количественной обработки, таблицы, графики и методические материалы, не вошедшие в основной текст работы.

Основное содержание работы

Во **введении** дается общая характеристика проблематики диссертации, обосновывается ее актуальность и научно-практическая значимость, определяется объект и предмет исследования. Сформулированы цель, задачи, гипотезы исследования. Представлены положения, выносимые на защиту.

В **первой главе**, состоящей из трех разделов, дан обзор основных психологических представлений о психологическом времени и временной перспективе личности.

В первом разделе первой главы кратко рассмотрена проблема времени в философии и естествознании, представлено краткое описание эволюции представлений о времени, которые происходили в обществе в разные исторические периоды: от незыблемости вечности, к соотношению времени с категорией развития, движения, необратимости, непрерывным порождением нового – устремлением в неопределенное будущее. Рассмотрены представления о времени А.Эйнштейна, Г.Минковского, а также концепции времени А.Бергсона, М.Хайдеггера, Э.Гуссерля. Представлена модель Х.У.Гумбрехта об отношении ко времени разных исторических культур.

Во втором разделе первой главы рассматриваются основные современные психологические концепции, подходы и определения временной перспективы личности. Впервые данный конструкт был обозначен в работах Л.Фрэнка, однако основное внимание к этой проблеме было сосредоточено в рамках теории поля К.Левина, где временная перспектива рассматривается как включение будущего и прошлого, реального и идеального плана жизни в план данного момента. Все части поля, несмотря на их хронологическую разновременность, субъективно переживаются как одновременные и в равной мере определяют поведение человека.

Рассматриваются представления о временной перспективе, разработанные в русле мотивационного подхода (П.Фресс, Ж.Нюттен, В.Ленс, Т.Гисме, Э.Залески, Н.Н.Толстых), где данный конструкт понимается как направленность (ориентация) человека в будущее и рассматривается как мотивационное образование, влияющее на поведение человека, на процесс принятия решений, на процесс постановки целей и их действительной реализации, вводится принцип реальности. Некоторые из исследователей в данном направлении рассматривают временную перспективу будущего как черту личности.

В русле психологии жизненного пути время личности рассматривается как внутренний организующий фактор, определяющий ее жизненный путь. Истоки этих идей лежат в рамках экзистенциализма (С. Кьеркегор, Э. Гуссерль, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр и др.), в психологии в данном направлении работали: П.Жане, Ш.Бюлер, которая обнаружила различия в отношении ко времени на различных этапах жизненного пути и предприняла попытку интегрировать биологическое и психологическое времена жизни в единой биографической системе координат. Б.Г.Ананьев сформулировал принцип гетерохронности развития психических функций индивида и рассматривал жизненный путь человека как историю формирования и развития личности, субъекта деятельности в определенном обществе, современника определенной эпохи. Р.Кнапп, И.Е.Головаха, А.А.Кроник, П.И.Яничев, Л.Дуб, J.Cohen, T.J.Cottle, J.H.Pleck, J.F.Rychlack, H.Rappaport рассматривают особенности психологического времени как субъективного переживания, временная перспектива будущего рассматривается как фактор регуляции жизнедеятельности, и определяется как поле для разворачивания субъективной картины жизненного пути со всеми ее событиями и связями между ними. В этом же направлении работают Р.А. Ахмеров, В.С. Хомик, Д.А. Леонтьев и Е.В. Шелобанова, В.В. Нуркова, Е.В. Камнева, Е.Ю. Мандрикова и др.

Развитием традиции изучения жизненного пути С.Л. Рубинштейна стал типологический подход К.А. Абульхановой-Славской, Т.Н.Березиной, Вл.И. Ковалева, Л.В.Бороздиной, И.А.Спиридоновой, Л.Ю. Кублицкене, В.Ф. Серенковой, Н.Ю. Григоровской, А.Б. Орлова, А.И.Федорова и Т.Н.Денисовой, где выделяются

разные типы людей в контексте их отношения ко времени, организации и структурирования своего жизненного пути и своего времени.

Представлен психологический подход к проблеме нарушения временной перспективы (F.Melges, Epley, Ricks, T.J.Cottle, S.L.Klineberg, Соколова Е.Т.).

Рассмотрены современные представления о временной перспективе личности и временных ориентациях личности как о черте личности. Приведено множество определений этих конструктов, которые отражают разнообразие подходов и методов оценки и необратимо приводят к путанице понятий, невозможности соотнести результаты, к большой противоречивости результатов. В рамках этого направления работают I.Tysk, R.E.Ornstein, C.A.Dilling, A.I.Rabin, E.Martz, B.S.Gorman, A.E.Wessman, J.Hornick, D.Zakay, C.J.Lennings, L.L.Carstensen, E.Klinger, W.M.Cox, J.E.Nurmi, L.Pulkkinen, A.Ronka, R.W.Schmidt, H.Lamm, G.Trommsdorff, A.Strathman, Z.Zaleski, N.E.Strumpf, E.E.Lessing, K.L.Fingerman, P.G.Zimbardo, J.N.Boyd. Выделяется подход Ф.Зимбардо, где конструкт временной перспективы рассмотрен наиболее систематически и всеобъемлюще, и выступает как многомерный конструкт. Рассматриваются проблемы психологической диагностики временной перспективы личности. В заключении этой главы приведено описание концепции временной перспективы Ф.Зимбардо и разработанной им методики для ее оценки (Zimbardo Time Perspective Inventory: ZTPI).

В третьем разделе первой главы дан обзор основных современных направлений исследований временной перспективы личности в связке с развитием личности на протяжении всей жизни (life-span), проблемами психологического благополучия личности и толерантности к неопределенности. Рассмотрен вклад психоаналитического подхода и теории объектных отношений (С.А. Colarusso; P.Hartocollis), когнитивной психологии (Ж.Пиаже, Е.Tulving, В.Я.Ляудис, F.Melges), динамической психологии (К.Левин), событийного подхода (Е.И.Голова, А.А.Кроник; Н.Раррапорт, К.Л.Fingerman и др.), теорий организации времени жизни (К.А.Абульханова-Славская, А.К.Болотова, Вл.И.Ковалев, Т.А.Павлова, Л.В.Бороздина, И.А.Спиридонова), теории социо-эмоциональной селективности (L.L.Carstensen, F.R.Lang; R.A.Cate, O.P.John), «life-span» psychology (Э.Эриксон, Д.Б.Бромлей, В.Л.Неугартен, D.J.Levinson, R.J.Havighurst и др.), теории формирования идентичности (J.Marcia), теории возможных «Я» (С.Ryff). Рассмотрено влияние стрессовых событий на изменения во временной перспективе (М.Ш.Магомед-Эминов, В.В.Нуркова, Н.В.Тарабрина, М.Beiser, E.Martz), а также позитивных событий (И.С.Давыдова, Ю.К.Стрелков).

Рассмотрена проблема старения и субъективного качества жизни и благополучия (Л.И.Анцыферова, Д.Б.Бромлей, Н.К.Корсакова, О.Н.Молчанова, Н.Ф.Шахматов, Э.Эриксон, L.L.Carstensen, E.Diener, R.Levine, E.Roysamb, R.M.Ryan, C.Ryff, S.W.Sadava). Рассмотрен конструкт сбалансированной временной перспективы, который предполагает определенное сочетание временных перспектив личности и гибкость переключения между ними. Показано, что три общих фактора сбалансированной временной перспективы (будущее, позитивное прошлое и гедонистическое настоящее) важны для разных аспектов позитивного функционирования (I.Boniwell, P.G.Zimbardo; G.Litvinovic, C.J.Lennings, E.L.Shostrom, В.М.Boyd-Wilson, М.Сsikszenmihalyi, А.Маслоу, Е.И.Головаха, Е.Кazakina, Е.Кahana, В.Кahana, Т.А.Wills, J.M.Sandy, А.М.Yaeger, Z.Zaleski, А.С.Bohart, E.Diener, М.Seligman).

Рассмотрена проблема толерантности к неопределенности в историческом ракурсе (Х.У.Гумбрехт, К.Поппер, А.Эйнштейн), в рамках тенденций современного общества (Х.У.Гумбрехт, N.Luhmann) и с точки зрения психологии (Э.Френкель-Брунвик, С.Баднер, Р.Брислин, Ю.М.Забродин, Е.Г. Луковицкая, Е.П. Белинская, R.W.Norton). Приведены некоторые размышления о связи данного конструкта с временной перспективой личности.

Во **второй главе** работы - эмпирической, состоящей из двух разделов, описываются проведенные нами два исследования, посвященные адаптации методики Ф.Зимбардо по временной перспективе и изучению возрастной динамики временной перспективы личности.

В **первом разделе второй главы** описывается процедура валидации адаптированной на русский язык методики Ф. Зимбардо по временной перспективе. Процедура адаптации проводилась в три этапа. Все этапы исследования были согласованы с разработчиками методики. Проект реализовывался в рамках исследовательской сети Молодежной секции Российского психологического общества «РАСП». В задачи *первого этапа* входило осуществление процедуры последовательных переводов опросника согласно международному стандарту: а) несколько независимых прямых переводов; б) операции согласования и создания предварительной версии опросника; в) несколько независимых обратных переводов с русского на английский язык; г) экспертиза с участием специалистов по русскому и английскому языкам, специалиста в области психологии; создание тест-версии опросника.

Второй этап включал адаптацию опросника к этнолингвистическим особенностям популяции: 1) Пилотажное тестирование и интервьюирование респондентов. Обследовано 63 человека (21 мужчина и 42 женщины) в возрасте от 16 до 28 лет ($M=19.8$; $SD=2.9$). Выборку составили студенты российских вузов Москвы, Челябинска, Новосибирска и Рязани. 2) Децентринг опросника (внесение изменений в текст по результатам интервьюирования) и создание окончательной версии.

На *третьем* этапе оценивались психометрические свойства полученного инструмента. Обследовано 196 человек (99 мужчин и 97 женщин) в возрасте от 16 до 28 лет ($M = 20.4$; $SD = 1.7$), студенты российских вузов различных специальностей: Москва – 146 человек; Санкт-Петербург – 18; Челябинск – 17; Томск – 15. С помощью эксплораторного и конфирматорного факторного анализа была показана пятифакторная структура русской версии опросника Зимбардо, которая соответствует факторной структуре оригинала. Надежность русской версии методики Зимбардо по временной перспективе была показана для трех временных ориентаций личности, а именно: «Негативного прошлого», «Гедонистического настоящего» и «Будущего». Доказательства конвергентной и дискриминантной валидности можно было рассматривать только с оговоркой, т.к. была показана недостаточная надежность и валидность некоторых из использованных опросников (русских версий). Следующим этапом адаптации было расширение выборки с целью представления различных возрастных категорий и различных регионов РФ.

По результатам апробации пилотажной версии на выборке из 1136 человек, полученная версия опросника продемонстрировала хорошие показатели надежности и валидности. Коэффициент Кронбаха α находится в диапазоне от 0,679 до 0,788. Статистические показатели соответствия для полученной пятифакторной модели русской версии опросника по результатам конфирматорного факторного анализа также хорошие: $\chi^2/(df) = 2,39$; $CFI = 0,711$; $RMSEA = 0,050$. Данные показатели выше,

чем при сравнении с оригинальной версией методики или с адаптированной пилотажной версией.

Структурная модель полученных факторов представлена на рис. 1.

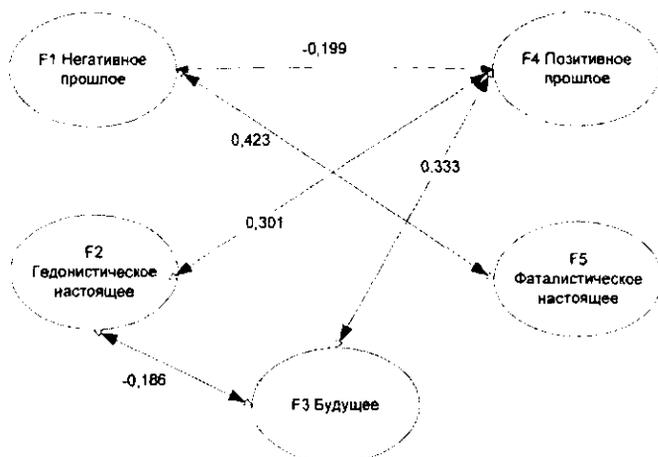


Рис. 1: Структурная модель русской версии методики Зимбардо по временной перспективе

С помощью однофакторного дисперсионного анализа было показано, что с возрастом у респондентов возрастает представленность в сознании Негативного прошлого, Будущего и Фаталистического настоящего. Наоборот, интенсивность переживаний, связанных с Гедонистическим настоящим, с возрастом снижается. Значимых возрастных изменений в представленности позитивного прошлого не выявлено.

С помощью *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок были получены значимые гендерные различия. По шкалам Позитивное прошлое и Фаталистическое настоящее у женщин показатели выше, чем у мужчин. Женщины, в целом, к своему прошлому относятся теплее и сентиментальнее, чем мужчины. Российским женщинам в большей степени, чем мужчинам, свойственно фаталистическое, беспомощное отношение к настоящему, и убеждение, что оно должно переноситься с покорностью и смирением.

С помощью *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок были получены значимые различия во временной перспективе, характерной для жителей больших и малых городов России. Показано, что у жителей больших городов (с населением от 1 млн. человек и более) преобладает ориентация на Гедонистическое настоящее, в то время как жители малых городов (до 1 млн. человек) более ориентированы на Будущее.

Во **втором разделе второй главы** обсуждается выбранный нами набор инструментов для проведения исследования, а также рассматриваются основные результаты проведенного эмпирического исследования. Для изучения возрастной динамики временной перспективы была использована валидизированная методика Ф. Зимбардо по временной перспективе. В качестве основных инструментов для изучения конструкта сбалансированной временной перспективы использовалась батарея методик: шкалы психологического благополучия (К.Рифф), тест жизнестойкости (С.Мадди), опросник толерантности к неопределенности

(Д.МакЛейн), шкала субъективного благополучия (Э.Ройсамб), шкала удовлетворенности жизнью (Э.Динер), методика экспресс-диагностики ситуативной самоактуализации личности (Дубовицкая).

Ниже приводятся основные результаты в соответствии с поставленными задачами.

1. Половозрастная специфика временной перспективы личности.

В исследовании методом двухфакторного дисперсионного анализа (см. рис. 2-б) было показано, что подростковый возраст и юность – это периоды, когда настоящее в своем гедонистическом аспекте гораздо более значимо, чем в других возрастах. У подростка доминирует ориентация на получение удовольствия в текущем моменте, его не сильно заботят последствия своих действий и поступков. Подростки импульсивны, их в большей степени привлекает и интересует внешний вид, а не внутреннее содержание. Они живут сегодняшним днем, порой не способны отложить получение удовольствия и удержаться от соблазнов, поэтому входят в группу риска (употребление психоактивных веществ, алкоголя, курение, опасное сексуальное поведение и др.). Типичной чертой юности является «ролевой мораторий» (от лат. moratorium – отсрочка): диапазон выполняемых ролей расширяется, но эти роли не усваиваются всерьез и окончательно, их как бы осваивают, примеряют к себе, стремясь охватить как можно больше (Э.Эриксон).

К концу периода ранней зрелости ведущая роль гедонистического настоящего сменяется высоким уровнем представленности в сознании мыслей о своем будущем, о предстоящем выборе профессии и т.д. Приобретаются навыки организации своего времени и выбора целей, а также возрастает значимость достижения поставленных задач. Перед двадцатилетними обычно встает необходимость выбора супруга и карьеры, намечаются жизненные цели и начинается их осуществление (Э.Эриксон, Д.Левинсон, Р.Гоулд, Р. Муссен, J. Conger, J. Kagan, J. Geiwitz).

Средний возраст – это время начала физического спада, осознания этого спада, а также время «напоминаний» из социального окружения индивиду о том, что он стареет. Это и время возрастания уверенности, доминантности, ответственности, устойчивости идентичности и генеративности (Р.Гоулд, R.J. Havighurst, V.L. Neugarten, Э.Эриксон, G. Vaillant, R.A. Cate, O.P. John). В этот период многие переоценивают свои прежние выборы: супруга, карьеры, жизненных целей. Во временной перспективе индивида мы наблюдаем высокую представленность ориентации на будущее и позитивное прошлое, умеренно высокую выраженность гедонистического настоящего, продолжающую снижаться. У женщин в этот период наблюдается рост представленности ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее. Люди проявляют тенденцию реструктурировать свою жизнь «в терминах, сколько времени осталось еще жить». Это изменение во временной перспективе связано с измененным восприятием смерти как возможности, которая становится более вероятной, реальной и личной, чем это было в юности. Многие люди в первый раз сталкиваются со смертью именно в 35-40 лет, когда уходят их родители (Г.Шихи, P. Hartocollis, C.Colarusso, V.L. Neugarten).

В период от 40 до 60 лет показана сильная выраженность ориентации на будущее (и у женщин сильнее, чем у мужчин). Рост ориентации на будущее у женщин в этот период также сопровождается спадом представленности ориентации на фаталистическое настоящее. Мы предполагаем, что ориентация на будущее выступает в роли дополнительного личностного ресурса – в заботах о своем будущем,

о будущем своих детей и, возможно, внуков, тревоги о том, что времени осталось мало и ничего изменить в своей жизни нельзя, отступают на второй план.

После 50-ти лет характерно повышение фаталистической оценки своего настоящего (сказываются проблемы здоровья, выход на пенсию, снижение доходов, смерть супруга и другие события этого возраста, а для женщин немаловажный фактор – это убывание привлекательности) (Л.И. Анцыферова, P. Hartercollis, R.J. Navighurst, P. Mussen). Для пожилых людей (от 70 и старше) характерна высокая представленность в сознании позитивных мыслей о своем прошлом, что способствует развитию чувства личностной целостности (по Эриксону) и непрерывности во времени (влиают семейная жизнь и семейные традиции, успехи детей, частое общение с ними и внуками, установление прочных связей со своей возрастной группой) (R.L. Gould, D.J. Levinson, G. Vaillant, L.L. Carstensen, D.M. Isaacowitz, S.T. Charles). На этом основывается и более богатая ВП будущего – будущее представлено в контексте своих достижений в профессиональной сфере, мыслями о детях и внуках, в которых пожилые видят продолжение себя, а также теми делами, которые необходимо успеть сделать или завершить.

По фактору Негативное прошлое показана следующая половозрастная специфика (рис. 2): значимое влияние пола ($F=7,03$; $p=0,008$), незначимое влияние возраста ($F=1,28$; $p=0,267$) и незначимое межфакторное взаимодействие ($F=1,38$; $p=0,221$). В более узкий период от 30 до 50 лет добавляется также значимое влияние возраста ($F=4,58$; $p=0,011$) и значимое межфакторное взаимодействие ($F=2,74$; $p=0,06$). Так называемый кризис среднего возраста у мужчин и женщин проходит по-разному. В первом случае депрессивное отношение к жизни в целом, включая свое прошлое, начинается около 35 лет, однако в последствии мужчины преодолевают его: меняют работу, семью, привычный круг общения. Женщины в этом возрасте, как правило, более заняты семьей и пессимистическое, негативное отношение к своему прошлому приходит уже позже (после 40). Однако они не так мобильны, поэтому все большее место в мыслях занимает сожаление о допущенных ошибках или упущенных возможностях, обида, снижается самооценка.

Ориентация на Гедонистическое настоящее: показаны незначимое влияние пола ($F=0,406$; $p=0,524$), значимое влияние возраста ($F=5,883$; $p<0,000$) и незначимое межфакторное взаимодействие ($F=0,170$; $p=0,985$). Ориентация на получение удовольствия, на переживание волнения, возбуждения, наслаждения в настоящем, совершение необдуманных, импульсивных, рискованных поступков и действий более характерна для молодых людей обоего пола. До 30 лет это период самоопределения, опытов и экспериментов, пробы своих сил в разных областях, значимости новых впечатлений, желания испытывать новые эмоции. С возрастом значимость настоящего момента и отношение «будь что будет» уходят на второй план, возрастает роль мыслей о будущем: в профессиональной сфере, в плане создания семьи и др. (рис. 3).

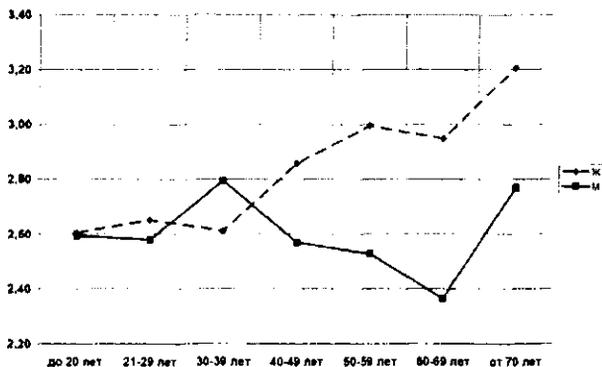


Рис. 2: Графики средних значений по шкале Негативное прошлое у мужчин и женщин для разных возрастных групп.

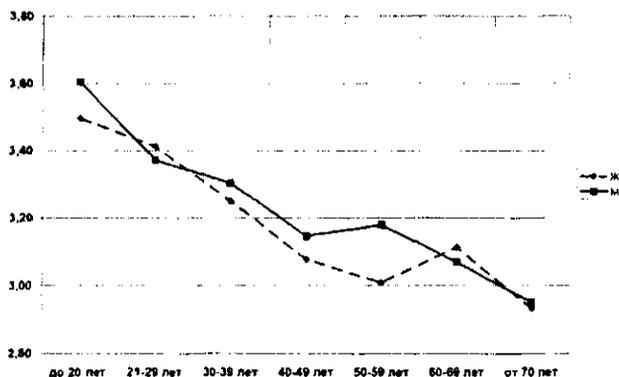


Рис. 3: Графики средних значений по шкале Гедонистическое настоящее у мужчин и женщин для разных возрастных групп.

Ориентация на Будущее: показаны значимое влияние возраста ($F=4,372$; $p<0,000$). В целом показатели растут с возрастом (рис. 4). В возрасте 50-59 лет такую генеральную направленность в будущее можно трактовать как «второе дыхание», открывшееся после разрешения так называемого «кризиса среднего возраста», произошедшей переоценки ценностей и других значимых личностных изменений. Несмотря на то, что влияние пола не является значимым ($F=0,219$; $p=0,640$), стоит отметить как определенную тенденцию тот факт, что послепензионный всплеск у женщин выражен сильнее, чем у мужчин. Возможно, это в большей степени обусловлено желанием женщины второй раз реализовать себя в семье, освободившись от бремени работы. Однако, как правило, убедившись, что два раза в одну воду зайти не удастся (силы и здоровье уже не те, дети выросли и не проявляют ожидаемого послушания), женщины испытывают гораздо более сильное разочарование.

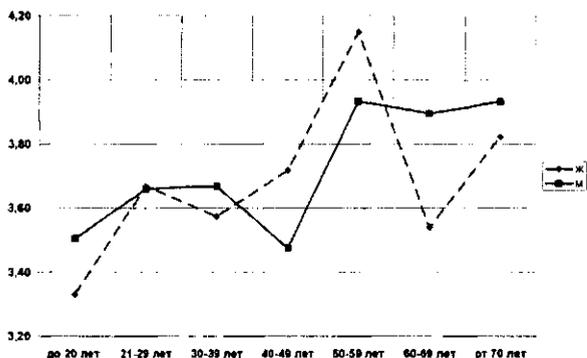


Рис. 4: Графики средних значений по шкале Будущее у мужчин и женщин для разных возрастных групп.

Повышение показателя на самом последнем этапе жизненного пути может иметь следующее объяснение. Поскольку средний возраст населения существенно ниже среднего возраста респондентов, входящих в последнюю возрастную группу, то вполне возможно, что именно люди, имеющие позитивный, оптимистический взгляд в будущее, имеют шанс прожить дольше, а пессимисты просто умерли и не попали в выборку.

Ориентация на Позитивное прошлое: имеющаяся на графике (рис. 5) динамика не является статистически значимой и может быть рассмотрена как возможная тенденция, нуждающаяся в дополнительном экспериментальном исследовании и теоретическом осмыслении. Однако «провал» на этапе «около 40» у мужчин и значимое возрастание этого показателя во второй половине жизненного пути согласуются с результатами, полученными по другим факторам. В случае этого фактора мы также видим значимый подъем на последнем этапе жизненного пути, и, как и в предыдущем случае, склонны объяснять этот факт тем, что положительные воспоминания о своем прошлом способствуют продлению жизни.

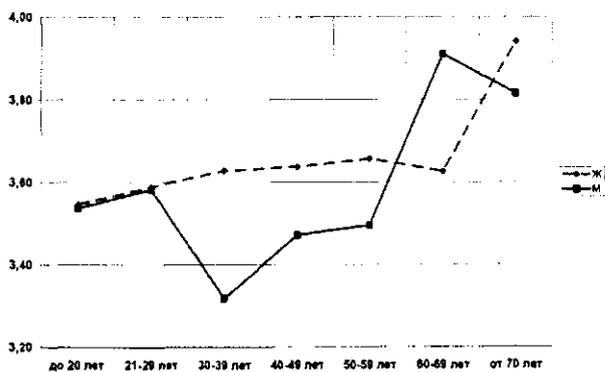


Рис. 5: Графики средних значений по шкале Позитивное прошлое у мужчин и женщин для разных возрастных групп.

Ориентация на Фаталистическое настоящее: показаны значимое влияние пола ($F=15,992$; $p<0,000$), значимое влияние возраста ($F=5,207$; $p<0,000$) и незначимое

09-16 468

межфакторное взаимодействие ($F=1,144$; $p=0,336$). У женщин с возрастом возрастает убеждение, что настоящее и будущее предопределены, что на будущее невозможно повлиять собственными действиями и его невозможно контролировать, а настоящее следует переносить с покорностью и смирением.

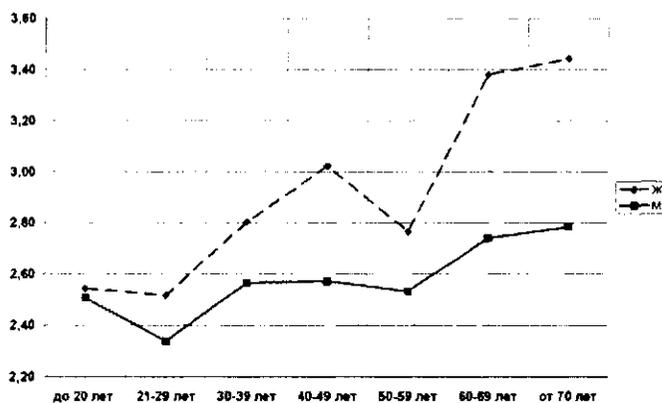


Рис. 6: Графики средних значений по шкале Фаталистическое настоящее у мужчин и женщин для разных возрастных групп.

2. Дополнительные параметры, влияющие на временную перспективу личности.

В результате исследования, были выделены факторы, влияющие на временную перспективу личности (использовался метод двухфакторного дисперсионного анализа). Было показано, что у работающих людей ориентация на будущее более выражена по сравнению с теми, кто не работает, причем у тех, кто работает по своей специальности, ориентация на будущее сильнее, чем у тех, кто работает не по специальности. Данная тенденция характерна как для мужчин, так и для женщин.

Дополнительно было показано, что ориентация на гедонистическое настоящее падает при включении человека в профессиональную деятельность, при этом не важно, по специальности человек работает или нет. Это, казалось бы, противоречие – жизненное благополучие при включении в профессиональную деятельность, как правило, улучшается, а показатель, с ним положительно связанный (гедонистическое настоящее), ухудшается – можно объяснить следующим образом. В целом переживание гедонистического настоящего включает различные компоненты (не только ориентацию на удовлетворенность текущим моментом, но и импульсивность, склонность к рисковому поведению). Именно интенсивность последних компонент снижается, когда человек оказывается включенным в упорядоченную профессиональную деятельность.

Было выявлено, что работа по профессии на протяжении жизни способствует стабильной ориентации на позитивное прошлое, что является ресурсом при прохождении через кризисные периоды. Это способствует более сглаженному прохождению через так называемый кризис среднего возраста (период 40-49 лет), а также обретению целостности (Э.Эриксон) в поздней взрослости. Обнаружено, что для людей с невысоким уровнем образования характерно более негативное отношение к своему прошлому, сожаление об упущенных возможностях, а также более фаталистичное и беспомощное отношение к настоящему. Однако, люди,

имеющие специальность, характеризуются сильной направленностью в будущее, организованностью и целеустремленностью.

3. Конструкт сбалансированной ВП:

Данные нашего исследования в целом подтвердили выдвинутые нами гипотезы о связи конструкта сбалансированной временной перспективы с показателями субъективного благополучия (см. табл. 1):

- Компонент психологического благополучия «Цель в жизни» (по К.Рифф) связан с конструктом сбалансированной ВП;
- Конструкт Жизнестойкость (по С.Мадди) связан с конструктом сбалансированной ВП;
- Сбалансированная ВП связана с удовлетворенностью жизнью (по Э.Динеру);
- Связи сбалансированной ВП с субъективным благополучием (по Э.Ройсамб) и ситуативной самоактуализацией (по Дубовицкой) показано не было.

Опросник, шкала		Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Методика Рифф	Позитивные отношения	-.199(**)	.263(**)		.334(**)	-.162(**)
	Автономия	-.207(**)	.136(**)			-.201(**)
	Компетентность	-.302(**)		.270(**)	.251(**)	-.208(**)
	Личностный рост	-.179(**)	.331(**)		.101(*)	-.433(**)
	Цель в жизни	-.199(**)	.144(**)	.319(**)	.232(**)	-.406(**)
Методика С. Мадди	Принятие себя	-.457(**)	.143(**)		.220(**)	-.276(**)
	Общий показатель	-.479(**)	.147(**)	.163(**)	.212(**)	-.451(**)
	Вовлеченность	-.412(**)		.187(**)	.261(**)	-.325(**)
	Контроль	-.348(**)		.226(**)	.112(*)	-.432(**)
Шкала субъективного благополучия	-.496(**)	.216(**)		.203(**)	-.446(**)	
Шкала удовлетворенности жизнью	-.371(**)	.209(**)		.261(**)	-.245(**)	
Методика ССЛ	«я вообще»	-.282(**)	.270(**)		.223(**)	-.352(**)
	«в ситуации успеха»	-.168(**)	.178(**)		.106(*)	-.283(**)
	«в ситуации неудачи»	-.255(**)				-.168(**)
Методика ТКН	-.211(**)	.380(**)			-.398(**)	

Табл. 1: Корреляция шкал методики Ф. Зимбардо по временной перспективе с другими шкалами (коэффициент корреляции Спирмена).

Исходя из нашего предположения о том, что сбалансированная временная перспектива характеризуется высокими показателями по шкалам Позитивное прошлое, Гедонистическое настоящее и Будущее с одной стороны, и низкими баллами по шкалам Негативное прошлое и Фаталистическое настоящее с другой,

можно говорить, что описываемый конструкт положительно связан с наличием жизненных целей, чувством осмысленности существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем, и будет происходить в будущем (К.Рифф). Люди, обладающие сбалансированной ВП считают, что наилучший способ найти интересное и ценное для себя - это активно участвовать во всем, что происходит вокруг, полагают, что могут путем борьбы влиять на последствия происходящих событий, считают, что наибольшее удовлетворение приходит с мудростью, жизненным опытом, как позитивным, так и негативным. Такая жизненная позиция помогает снижать и легче переносить онтологическую тревогу, связанную с выбором будущего (С.Мадди).

Для людей, обладающих сбалансированной временной перспективой, характерны позитивные эмоциональные состояния: счастье, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, переживание потока, надежда, оптимизм и др. (Э.Динер).

В нашем исследовании (Исследование 2, $N=388$) с помощью конфирматорного факторного анализа второго порядка был выявлен интегральный латентный фактор второго порядка, который значимо отрицательно детерминирует негативное отношение к своему прошлому и фаталистическое отношение к своему настоящему (см. рис. 7). Хотя на этапе гипотез допускалась возможность детерминации этим фактором и остальных первичных шкал, однако значимого влияния установлено не было.

На основании проведенного анализа и полученных результатов мы интерпретировали фактор второго порядка как *интегральное позитивное отношение к своей жизни* и осуществили проверку конструктивной валидности с внешними шкалами (показателями субъективного благополучия). Проверка выполнялась методом контрастных групп. Три группы определялись в соответствии со степенью выраженности данного показателя: выражено позитивное отношение к жизни, нейтральное и негативное.

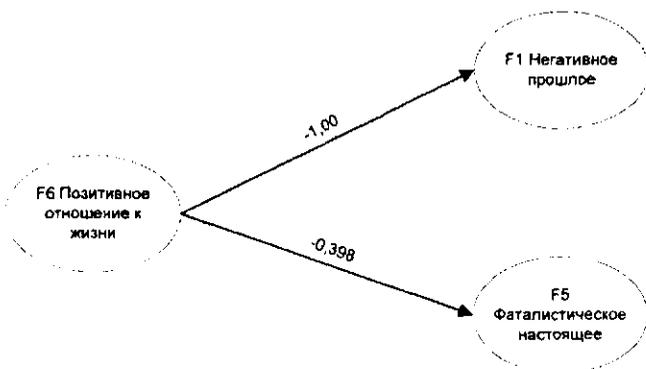


Рис. 7. Структурная модель конструкта позитивного отношения к жизни.

Методом однофакторного дисперсионного анализа было показано, что у респондентов из группы с позитивным отношением к своей жизни наиболее высокие показатели по шкалам субъективного благополучия (статистическая значимость очень высокая $p < 0,0001$ и показана по всем шкалам, которые были задействованы в исследовании), тем самым было подтверждено предположение о том, что

выраженность данного фактора положительно связана с субъективным благополучием.

Перспективным направлением будущих исследований мы видим проведение ряда интервью, изучение индивидуальных случаев, с целью разработки операционального, а не теоретического профиля человека с оптимальной или сбалансированной ВП. Мы предполагаем, что имеет смысл проводить интервью не только с теми людьми, кто обладает сбалансированной ВП, но и с теми, у кого ее нет. Это позволит нам более ярко увидеть характеристики искомого конструкта.

Мы считаем, что конструкты ВП, в том числе и сбалансированной ВП, имеют довольно большой потенциал для практического применения, например, в клинической и организационной психологии. Это может быть работа в клинике депрессивных больных, разработка реабилитационных программ для инвалидов, в некотором смысле тайм-менеджмент для пожилых людей.

1. При работе с депрессивными больными терапевтическая программа фокусировалась бы на том, чтобы научить пациентов перестраивать прошлые негативные переживания путем нейтрализации их или открытия скрытых в них положительных элементов.
2. Реабилитационные программы имеют смысл только тогда, когда человек верит, что его страдания окупятся в будущем; когда есть убеждение, что практически ни у кого состояние сразу не улучшается и все при этом проходит через сильную боль. Работа с такими клиентами должна быть направлена на обогащение будущего и на минимизацию настоящего.
3. Осмысление взаимоотношений со временем дает возможность поиска более глубокого смысла существования человека, нахождения связей между событиями прошлого и настоящего, что особенно важно в работе с пожилыми и безнадежно больными.
4. В организационном контексте у конструкта ВП есть потенциал предоставить теоретическую основу для разработки более адекватных программ тайм-менеджмента, в которых будет учитываться индивидуальный профиль ВП, а не насаждаться общие техники, которые, как показывает практика, долго не приживаются, и человек достаточно быстро возвращается к привычным методам организации своего времени. Такой индивидуальный подход потенциально может способствовать уменьшению профессионального стресса и эмоционального выгорания, а в идеале и их профилактике.

4. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе

Адаптированная на русский язык методика Зимбардо по временной перспективе является надежным и валидным инструментом для оценки временных ориентаций личности.

На сегодняшний день методика ZTP1 нашла свое применение в клинической (О.В.Леонович, К.Плетнер, Е.Т.Соколова; К.Н.Абакумова, О.С.Винокурова), социальной психологии (И.Н.Романько, О.С.Маслова), психологии восприятия (Б.И.Беспалов, С.В.Леонов), психологии личности (Е.П.Белинская, И.С.Давыдова; Ю.А.Котельникова, Ю.Ю.Ковтун; А.А.Ляленко; Д.А. Леонтьев, Е.Ю.Мандрикова, Е.Н.Осин, А.В.Плотникова, Е.И.Рассказова), психологии развития (И.В.Емельянова, Р.В.Ершова), и этнопсихологии (Э.А.Утяшева). Это свидетельствует об удобстве работы с методикой, а также актуальности исследований временной перспективы личности.

В России временная перспектива личности активно изучается в следующих областях: качество жизни (психологическое благополучие, представления о жизненном успехе и другие), ценностно-смысловая сфера личности, личностная саморегуляция, стратегия организации времени, при изучении возрастных и иных кризисов, а также мотивации. Ведутся исследования в рамках геронтопсихологии, нарративной психологии. Выявляются связи с различными психологическими феноменами: склонностью к рисковому поведению, различным аддикциям (алкоголизм, игромания, наркомания и другие химические и нехимические зависимости), тревожностью, сопротивлением к изменениям. Исследуются особенности ВП и ее связи с автобиографической памятью. Эти исследования в настоящее время осуществляются в Москве, Санкт-Петербурге, Архангельске, Барнауле, Владимире, Казани, Калуге, Коломне, Краснодаре, Курске, Новосибирске, Томске, Туле, Саратове, Самаре, Якутске, а также на Украине и в Молдове (с использованием русской версии методики).

Перспективными линиями развития исследований являются следующие области: психологическое благополучие, позитивная психология, исследования совладающего поведения (coping), рисковое поведение, связь с другими методиками, изучающими временную перспективу (Котгл, Нюттен, life-line и другие), а также работа по созданию детского варианта методики. Не менее перспективным и востребованным является выход на практику: применение методики ZPTI в психотерапевтической и психокоррекционной работе, профориентации, в семейном консультировании и других областях, в частности, в психологии потребительского поведения. Одной из потенциальных линий развития является применение методики в организационном консультировании (проблемы корпоративной культуры, тайм-менеджмента, эффективного распределения времени, мотивации, профилактика эмоционального выгорания), а также в маркетинговых исследованиях потребительского поведения. Не менее актуальными являются исследования культурных и этнических особенностей разных групп, предотвращения межэтнических конфликтов в смешанных обществах.

Выводы:

1. Адаптированный на русский язык опросник временной перспективы Ф. Зимбардо является надежным инструментом для оценки временных ориентаций личности. В результате адаптации методики получены надежные, внутренне согласованные и воспроизводимые шкалы русской версии ZPTI, которые соотнесены с оригинальными факторами. С помощью эксплораторного и конфирматорного факторного анализа показаны особенности пятифакторной структуры русской версии опросника.
2. Показано, что временная перспектива имеет половозрастную обусловленность. Для подросткового и юношеского возрастов характерна ориентация на гедонистическое настоящее, т.е. ориентация на получение удовольствия «здесь-и-теперь», импульсивность, отсутствие заботы о последствиях своих действий и поступков. К концу периода ранней взрослости ведущая роль гедонистического настоящего сменяется высоким уровнем представленности в сознании мыслей о своем будущем, о предстоящем выборе профессии и т.д. Приобретаются навыки организации своего времени и постановки целей, а также возрастает значимость достижения поставленных целей. В период среднего возраста наблюдается высокая представленность ориентации на будущее и позитивное прошлое, умеренно высокая выраженность

гедонистического настоящего, продолжающая снижаться. У женщин в этот период наблюдается рост представленности ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее. В период от 40 до 60 лет ориентация на будущее сильно возрастает, у женщин это также сопровождается спадом представленности ориентации на фаталистическое настоящее. В этот период появляется активное желание простроить свою жизнь заново и все силы направляются в это русло. После 50-ти лет повышается фаталистическая оценка своего настоящего. Для пожилых людей (в возрасте от 70 лет и старше) характерна высокая ориентация на позитивное прошлое, что способствует развитию чувства личностной целостности и непрерывности во времени, а также является основой для более богатой ориентации на будущее – будущее представлено в контексте своих достижений в профессиональной сфере, мыслями о детях и внуках, в которых пожилые видят продолжение себя, а также теми делами, которые необходимо успеть сделать или завершить.

3. Обнаружены значимые различия во временной перспективе личности в зависимости не только от возраста респондента, но и от других социально-демографических характеристик, таких как пол, место жительства, уровень образования, опыт работы. Показано, что женщины более негативно относятся к своему прошлому и более фаталистично к своему настоящему, чем мужчины. Для жителей больших городов характерно более выраженное гедонистическое отношение к своему настоящему, в то время как жители малых городов более ориентированы на будущее. Включение в трудовую деятельность оказывает сильное влияние на временную перспективу человека – возрастает роль будущего, значимость планирования, постановки целей и их достижения. Люди, имеющие как минимум одно высшее образование, более позитивны в оценке своего прошлого, более включены в различные семейные традиции, что позволяет им более гладко и спокойно проходить через различные возрастные кризисы.
4. Показана связь конструкта сбалансированной временной перспективы с показателями осмысленности жизни, жизнестойкости и удовлетворенности жизнью, а также валидизирован интегральный показатель наиболее позитивного отношения к жизни и показана его связь с субъективным благополучием.

Содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. Сырцова А. Психологическое время: апробация методики Зимбардо по временной перспективе // *Вестник Московского Университета, серия «Психология»*. 2005. №1. С. 97-99.
2. Сырцова А., Митина О.В., Бойд Дж., Давыдова И.С., Зимбардо Ф., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьёлен Н., Ясная В.А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTP1) // *Культурно-историческая психология*. 2007. №4. С.19-31.
3. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // *Вопросы психологии*. 2008. №2. С.41-54.
4. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника по временной перспективе Ф. Зимбардо на русскоязычной выборке // *Психологический журнал*. 2008. №3. С. 101-109.

5. Сырцова А. Адаптация методики Ф. Зимбардо по временной перспективе (Zimbardo Time Perspective Inventory) // Материалы XII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов», Том 2, М.: Изд-во МГУ, 2005, С.349-351.
6. Сырцова А. Молодежная секция РПО: первый опыт проведения совместных исследований // Психологическая газета, 2005, № 11, С. 8-9.
7. Сырцова А. Понятие временных ориентаций личности в ракурсе возрастной психологии – концептуальные основы исследования // Материалы XIII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов», Том 2, М.: Изд-во МГУ, 2006, С.292-294.
8. Сырцова А. Взаимосвязь статусов идентичности и временных ориентаций личности – гипотезы исследования // Материалы V городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения «Молодые ученые - московскому образованию», М.: МГППУ, 2006, С. 255-257.
9. Соколова И.С., Сырцова А. Методы изучения временной перспективы // Актуальные проблемы прикладной психологии: материалы конференции. – Калуга: «Эйдос», 2006, С. 243-244.
10. Сырцова А. Временные ориентации личности и методика Ф. Зимбардо по временной перспективе (Zimbardo Time Perspective Inventory) // Сборник статей по материалам V международной научно-практической конференции «Практическая психология XXI века: проблемы и перспективы» / Отв. ред. Р.В. Ершова – Коломна: КГПИ, 2006, С. 67-68.
11. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 85-106.
12. Sircova A., Mitina O.V. Time perspective research in Russia // Abstracts of the Xth European Congress of Psychology, Prague, Czech Republic. Union of Psychologists Associations of the Czech Republic (UPA). 2007. Ed. J. Kotrlova. ISBN 978-80-7064-017-2.
13. Сырцова А. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Современная психология: от теории к практике: Материалы XV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008». М.: МГУ, 2008. Ч. 3. С.352-354.
14. Sircova A., Mitina O. Balanced time perspective (BTP) as a resource of person's optimal functioning // Book of Abstracts / 4th European Conference of Positive Psychology, 1 – 4 July 2008. Ed. I.Brdar. Rijeka: Faculty of Art and Sciences, 2008. P. 227.
15. Sircova A., Mitina O. Zimbardo time perspective inventory: A comparison across cultures // International Journal of Psychology. 2008. Vol.43. Issue 3/4. P. 43.

Для заметок

Для заметок

Заказ № 209/09/08 Подписано в печать 24.09.2008 Тираж 150 экз. Усл. п.л. 1,5



ООО "Цифровичок", тел. (495) 797-75-76; (495) 778-22-20
www.cfr.ru ; [e-mail: info@cfr.ru](mailto:info@cfr.ru)

08-11830

16068 Plus