

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ФОРМИРОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ СРЕДСТВАМИ БОС-
ТРЕНИНГА КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ВРЕМЕННОЙ
ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНТОВ**

Магистерская диссертация
обучающейся по направлению подготовки 37.04.01 Психология
очной формы обучения, группы 02061505
Севрюковой Татьяны Александровны

Научный руководитель
кандидат биологических наук,
доцент кафедры общей и
клинической психологии
Ковалева О.Л.

Рецензент
кандидат психологических наук,
Гут Ю.Н.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретические основы изучения саморегуляции как условия развития временной перспективы студентов	8
1.1. Понятие саморегуляции в отечественной и зарубежной психологии	8
1.2. Теоретические подходы к изучению временной перспективы студентов .	17
1.3. Теоретическое обоснование временной перспективы с разным уровнем саморегуляции	28
1.4. Психологические исследования возможностей БОС-тренинга для развития саморегуляции	33
Выводы по первой главе	39
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование саморегуляции как условия развития временной перспективы студентов	41
2.1. Организация и методы исследования.....	41
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования временной перспективы студентов с разным уровнем сформированности саморегуляции	44
2.3. Программа психологической коррекции саморегуляции студентов средствами БОС-тренинга.....	57
2.4. Анализ эффективности влияния сформированной саморегуляции средствами БОС-тренинга на развитие оптимальной временной перспективы студентов	61
Выводы по второй главе	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	73
ПРИЛОЖЕНИЯ	82

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время человек стремится обеспечить себе достойное существование, поэтому все его усилия направлены на достижение этой цели. Однако для приспособления к ускоряющемуся ритму жизни современного общества человеку необходимо преодолевать определенные физические и психические нагрузки. Современный студент живет в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям социализации, что часто вызывает перенапряжение нервной системы. При этом человеческий организм как динамическая система постоянно приспосабливается к условиям окружающей среды. Студентам в данных обстоятельствах необходимо овладеть способами эффективного управления как своим временем, так и собственным психофизиологическим состоянием для осуществления продуктивной учебной деятельности. Саморегуляция является специфической активностью человека, направленной на преобразование психофизиологического состояния, а также способствующей восстановлению сил организма и активизации его работоспособности. Саморегуляция позволяет человеку обеспечить стабильность функциональной системы организма, ее относительную устойчивость и равновесие, а также целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью. Организация механизмов саморегуляции осуществляется на различных уровнях – от физиологического до психологического (осознанного), пронизывая все психические явления, процессы и состояния человека. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека способствует формированию его временной перспективы в направлении ее большей действенности в процессах построения личных и профессиональных планов, содействуя преодолению неопределенности будущего. Временная перспектива является «точкой видения», из которой человек смотрит на всю

свою жизнь, как через фильтр, и воспринимает тем или иным способом свое прошлое, настоящее и будущее. Каждому человеку свойственно по большей части фиксироваться на одном из времен, что может привести к формированию временного «пристрастия» и оказать негативное влияние на психологическое здоровье личности. Ученые выделяют оптимальную временную перспективу - психологическую структуру, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов или личностных и социальных оценок. В качестве средства повышения внутренней мобилизации резервов человека, а также повышения уровня осознания и произвольного контроля физиологических процессов нами используется метод биологической обратной связи (далее БОС). БОС является немедикаментозным методом совершенствования нормальных и коррекции нарушенных или неоптимально осуществляемых функций организма через инструментальное обучение специализированным навыкам саморегуляции и самоконтроля функционального состояния человека. Данный метод позволяет повысить уровень осознания физиологических процессов, обычно не осознаваемых и не управляемых произвольно, сначала путем контролирования внешних сигналов, а затем путем сознательного регулирования внутреннего физиологического состояния или усвоения такого типа поведения, которое будет предотвращать возникновение симптомов, устранять или ослаблять их вскоре после возникновения.

Следовательно, преодолеть возникающие нагрузки и успешно адаптироваться к условиям учебной деятельности студентам позволят сформированная саморегуляция средствами БОС-тренинга и оптимальная временная перспектива.

Проблема изучения сформированной саморегуляции как условия развития оптимальной временной перспективы студентов в психологической науке представлена недостаточно. Зарубежные и отечественные психологи уделяли внимание изучению саморегуляции (О.А. Конопкин, Л.Г. Дикая,

В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, А.О. Прохоров, А.К. Абульханова-Славская и др), временной перспективы (К. Левин, Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо, Е.И. Головаха, А.А. Кроник и др.) а также методам биологической обратной связи (П.К. Анохин, С.С. Бесова, С.А. Датченко, В.В. Колбанов, М. Шварц, Е.А. Денисова и др.). Однако отдельное изучение данных категорий не дает полного представления об их влиянии и связи между собой. Таким образом, проблема влияния сформированной саморегуляции на развитие оптимальной временной перспективы студентов средствами БОС-тренинга является значимой для психологической науки. Она позволяет раскрыть связи между психофизиологическими (саморегуляция) и психологическими (временная перспектива) компонентами человеческого организма.

Проблема: каково влияние сформированной саморегуляции средствами БОС-тренинга на развитие оптимальной временной перспективы студентов?

Цель: изучить влияние сформированной саморегуляции средствами БОС-тренинга на развитие оптимальной временной перспективы студентов.

Объект: временная перспектива студентов.

Предмет: саморегуляция как условие развития оптимальной временной перспективы студентов.

Гипотеза: формирование саморегуляции студентов средствами БОС-тренинга способствует развитию оптимальной временной перспективы, а именно формирование высокого уровня саморегуляции обеспечивает оптимальность временной перспективы студентов.

В соответствии с проблемой, целью и предметом исследования нами были сформулированы следующие **задачи:**

1) Рассмотреть теоретические основы изучения проблемы формирования саморегуляции средствами БОС-тренинга как условия развития оптимальной временной перспективы студентов.

2) Выявить особенности саморегуляции и временной перспективы у студентов.

3) Обосновать целесообразность использования программы БОС-тренинга для формирования саморегуляции студентов.

4) Изучить эффективность влияния сформированной саморегуляции средствами БОС-тренинга на развитие оптимальной временной перспективы студентов.

Теоретической и методологической основами работы являются субъектно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская и др.); системный подход (Б.Ф. Ломов); а также теории, раскрывающие сущность функциональных состояний и саморегуляции (О.А. Конопкин, Л.Г. Дикая, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, А.О. Прохоров, А.К. Абульханова-Славская и др), а также исследования, посвященные проблеме развития временной перспективы (К. Левин, Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо, Е.И. Головаха, А.А. Кроник и др.).

При проведении исследования использовались следующие **методы**:

- теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
- метод сбора эмпирических данных (тестирование, анкетирование);
- метод поперечных срезов;
- сравнительный метод;
- метод качественной и количественной обработки данных (U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ по Спирмену);
- интерпретационный метод;
- интервью.

В качестве конкретного исследовательского инструмента были использованы следующие **методики**:

1. «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» (В.И. Моросанова).
2. «Опросник временной перспективы личности, ZTP» (Ф.Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной).

3. Авторская анкета для студентов «Контроль над собой и своим временем».

Научная новизна работы заключается в том, что в ней впервые поставлена проблема влияния сформированной саморегуляции средствами БОС-тренинга на развитие оптимальной временной перспективы студентов.

Теоретическая значимость исследования состоит в рассмотрении представлений о влиянии сформированной саморегуляции на развитие временной перспективы студентов. Полученные в работе эмпирические данные вносят неотъемлемый вклад в развитие дифференциального подхода к психической саморегуляции.

Практическая значимость работы определяется тем, что результаты исследования целесообразно использовать в практике Психологической службы НИУ «БелГУ» и других учебных заведений с целью формирования саморегуляции студентов средствами БОС-тренинга и развития у них оптимальной временной перспективы. Следовательно, формируя у студентов высокий уровень саморегуляции и оптимальную временную перспективу, мы обеспечим студентам успешную адаптацию к условиям учебной деятельности и эффективное усвоение ими этой деятельности.

База исследования – Белгородский государственный университет (НИУ «БелГУ»), факультета Психологии. Выборку составили 98 студентов второго и третьего курса в возрасте от 18 до 22 лет.

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. Диссертация включает 11 рисунков, 79 источников литературы и 9 приложений, общий объем работы составляет 82 страницы машинописного текста.

Глава 1. Теоретические основы изучения саморегуляции как условия развития временной перспективы студентов

1.1. Понятие саморегуляции в отечественной и зарубежной психологии

В настоящее время психологическая наука уделяет большое внимание проблеме саморегуляции личности. Она накопила достаточный объем знаний по данной проблеме. В основном личностную саморегуляцию рассматривают как специфическую активность субъекта, направленную на преобразование своего состояния, то есть как действие и включают его в структуру деятельности, ориентированную на восстановление сил организма и активизацию работоспособности, а так же, как преобразовательскую деятельность, в которой объектом является организация функций самого субъекта [36].

Понятие саморегуляции в психологической науке и практике распространено довольно широко. В силу применения категории саморегуляции в различных областях научного знания существует целый ряд трактовок её значения.

Как правило, в психологических словарях саморегуляция понимается как «процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие, а так же целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью» [25, с. 118].

Однако в психологии существует множество трактовок понимания саморегуляции, которые далее мы предлагаем рассмотреть.

Огромная заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблем психической саморегуляции принадлежит В.М. Бехтереву, а также его ученикам и последователям в лице Л.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.Н. Мясищева, Б.Г. Ананьева.

По мнению В.М. Бехтерева, психическая саморегуляция – это «сознательное воздействие человека на собственную сферу психических явлений (психических процессов, состояний, свойств) с целью поддержания или изменения характера их функционирования» [13, с. 26].

Последователи и ученики В.М. Бехтерева считали, что психическая саморегуляция осуществляется только благодаря воле, которая воздействует на изменение функционирования тех или иных психических процессов.

Следовательно, М.Я. Басов считал, что «своеобразным психическим механизмом, через который личность регулирует свои психические функции, является воля» [9, с. 37]. Она прилаживает и перестраивает психические функции друг к другу в соответствии с решаемой задачей. По мнению М.Я. Басова, понятие саморегуляции необходимо рассматривать в двух смыслах. Первый, наиболее широкий, связан с общей установкой личности и общим направлением ее активности. Другой, затрагивающий регуляцию в собственном смысле слова, касается структуры процесса и способов ее организации.

К.А. Абульханова-Славская понимает под психической саморегуляцией человека его «способность к организации собственной внутренней активности; ее мобилизации и регулирования, а также согласования с объективными требованиями окружающей действительности и активностью других людей» [1, с. 86]. В процессе саморегуляции субъектом деятельности регулируется уровень психической активности, соответствующий данным условиям деятельности, а также длительность напряжения. Психикой производится точный расчет внутренних ресурсов человека и их рационального расходования. Все эти параметры системным образом регулируются самим человеком, являющимся субъектом деятельности [1].

По мнению К.А. Абульхановой-Славской [1], проблема психической регуляции деятельности должна ставиться с учетом как конкретных механизмов регуляции, так и общих методологических принципов, прежде

всего принципа субъекта деятельности. Как указывает И.С. Морозова [46], этот принцип позволяет понять, каким образом согласованы регуляция деятельности обществом, с одной стороны, и личностью - с другой.

П.К. Анохин объяснил саморегулирующийся характер поведения человека, предложив сложную схему рефлекторного кольца. Он утверждал, что «функциональная система обладает способностью к саморегуляции, которая присуща ей как целому» [6, с. 74]. При возможном дефекте функциональной системы происходит быстрая перестройка составляющих ее компонентов так, чтобы необходимый результат, пусть даже менее эффективно (как по времени, так и по энергетическим затратам), но все же был бы достигнут. Функциональная система человека поддерживает свое единство на основе циркуляции информации от периферии к центрам и от центров к периферии. Важным дополнением к традиционным представлениям о деятельности мозга явилось положение о роли обратной афферентации, что предвосхитило те идеи саморегуляции, которые были значительно позднее внесены кибернетикой. Итак, П.К. Анохин саморегуляцию понимал как способность функциональной системы регулировать свое поведение путем обратной афферентации [7].

Первым из отечественных психологов, увидевших перспективу полезного применения концептуального аппарата кибернетики в психологических исследованиях, был Б.Г. Ананьев. Он сопоставил работу головного мозга со «сложной организацией контуров регулирования с многочисленной цепью звеньев, включающих объекты регулирования, измерительные и исполнительные устройства, механизмы обратной связи, обеспечивающие постоянство регулируемой величины» [4, с. 83]. Следовательно, можно думать, что в мозговой деятельности человека совмещены все типы обратных связей, свойственные живым управляющим системам, что в данном случае и подразумевается под саморегуляцией.

По мнению А.О. Прохорова [62], в жизнедеятельности человека уже на клеточном уровне осуществляется организация механизмов саморегуляции.

В основе единства и целостности функциональной системы организма человека лежат химическая и нервная саморегуляции физиологических функций. Саморегуляция воздействует на организм человека на всех уровнях, пронизывая все психические явления - саморегуляция отдельных психических процессов: ощущения, восприятие, мышление и др.; саморегуляция собственного состояния, самочувствия. Саморегуляция проявляется в умении человеком управлять собой, своим поведением. Как отмечает А.О. Прохоров, саморегуляция является свойством или чертой характера человека, отражающаяся в его социальном поведении и проявляющаяся в результате воспитания и самовоспитания.

Следует отметить, что на биологическом уровне саморегуляции осуществляется нейрогуморальная регуляция психической деятельности. Биологическое регулирование психической деятельности возможно, поскольку сама психика является функцией центральной нервной системы. Таким образом, при изменении состояния головного мозга, а также химического состава крови изменяется и психическая деятельность человека.

Ю.Я. Голикова, А.И. Костина [21] в качестве методологического основания модели регуляции психической деятельности взяли сочетание системного и межсистемного подходов, что отразило как целостность, так и непостоянность, неупорядоченность процессов регуляции. В модели саморегуляции психическая активность человека разделяется на три типа: текущая, ситуативная и долгосрочная. Текущая активность инициализируется необходимостью обеспечения непосредственного реагирования на события, ситуативная - поиском выхода из некоторой ситуации, долгосрочная - формированием общей стратегии поведения. Из этого следует, что саморегуляция является процессом с одной стороны целостным, с другой неустойчивым. Данная двусторонность саморегуляции отражается в разнообразии ее психической активности.

А.К. Осницкий в своих работах разделяет личностную и деятельностьную саморегуляции: «...саморегуляция деятельности

обнаруживает себя в феноменологии предметных преобразований и в преобразовании прилагаемых усилий. Саморегуляция личностная связана преимущественно с определением и коррекцией своих позиций (в рамках культурно-исторической традиции, закрепленных в нормах социума)» [57, с. 11].

В рамках деятельностного подхода также рассматривались проблемы саморегуляции. Следует отметить, что значительное количество ранних отечественных исследований, посвященных проблеме саморегуляции, было связано с изучением регуляции какой-либо конкретной деятельности: профессиональной (изучение сенсомоторной деятельности человека-оператора), учебной, спортивной и других. Большинство подобных исследований было направлено на поиск путей оптимизации деятельности, например, повышения эффективности труда в условиях промышленного производства или в сфере экстремальной деятельности (О.А. Конопкин, Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, А.В. Махнач).

Согласно взглядам С.Л. Рубинштейна [65] специфическими способами реализации психической активности являются «сознание» и «действие».

Можно отметить, что активность человека как индивида, личности и индивидуальности осуществляется в различных видах активности (практическая деятельность, общение, познание, поведение и других) как форма «действия» и регулируется «сознанием» в форме процессов саморегуляции различных видов активности (функциональные системы, кольцевой контур регуляции, система осознанной саморегуляции деятельности). По мнению А.О. Прохорова, такое выделение двух сторон единого процесса психической саморегуляции человека в форме двух специфических способов его существования «послужило методологической предпосылкой развития психологических представлений о возможности относительно независимого выделения процессов активности и процессов регуляции этой активностью на каждом из уровней организации психики человека (биологическом, личностном, социальном)» [63, с. 213].

«Психическая саморегуляция человеком своей деятельности, - пишет О.А. Конопкин, - является высшим уровнем регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику моделирования своей действительности и самого себя, своей активности и деятельности» [39, с. 167].

В.И. Моросанова, развивая представления С. Л. Рубинштейна, который выделял две специфические формы существования человека – деятельность и сознание, в концепции осознанной саморегуляции обращает внимание на мысль о «связанности деятельности и ее саморегуляции в том смысле, что принятая субъектом цель определяет как направленность деятельности, так и ее регуляция, т. е. какой операционально и содержательно будет саморегуляция, такой будет и деятельность человека» [47, с. 135]. И в этом единство саморегуляции и деятельности человека, но не тождество, они могут не совпадать по своей направленности, структуре, смыслу и даже по времени, что было доказано как теоретически, так и экспериментально (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, В.И. Степанский).

Саморегуляция понимается В.И. Моросановой как «целостная система выдвижения и управления достижением целей поведения и деятельности» [51, с. 125]. Эта система реализуется процессом осознанной саморегуляции, имеющим универсальную структуру для разных видов активности и деятельности. Система реализуется соответствующими частными регуляторными процессами выдвижения целей, моделирования значимых условий, программирования действий, оценивания и коррекции результатов. Индивидуальные особенности саморегуляции характеризуются тем, как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов [51]. В концепции осознанной саморегуляции В.И. Моросанова не только доказала, что когнитивные процессы переработки информации имеют определенную

структуру, но и разработала теоретические и методические подходы к исследованию индивидуальных различий и их личностных предпосылок.

Понятие индивидуального стиля саморегуляции предложено В.И. Моросановой как «средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека» [48, с. 24]. В.И. Моросановой были представлены как в теоретическом, так и в эмпирическом плане динамические, личностно-темпераментальные диспозиции (например, экстраверсия и интроверсия) в виде специфических профилей индивидуальных особенностей саморегуляции. А степень и разнообразие субъектной активности, проявляющиеся в таких субъектных качествах, как: творчество, автономность, настойчивость и др., определяют способность преодолевать субъективные и объективные трудности достижения жизненных целей и, в свою очередь, способствуют через регуляторный опыт формированию личностных качеств [48].

В системно-деятельностной концепции психической саморегуляции состояния, развиваемой Л.Г. Дикой, психическая саморегуляция рассматривается одновременно как «психическая деятельность и как психологическая система» [31, с. 82]. Данный подход к определению саморегуляции позволяет в качестве решающего фактора реализовать принципы полисистемного подхода и межсистемного анализа, то есть выделить те детерминанты, которые представляют собой системные основания саморегуляции.

Принцип субъекта деятельности, по мнению Л.Г. Дикой, дает возможность реализовать в экспериментальных исследованиях саморегуляции в процессе деятельности человека принципы активности, развития и продемонстрировать, что именно они составляют ядро саморегуляции [31].

Н.Н. Крылова [41] сделала попытки обобщить теоретические подходы к изучению саморегуляции и пришла к следующему выводу: понятия

«самоотношение» и «саморегуляция» рассматриваются как составляющие компоненты в структуре самосознания личности, взаимопересекаясь и взаимодополняя друг друга. В свою очередь, самоотношение включается в процесс деятельностной и личностной саморегуляции при взаимодействии его компонентов с потребностно-мотивационной сферой личности.

В.Б. Батоцыренов, изучая различные способы саморегуляции в рамках самоуважения, субъективного благополучия и депрессии, выяснил, что «высокая оценочная саморегуляция и недостаточно развитая динамическая регуляция коррелируют с депрессивными состояниями» [11, с. 70]. Таким образом, заниженная самооценка усиливает внимание субъекта к собственным недостаткам, что препятствует его личностному развитию, а также поиску действий и формированию стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. Индивиды с высоким развитием оценочной саморегуляции и повышенным депрессивным состоянием не удовлетворены собой, поскольку после достижения цели не в состоянии адекватно оценить, достигли ли они действительно необходимых целей приемлемыми средствами [11].

Л.В. Иванова, М.Г. Слав, исследуя саморегуляцию, заметили, что в современной литературе делается упор только на какой-то один из возможных объектов саморегулирования, в качестве которых чаще всего упоминается психическое состояние или конкретный психический процесс. Такой подход оправдан в контексте конкретных исследований и обусловлен авторскими интересами, но в силу своей ограниченности он не может быть принят за основу при формулировке общего определения. Следовательно, Л.В. Иванова, М.Г. Слав утверждают, что процессы психического саморегулирования носят обязательно сознательный (но не всегда во всех своих фазах осознанный) и целенаправленный (активный) характер [33].

Ж.Г. Гаранина, О.Е. Мальцева рассматривают саморегуляцию и самоконтроль как тождественные понятия. Следовательно, саморегуляция, по их мнению, «сопровождает процесс саморазвития, помогая личности в

осознании и осуществлении практических действий, направленных на достижение поставленных целей» [20, с. 379]. При этом на высшем уровне саморазвития человека саморегуляция осуществляется целенаправленно и систематически, обеспечивая максимально возможный уровень самореализации. В процессе саморегуляции происходит самонаблюдение, осознание и самоанализ своих действий, сопровождающихся самооценкой и коррекцией результатов. Личность постоянно анализирует и оценивает достигнутые результаты, соотнося их с поставленными целями, а также планирует пути дальнейшего саморазвития [20].

Б.А. Гунзинова [26] считает, что развитие целостной системы саморегуляции, ее проекций на более высокие уровни индивидуальности личности идентично развитию субъективной индивидуальности человека. И в этом смысле важнейшим критерием является становление психической регуляции – сначала произвольной, а затем осознанной. Следовательно, благодаря формированию основных регуляторных процессов человека происходит его индивидуальное личностное становление. В различных видах активности человека отражается целостность процесса регуляции. Следует отметить, что развитие произвольности саморегуляции понимается как расширение арсенала психических средств саморегуляции деятельности, становление осознанной саморегуляции понимается как развитие субъектных качеств и развитие регуляторной функции самосознания.

По мнению А.А. Кацера, А.В. Кобзарь, «саморегуляция является внутренней целенаправленной активностью человека, которая реализуется при участии разных процессов, явлений и уровней психики. В процессах саморегуляции выражаются единство и системная целостность психики» [34, с. 11].

Таким образом, в психологии существует множество подходов к определению понятия «саморегуляция», которые базируются на исследованиях различных аспектов психики.

В данной работе саморегуляция рассматривается нами в рамках дифференциального подхода, вслед за О.А. Конопкиным и В.И. Моросановой, как «системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» [51, с. 126]. А также мы придерживаемся позиции системно-деятельностной концепции о психической саморегуляции психофизиологического состояния. Вслед за Л.Г. Дикой саморегуляцию рассматриваем как иерархическую структуру субъекта, межсистемное взаимодействие механизмов произвольной и непроизвольной регуляции психических состояний, имеющую целенаправленную активность и личностные уровни организации субъектом своей деятельности [31].

Далее рассмотрим и проанализируем теоретические подходы к изучению временной перспективы студентов.

1.2. Теоретические подходы к изучению временной перспективы студентов

Интерес психологической науки в последнее время возрос к проблеме времени и объясняется это тем, что все основные объекты исследования в психологии являются динамичными, развивающимися во времени образованиями. Изучением вопросов, касающихся психологического времени, занимались такие ученые-психологи, как К. Левин (изучение проблемы временной перспективы личности), С.Л. Рубинштейн (генетическая теория личности), Б.Г. Ананьев (изучение жизненного пути), Е.И. Головаха и А.А. Кроник (причинно-целевая концепция психологического времени), К.А. Абульханова-Славская (типы организации времени жизни) и многие другие. Как отмечает Ю.П. Деревянко [30], интерес исследователей к проблеме временной перспективы личности носит как

теоретический, так и практический характер. Исследования временной перспективы связаны с очевидной зависимостью формирования и трансформации модели собственного будущего человека от микро- и макросоциальных условий конкретного исторического времени, в котором живет субъект. Временная перспектива представляет собой важный личностный конструкт, отражающий временной аспект жизнедеятельности человека.

Впервые научное обоснование понятия «временная перспектива» получило в работах К. Левина, который использовал его для описания целостного видения человеком своей жизни в прошлом, настоящем и будущем. Проблему временной перспективы К. Левин рассматривал в рамках разработанной им концепции «психологического поля», согласно которой «психологическое поле», существующее в данный момент, включает в себя представление о своем будущем и прошлом. Когда человек воспринимает, переживает свое теперешнее положение, то оно (переживание, восприятие) неминуемо связано с его ожиданиями, желаниями, представлениями о будущем и прошлом [43]. К. Левин подчеркивал, что «временная перспектива» – это и есть «включение будущего и прошлого, реального и идеального плана жизни в план данного момента» [43, с. 65]. И именно категория «временная перспектива» включает в себя рассмотрение личности во временном контексте. Иными словами, в срез действия и поведения личности включается характеристика его будущего, «идеального» плана. Включаясь в психологическое поле данного момента, прошлое и будущее приобретают побудительный потенциал, определяющий временную перспективу и особенности поведения человека. Поэтому в психологии и сложилась традиция рассматривать временную перспективу как понятие, отражающее содержание времени жизни не только в будущем, но также в прошлом и настоящем.

Ж. Нюттен, развивая идею К. Левина, рассматривает временную перспективу, прежде всего, как функцию репрезентации или когниции. Он

определяет временную перспективу как восприятие в какой-то определенный момент объективно представленной последовательности событий с интервалом между ними. Особенность временной перспективы, по мнению Ж. Нюттена, состоит в ее представленности лишь в когнитивном плане, а не в плане реального восприятия. И наряду с объективно воспринимаемыми явлениями, репрезентированными в реальном времени и пространстве («здесь и теперь»), в сознании человека присутствуют явления и объекты, отнесенность к которым в «ментальном» плане так же побуждает человека к активности, как и актуально воспринимаемые им объекты и явления. Эти объекты получили название «мотивационные объекты» в концепции Ж. Нюттена. Он полагает, что они существуют во временной перспективе по аналогии с пространственной и обладают определенными индексами времени. Согласно его концепции, временная перспектива создается присутствием в сознании человека разноудаленных во времени объектов: эти мотивационные объекты имеют своей функцией временную перспективу и определяют ее глубину, структуру, степень реальности и содержательную характеристику [56].

Следовательно, в качестве основных характеристик временной перспективы Ж. Нюттен выделял протяженность и содержание жизненных планов. Автором был разработан метод мотивационной индукции для изучения этих характеристик, основанный на принципе неоконченных предложений [56].

Э. Гуссерль стремится строго разграничить объективное и субъективное время, выделяя несколько уровней анализа осознания временных представлений. Это разграничение представляет собой, по Э. Гуссерлю, «исключение объективного времени», что дает возможность, с его точки зрения, исследовать время субъективной реальности, «имманентное время сознания». Мы должны иметь дело с реальностью постольку, – пишет Э. Гуссерль, – она имеется в виду, представлена, интуитивно дана, понятийно осмыслена. Относительно проблемы

исследования это означает: нас интересуют переживание времени. То, что они сами определены в объективном времени, то, что они относятся к миру вещей и психических субъектов и в нем имеют свое положение, свою действительность, свое эмпирическое бытие и происхождение, это нас не касается, об этом мы ничего не знаем [27, с. 38].

Л.А. Штомпель приходит к выводу, что «время условно, относительно, временные характеристики выражают внутренние связи, а не являются внешними показателями реальности» [73, с. 22]. Время не наполняется событиями, а образуется теми длительностями и ритмами, которыми обладают сами вещи и процессы.

В отечественной психологии С. Л. Рубинштейн впервые поставил проблему субъективно переживаемого времени – соотношения прошлого, настоящего и будущего во всем объеме жизни и в отдельные ее периоды, а также той роли, которую играет их восприятие в детерминации поведения личности. Он сформулировал положение, которое может быть принято в качестве критерия в тех случаях, когда необходимо квалифицировать представление взрослеющего человека о себе как субъекте определенного рода изменений, а и характер его «движения» из прошлого в настоящее и будущее [66].

По мнению С.Л. Рубинштейна [66], личность как субъект жизни активно участвует в построении жизненного пути, соответственно, в построении временной перспективы. Несмотря на это существуют разные варианты формирования временной перспективы и разные способы существования. При первом способе существования люди руководствуются сиюминутными требованиями ситуации, соблазнами, импульсивными принятиями решений и ориентируются на «ближнюю» мотивацию. При втором способе существования личность выступает как субъект жизни и способна встать в познавательное и практическое отношение к целостному жизненному пути и конструировать его на сознательной, осмысленной основе.

Б.Г. Ананьев [5], сформировав принцип гетерохронности развития психических функций индивида, внес вклад в изучение жизненного пути личности. Он рассматривал жизненный путь человека как историю формирования и развития личности, субъекта деятельности в определенном обществе. Он разработал понятие возраста как основной единицы периодизации жизненного пути личности и показал, что фазы жизненного пути, датируемые историческими событиями, накладываются на возрастные стадии онтогенеза. Таким образом, «история личности и субъекта деятельности развертывается в реальном пространстве и времени онтогенеза и в известной мере ими определяется» [5, с. 81]. Одной из составляющей жизненного пути выступает и история индивидуальности, которая, по мнению Б.Г. Ананьева, является замкнутой системой, эффектом развития личности и субъекта деятельности [5].

Е.И. Головаха, А.А. Кроник [24] отмечают, что измерение параметров временной перспективы позволяет оценить ее как благоприятный или негативный фактор развития личности и ее жизненного пути. Авторы изучали следующие параметры временной перспективы: продолжительность – хронологический «размах» событий будущего; реалистичность – способность личности разделять в представлении о будущем реальность и фантазию; оптимистичность – соотношение положительных и отрицательных прогнозов; степень уверенности в том, что ожидаемые события произойдут в намеченные сроки; согласованность – связность событий прошлого, настоящего и будущего; дифференцированность – степень расчлененности будущего на последовательные этапы: ближнюю и отдаленную перспективу.

В настоящее время исследователями выделены и другие параметры временной перспективы, такие как: направленность, плотность, когерентность (согласованность) и эмоциональный фон.

По мнению Ф. Зимбардо [79], у каждого человека есть своя собственная временная перспектива. Под «перспективой» понимается «точка видения», из которой человек смотрит на всю свою жизнь как через фильтр и

воспринимает тем или иным способом свое прошлое, настоящее и будущее. Временная перспектива – фундаментальный и неосознаваемый процесс, с помощью которого индивидуальный опыт соотносится с временными категориями, что позволяет придать смысл и связанность прожитому опыту. Ф. Зимбардо [77; 78] разработал конструкт временной перспективы, который включает ориентацию не только на будущее, но и на прошлое и настоящее. Каждому человеку свойственно фиксироваться по большей части на одном из времен, что приводит к формированию временного «пристрастия» или «предубеждения». Когда это «пристрастие» проявляется хронически, оно становится личностной диспозицией, то есть временная перспектива рассматривается как черта личности. Так же ученый выделяет «сбалансированную временную ориентацию» - психологическую структуру, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки психофизиологических ресурсов личности и социальных оценок общества. Поведение индивидов с такой временной ориентацией будет определяться компромиссом или балансировкой между содержаниями репрезентации прошлого опыта, желаниями настоящего и представлениями о будущих последствиях. По мнению Ф.Зимбардо такая временная ориентация является «наиболее психологически и физически здоровой и оптимальной для функционирования человека в обществе» [32, с.47].

Рассматривая вопрос о факторах, влияющих на уровень развития временной перспективы, Л.А. Регуш [64] отмечает обусловленность системы лично значимого прошлого, настоящего и будущего такими факторами, как: смыслы, жизненные ориентации, цели, ценности, а также потребность в самореализации и способность к прогнозированию. Связь прошлого, настоящего и будущего в сознании складывается в картину «жизненного пути». Насыщенность будущего значимыми целями является предпосылкой насыщения настоящего деятельностью, что, в свою очередь, приводит к наполнению прошлого информативными воспоминаниями. Будущее является

«началом» индивидуального времени, это имеет большое значение, так как время становится обратным. Человек не властен над объективным временем, зато свое психологическое время он структурирует свободно. Будущее для человека всегда потенциально изменяемо.

Представления о будущем является неотъемлемой частью жизненного пути человека, поскольку образует субъективный образ его развития. Таким образом, по мнению Л.А. Регущ, будущее – это «своеобразное психологическое образование, результат внутренней работы личности, направленной на создание непрерывности личностной истории, перспективы жизненного пути» [64, с. 71].

К.А. Абульханова – Славская подчеркивает, что жизненные планы – «способ осознания своего отношения к происходящему, повышение собственной роли в произвольной регуляции своей жизнедеятельности, которое выражается в принимаемых решениях, выборах, вырабатываемых предпочтениях» [3, с. 52]. Жизненные планы строятся на основе реального или иллюзорного постижения личностью собственных актуальных потребностей с учетом конкретных жизненных обстоятельств, которые могли бы способствовать или препятствовать их реализации. Строя жизненные планы, человек всегда анализирует причинно-следственные связи между отдельными жизненными событиями в поисках такого решения, которое могло, как можно более полно воплотиться в жизнь в обозримом, не очень отдаленном будущем [3].

Жизненные планы могут быть оптимальными и далекими от оптимальности. Оптимальные планы, лежащие в основе оптимальной жизненной программы, всегда достаточно стабильны, рациональны, не подвержены резким эмоциональным перепадам. Оптимальные, имеющие высокий потенциал реализации планы стратегичны, то есть, несмотря на детализацию и конкретность, устремлены на все более полную личностную самореализацию. Неоптимальные планы отличаются мотивационной недостаточностью, что препятствует их реализации [2].

О.Н. Арестова [8] рассматривает временную перспективу как аспект процесса перспективного целеполагания. С этой точки зрения временная перспектива личности представляет собой динамическую последовательность целей, имеющих разную степень жизненной значимости. Цель, определяемая как сознательный образ будущего результата действия, имеет множественную детерминацию. С одной стороны, сформированная цель – это некоторый рациональный прогноз (предвосхищение) хода и результата собственной деятельности, основанный на систематизации прошлого опыта; с другой стороны, предвосхищаемый результат – это своего рода предметная кристаллизация мотива, побуждающего деятельность субъекта. Таким образом, цель представляет собой специфический результат взаимодействия мотивационно-смысловой и рациональной деятельности субъекта, а перспективное целеполагание – это «процесс предварительной постановки цели, предшествующий ее принятию и реализации в деятельности» [8, с. 70].

Т.В. Кошельская, обобщив взгляды ученых на понимание временной перспективы, пришла к выводу, что «временная перспектива – способ, которым человек проживает, осмысляет, структурирует время своей жизни» [40, с. 256]. Временная перспектива имеет сложную структуру. В горизонтальном измерении она представляет собой единство прошлого, настоящего и будущего, включает в себя различные длительности и масштабы. Также можно говорить о вертикальном измерении временной перспективы – различных уровнях интенсивности времени жизни.

А.И. Власенко провела анализ существующих в науке подходов к содержанию понятия «временная перспектива» и сделала вывод о том, что «временная перспектива может быть определена как динамический взгляд индивида на его психологическое прошлое, настоящее и будущее, формирующийся в едином процессе развития личности и самосознания» [19, с. 924].

Временная перспектива, по мнению А.И. Власенко [19, с. 923], – это важный личностный конструкт, отражающий временной аспект жизни человека и имеющий многомерную структуру, включающую определенное содержание и ряд динамических параметров: протяженность, направленность, согласованность, эмоциональный фон и другие. Временная перспектива представляет собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдаленным будущим. Установлено, что временная перспектива как одно из проявлений для человека фактора времени на смысловом уровне, представленная осмысленностью жизни, ее управляемостью и насыщенностью, а также ответственность перед жизнью, связанная с переживанием личностью определенного уровня психологической безопасности. Создавая образ будущего, личность оценивает свое настоящее и прошлое в соответствии с тем, что планировалось. Если это сопоставление вызывает недовольство или разочарование, происходит переоценка прежних ценностей и выработка новых. От того, как человек относится к своим прошлому, настоящему и будущему, будет зависеть его самоотношение, а значит, и ценностные ориентации, жизненные установки, его цели и мировоззрение в целом. Соотнесение себя с миром в прошлом, настоящем и будущем – наиболее перспективная позиция для бытия и развития человека как личности. Именно в этой позиции он находит возможность осознать ценность человеческой жизни во всей перспективе истории, в настоящем и будущем.

По мнению Е.А. Николюк «время и пространство можно изучать через деятельность, в процессе онтогенеза, также можно рассматривать эти характеристики как составляющие картины мира личности, во взаимосвязи с другими психологическими особенностями» [54, с. 73]. Появление первых идей о психологизме пространства и времени приводят ученых, как считает Е.А. Николюк, к выводу о том, что эти категории являются неотъемлемой частью жизни человека. Они оказывают влияние на его судьбу, на систему

представлений и ценностей, на успешность или неуспешность в современном мире, на результаты труда и особенности поведения в различных ситуациях. Данные категории нельзя игнорировать, так как они представляются важными в процессе изучения сущности человека. Несмотря на то, что поле для психологических исследований в рамках данного направления является достаточно широким, как указывает Е.А. Николук, бесспорно, существуют сложности в выборе теоретической модели [54].

О.Г. Квасова в своих исследованиях, обобщая и анализируя понятия временной перспективы, сформулировала следующее определение: «временная перспектива - это темпоральное единство модусов прошлого, настоящего и будущего в истории жизни личности» [35, с. 225]. Конструирование истории бытия личности, по мнению О.Г. Квасовой, происходит в темпоральной работе личности: опыт может приобщаться и отчуждаться, размещаться в жизненном мире человека в соответствии со смысловой работой. Опыт жизни не просто вспоминается, а конструируется в работе личности и размещается в пространстве жизненного мира в единстве модусов настоящего, прошлого и будущего [35].

А.В. Чигарькова, С.В. Забегалина провели ряд исследований, в которых убедились, что «наиболее оптимальным сочетанием является способность смещать свою временную перспективу в зависимости от того, что вы делаете, и от того, какова ваша задача» [72, с. 98].

Как считают А.В. Чигарькова, С.В. Забегалина [72], наилучшим балансом временных ориентаций является сочетание высокого уровня ориентации на позитивное прошлое, достаточно (не чрезмерно) высокого уровня ориентации на будущее и среднего уровня ориентации на гедонистическое настоящее. В то же время в ориентации на прошлое негативное и фаталистическое настоящее личности лучше иметь низкий уровень ориентации.

Ж.А. Леснянская, исследуя временную перспективу студентов на разных этапах обучения, пришла к выводу, что «особенности временной

перспективы студентов выпускного курса (большая протяженность будущего, наполненность будущими событиями, более выраженная направленность на будущее, осознание связи между прошлым и будущим) во многом обусловлены предстоящим окончанием вуза, грядущей итоговой государственной аттестацией и последующим трудоустройством. Некоторые черты временной компетентности, а именно - настойчивость, целеустремленность - также более развиты у студентов четвертого курса, что, безусловно, является результатом прохождения ими через образовательный процесс в вузе» [44, с. 169].

По мнению Ж.А. Леснянской [44], временная компетентность будущего профессионала, а именно: продуктивное использование времени, ориентация во времени, способность структурировать время, бережное отношение ко времени, его экономное использование – в дальнейшем позволит более эффективно овладевать знаниями, совершенствоваться в своей профессии, явится хорошим фундаментом для успешной самореализации, обеспечит психологическое благополучие как в профессиональной, так и в личной и общественной жизни.

О.В. Николаева провела исследование различий по восприятию времени у юношей и девушек. О.В. Николаева обнаружила, что «юноши больше направлены на будущие события, они планируют свои дела и предугадывают последствия своих действий, в то же время из прошлого они извлекают позитивный опыт и не застревают на поражениях. Большинство девушек обращают свое внимание на настоящие события, но в то же время живут негативным прошлым, вспоминая все неудачи, недостигнутые цели, что мешает им сосредоточиться на будущем» [53].

О.В. Николаева по результатам опросника временной перспективы трансцендентного будущего сделала следующий вывод: «девушки верят в существовании душ, загробную жизнь, также для них допустимо совершение суицида во избежание трудной ситуации, когда как все юноши категорически не допускают такой возможности» [53].

Таким образом, проанализировав теоретические подходы к изучению понятия «временная перспектива» в психологии, в данной работе мы будем придерживаться точки зрения Ф. Зимбардо, который понимал временную перспективу как ««точка видения», из которой человек смотрит на всю свою жизнь как через фильтр, и воспринимает тем или иным способом свое прошлое, настоящее и будущее» [32, с. 47]. Отметим, что, по мнению Ф. Зимбардо, каждому человеку свойственно фиксироваться по большей части на одном из времен, однако это может привести к психологическому нездоровью личности. Так же он выделяет «сбалансированную временную ориентацию» - психологическую структуру, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов или личностных и социальных оценок. Такая временная ориентация является наиболее психологически и физически здоровой и оптимальной для функционирования человека в обществе.

В следующем параграфе мы проанализируем имеющиеся на сегодняшний день исследования о специфике влияния саморегуляции на временную перспективу студентов.

1.3. Теоретическое обоснование временной перспективы с разным уровнем саморегуляции

Целенаправленное изучение саморегуляции как фактора, влияющего на восприятие времени и испытывающего обратное влияние, ранее не проводилось, и это несмотря на то, что на «глубину» временной перспективы, доступной адекватному программированию деятельности и поведенческой активности, указывал еще О.А. Конопкин, считая ее существенной характеристикой совершенства реализуемых человеком конкретных процессов саморегуляции и ее общего индивидуального стиля.

По нашему мнению, недостаточное количество исследований роли временной перспективы в общем процессе осознанной саморегуляции связано с тем, что только недавно начали зарождаться методологические и методические основы для проведения подобного исследования. С одной стороны, это развитие основ дифференциального подхода к исследованию осознанной саморегуляции В.И. Моросановой [47], с другой – появление методов диагностики стилевых особенностей саморегуляции В.И. Моросановой [51] и индивидуальных особенностей временной перспективы Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной [68].

Однако на сегодняшний день существует ряд современных исследований о взаимосвязи саморегуляции и временной перспективы личности, которые мы предлагаем рассмотреть.

В.И. Моросановой, А.В. Ваниным [49] было проведено исследование на изучение индивидуальных особенностей временной перспективы, их роли в регуляции выбора профессии старшеклассниками.

Из корреляционного анализа данного исследования было выявлено, что «между временной перспективой (представленной ориентациями во времени) и компонентами саморегуляции существует значимая связь. Отрицательно связаны с основными процессами саморегуляции ориентации на негативное прошлое, гедонистическое настоящее и фаталистическое настоящее. Положительно связаны – ориентации на позитивное прошлое и на будущее» [49].

Полученные результаты позволили В.И. Моросановой, А.В. Ванину предположить, что учащиеся с различным уровнем развития осознанной саморегуляции будут отличаться особенностями временной перспективы, ориентацией во времени. Для проверки данного предположения учеными были выделены группы испытуемых с низким (37 чел.), средним (133 чел.) и высоким (81 чел.) общим уровнем саморегуляции (ОУ). После чего

относительно данных групп испытуемых были подсчитаны средние значения показателей ориентации во времени [49].

Таким образом, данным исследованием было показано, что при высоком уровне саморегуляции учащиеся ориентированы на будущее, являются активными преобразователями своей жизни, ставят и удерживают цели, моделируют значимые условия, программируют действия и оценивают результаты. И, наоборот, при низком уровне саморегуляции наблюдается тенденция учащихся быть ориентированными на фаталистическое настоящее и негативное прошлое, установку принимать жизнь такой, какая она есть, отказ от сознательного ее преобразования, акцентирование своего внимания на всем том плохом, что было с ними в жизни [49].

Позже А.В. Ванин развил идеи о взаимосвязи осознанной саморегуляции и временной перспективы.

Проанализировав теоретические подходы представленных феноменов, он пришел к выводу о том, что «осознанная саморегуляция произвольной активности человека способствует формированию его временной перспективы в направлении ее большей действенности в процессах построения личных и профессиональных планов, содействуя преодолению неопределенности будущего» [16, с. 440].

А.В. Ванин [15], описывая специфику взаимосвязи саморегуляции и временной перспективы, выделил четыре типа этой связи: «Оперативный» (оперативны в настоящем, планируют будущее, не преодолевают фиксированность на прошлом), «Оптимальный» (преодолевают фиксированность на прошлом, планируют будущее, оперативны в настоящем), «Ситуативный» (не планируют будущее, преодолевают фиксированность на прошлом, оперативны в настоящем), «Застревающий» (не оперативны в настоящем, фиксируются на прошлом, не планируют будущее).

Е.А. Медовикова, опираясь на представления системного подхода, согласно которому временная перспектива рассматривается в тесной

взаимосвязи с осознанной саморегуляцией деятельности, пришла к некоторым выводам. У студентов «на начальном этапе обучения существует четкое представление о настоящем, через призму которого они воспринимают прошлое и будущее, перспектива будущего в ранней юности «размыта» и выражена общими понятиями, при этом студенты не могут связать поставленные цели с перспективой развития будущих событий. Однако с переходом на следующие ступени обучения, благодаря развитию волевых качеств, автономности, детальному построению жизненных целей, развивается осознанная саморегуляция, которая благоприятствует формированию единой временной перспективы, выраженной временной осью «прошлое - настоящее - будущее», что способствует самоактуализации личности» [45, с. 127].

А.А. Переверзева сравнила «процессы перестройки системы саморегуляции личности и ее временной перспективы в ситуации преодоления неопределенности, характерной для кризисного периода развития, у подростков с низким и высоким уровнем развития способности к совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения» [58, с. 120].

А.А. Переверзева [58]. пришла к выводу, что в настоящее время проблема изучения временной перспективы изменяется. Возникает «интерес к перспективе», реализующийся в направленности на будущее. Устремленность сознания на будущее, сравнивая свой опыт в настоящем со своим опытом в прошлом, предоставляет возможность быть открытым к новому и конструировать новые способы поведения и действий. При увеличении способностей к саморегуляции это способствует расширению репертуара активности личности и повышает уровень ее автономности или свободы. В свою очередь, получая и обрабатывая поток новой информации, подросток становится способным к переосмыслению своего прошлого опыта.

По мнению А.А. Переверзевой, «низкий уровень развития рефлексивности значительно снижает способность к осмыслению трудных ситуаций, ослабляя совладающую функцию саморегуляции» [58, с. 123]. Это

постепенно ведет к нарастанию психического напряжения, вызванного фрустрацией, наличием внутренних конфликтов, при этом течение внутреннего кризиса осложняется. Недостаточно развитые способности к моделированию приводят к неспособности учитывать внешние и внутренние условия поведения и деятельности, а также снижению способности к решению жизненных проблем. Такие испытуемые менее чувствительны к изменению ситуации, что влечет за собой неудачи, ослабляя веру в контроль над собственной жизнью и собственной активностью [58].

Следует отметить, что исследование А.А. Переверзевой показало: неадекватные способы регуляции самооценки в подростковом возрасте являются чертами дефицитарности потенциала саморегуляции личности.

В.Е. Василенко, А.А. Лебедева [18] изучили специфику взаимосвязей между характеристиками психологического времени личности и особенностями саморегуляции поведения в разные периоды взрослости.

В.Е. Василенко, А.А. Лебедева [18] между показателями субъективного восприятия времени и саморегуляции поведения личности обнаружили наибольшее количество взаимосвязей у респондентов в период средней взрослости. Чем более насыщено событиями прошлое и чем более оно структурировано, тем ниже самостоятельность, но выше гибкость поведения. Вовлеченность в будущее в целом связана с более высокой саморегуляцией, а в настоящее – с более низкой. Показатели временных перспектив и саморегуляции наиболее тесно взаимосвязаны в ранней взрослости: системообразующими компонентами являются ориентации на фаталистическое настоящее и на будущее. При этом более высокой саморегуляции соответствуют менее выраженная ориентация на настоящее и более выраженная на будущее. В средней взрослости системообразующей остается лишь ориентация на фаталистическое настоящее, в поздней к ней добавляется ориентация на негативное прошлое.

Таким образом, данное исследование показало, что особенности психологического времени и саморегуляции личности в период взрослости

оказались в большей степени связаны с возрастными, а не с гендерными различиями. Полученные результаты обнаружили следующую тенденцию: чем моложе возраст, тем в большей степени он связан с высоким уровнем саморегуляцией и временной перспективой, направленной на будущее.

Подводя итог анализа психологических исследований о специфике влияния саморегуляции на временную перспективу, мы пришли к следующему выводу: в настоящее время проблема влияния данных психологических феноменов в психологии только начинает изучаться. Однако существует ряд исследований, раскрывающих специфику взаимосвязи саморегуляции и временной перспективы личности, которые способствуют развитию и дальнейшей проработке поставленной проблемы в психологической науке.

Далее, в следующем параграфе, мы предлагаем подробно ознакомиться с психологическими исследованиями, направленными на изучение возможностей БОС-тренинга для развития и формирования саморегуляции личности.

1.4. Психологические исследования возможностей БОС-тренинга для развития саморегуляции

В последние годы все большее внимание психологов привлекает метод биологической обратной связи (далее БОС), получивший международное признание как эффективное средство повышения адаптированности и внутренней мобилизации резервов человека.

БОС – это «современный немедикаментозный метод совершенствования нормальных и коррекции нарушенных или неоптимально осуществляемых функций организма через инструментальное обучение специализированным навыкам саморегуляции и самоконтроля функционального состояния человека» [75, с. 284].

По определению М. Шварца [76], цель биологической обратной связи заключается в том, чтобы повысить уровень осознания и произвольного контроля физиологических процессов, обычно не осознаваемых и не управляемых произвольно, сначала путем контролирования внешних сигналов, а затем путем сознательного регулирования внутреннего физиологического состояния или усвоения такого типа поведения, которое будет предотвращать возникновение симптомов, устранять или ослаблять их вскоре после возникновения.

БОС, с одной стороны – релаксационные и медитативные методы, с другой – представляют собой два подхода к саморегуляции («со стороны физиологии» и «со стороны психики»), хотя и тот, и другой направлены в конечном счете к одной цели - достижению гармоничной психофизиологической саморегуляции. Сравнение этих двух подходов включает, во-первых, анализ вопроса о связи БОС с психическими состояниями (в том числе особыми состояниями сознания), во-вторых, сопоставление эффективности физиологических и психологических методов [59].

Изучение биологической обратной связи уходит корнями в учение И.П. Павлова об условных рефлексах и регулирующей роли коры головного мозга. Это научное направление возникло в начале 20-го века, далее получило развитие в идеях П.К. Анохина. Он показал, что принципу обратной связи принадлежит решающая роль в регулировании как высших приспособительных реакций человека, так и его внутренней среды. Далее учениками И.П. Павлова было разработано новое направление в физиологии – учение об инструментальных условных рефлексах [59].

Таким образом, опираясь на взгляды отечественных психофизиологов, можно утверждать, что саморегуляция эффективно формируется средствами БОС-тренинга. Из чего следует, что через базовые физиологические механизмы биологической системы человека мы выходим на уровень формирования осознанной саморегуляции.

В основе БОС лежит наличие зависимости между вегетативными и психическими функциями. При БОС респондент через датчик, преобразующее и регистрирующее устройство, получает информацию о минимальных изменениях какого-либо своего физиологического показателя (мышечное напряжение, температура тела, электрическое сопротивление кожи, уровень артериального давления и многие др.), связанного с эмоциональным состоянием, и старается изменить его в заданном направлении, что позволяет ему приобрести и развить навыки направленной саморегуляции, тем самым повлиять на течение психофизиологического процесса.

Как отмечает С.С. Бесова, «обучение приемам активной саморегуляции психических состояний также проводится с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям и ситуациям, воспитания способностей быстро снимать последствия острого нервного и физического перенапряжения через БОС-тренинг» [12, с. 49]. Данный метод дает обучающемуся объективный показатель его способности произвольно изменять свое состояние и служит ориентиром для более быстрого достижения желаемого состояния. БОС основана на том принципе, что освоение новых навыков ускоряется, когда результаты процесса известны субъекту (что и создает обратную связь) [12].

Г.С. Никифоров, С.М. Шингаев пришли к выводу, что «обучение человека умению произвольно осуществлять регуляцию своих психических состояний открывает серьезные перспективы для борьбы с последствиями воздействия различных стрессоров, для интенсификации периодов отдыха» [52, с. 100].

С.А. Датченко [28] указывает, что именно мотивация респондентов на достижение результата, их волевые усилия и осознанная включенность в процесс тренингового занятия, понятность инструкций экспериментатора, предъявляемых во время сеанса, являются необходимыми условиями для БОС-обучения. Впоследствии, после прохождения серии БОС-тренингов,

человек способен осознанно научиться в повседневной жизни произвольно изменять исходно неощущаемые и несознаваемые внутренние психофизиологические процессы. БОС-тренинг может быть полезен на первых порах тем, у кого снижены навыки осознанной саморегуляции. Как отмечает С.А. Датченко, «важной неклинической сферой применения БОС-тренингов являются педагогика и психология, где решаются вопросы повышения эффективности обучения, снижения психоэмоциональных нагрузок, развития творческих способностей» [28, с. 9].

В.Р. Бильданова, Г.Р. Шагивалеева, О.М. Штерц [14] указывали, что одной из наиболее сложных задач, решаемых инновационными технологиями, является формирование у студентов системы саморегуляции, необходимой для выполнения учебной деятельности. Они считали, что для коррекции и профилактики стрессов следует использовать аутогенную тренировку, релаксацию, психотерапию, физические и дыхательные упражнения. Одним из способов формирования навыков саморегуляции у студентов посредством применения инновационных технологий, по мнению В.Р. Бильдановой, Г.Р. Шагивалеевой, О.М. Штерца, является «метод БОС, в частности, аппаратурно-программный комплекс "БОС коррекции психоэмоциональных состояний"» [14, с. 27].

Л.В. Сорокиной, С.А. Королевым, Т.В. Долматовой [67] были проведены сеансы тренинга с использованием метода БОС у социально дезадаптированных подростков с целью коррекции их функционального состояния. В ходе сеансов биологической обратной связи учащиеся обучались навыкам диафрагмально-релаксационного типа дыхания, которое приводило к синхронизации дыхательного и сердечного ритмов за счет снижения частоты сердечных сокращений и частоты дыхания. С каждым испытуемым было проведено по десять коррекционных занятий. Распределение полученных значений указывает на изменение активности регуляторных систем, оптимизацию баланса симпатического и

парасимпатического отделов вегетативной нервной системы и отражает положительную динамику функционального состояния организма учащихся.

Л.О. Баталова, А.Н. Белова, О.Л. Ковалева, изучая студентов с выраженными чертами патологического развития личности, пришли к выводу, что у таких студентов преобладает высокий уровень проявления тревоги. Полученные результаты позволили им предположить, что «при коррекционной работе с выделенной группой студентов эффективно будет использовать именно метод БОС-тренинга» [10, с. 296].

В.В. Колбанов, проанализировав психологическую литературу о БОС-тренингах, пришел к выводу, что «использование БОС-тренингов в виде компьютерных игр оказывается эффективным в виде предупреждения и преодоления стресса у субъектов образовательного процесса. При этом наиболее предпочитаемыми для учащихся могут оказаться игры «Вира», «Гребной канал», «Ралли», основанные на принципах ЧСС-БОС и ТЕМП-БОС. Для педагогов и учащихся, имеющих риск гипертензивных реакций психоэмоционального напряжения, целесообразно использовать тренинги на основе КГР-БОС. Тренинги типа ЭЭГ-БОС могут быть полезными для активизации внимания» [37, с. 30].

К.А. Лебедева [42] с целью обоснования эффективного использования метода БОС для профилактики стресс-зависимых состояний провела исследование. Результаты данного исследования показали, что после прохождения курса обучения с использованием БОС у испытуемых отмечено отчетливое улучшение состояния: повышение уровня настроения, уменьшение тревожности, нормализация сна, снижение артериального давления, увеличение активности. Большинство обследуемых сумели научиться контролировать свое психоэмоциональное состояние, применяя навыки, полученные в ходе тренинга.

Данное исследование позволило К.А. Лебедевой [42] рекомендовать технологию БОС-тренинга как метод профилактики стресс-зависимых состояний. Практическое использование этой технологии формирует у

человека стратегию адекватного поведения в ответ на провоцирующие факторы окружающей среды, что позволяет не только повысить психоэмоциональную устойчивость, но и выработать систему навыков саморегуляции, обеспечивающих возможность быстрого снятия напряжения и восстановления психологических и физических ресурсов организма.

Е.А. Денисова [29] занималась изучением проблемы развития навыков саморегуляции с целью повышения адаптационных возможностей первокурсников преимущественно на первых этапах обучения в вузе. При этом использовались мобильные, информативные, не требующие больших затрат времени технологии БОС. Тренинговая работа по программе «Волна» включала в себя 8–10 сеансов, которые состояли из этапа диагностики актуального состояния организма респондентов и, непосредственно, тренировки дыхания. В процессе работы фиксировались следующие показатели: средний пульс (удары в минуту) – вычислительное среднее значение пульса за период диагностической регистрации и фаз работы тренировочного сеанса; RSA – разница между минимальным и максимальным пульсом (по данному показателю можно определить уровень нагрузки на сердечнососудистую систему и наличие адаптационных ресурсов организма); а также частота дыхания – количество дыхательных движений в минуту. Как отмечает Е.А. Денисова «снижение последнего показателя свидетельствует о более глубоком наполнении легких кислородом и о более качественном дыхании. Это обеспечивается за счет диафрагмального дыхания, при котором все внутренние системы организма получают оптимальную дозу кислорода» [29, с. 409].

Е.А. Денисовой были получены результаты, констатирующие снижение частоты сердечных сокращений у респондентов, улучшение общего состояния. «От сеанса к сеансу количество дыханий в минуту у всех респондентов снижалось, но на последних сеансах держалось практически на одном уровне, что свидетельствовало об оптимизации дыхательной функции и закреплении навыка. Об этом же свидетельствуют показатели RSA.

Стабильный рост данного показателя начинается с четвертого сеанса, что также говорит о закреплении навыка. Этап обучения дыханию у первокурсников занял три сеанса, далее работа строилась по принципу закреплению навыка»

Как отмечает Е.А. Денисова, «такая динамика показателей, характерная при работе с программой «Волна», свидетельствует о правильности выбранной стратегии работы, а также хорошей эффективности курса» [29, с. 410]. Таким образом, можно говорить о положительной динамике развития навыков саморегуляции посредством обучения студентов-первокурсников диафрагмально-релаксационному дыханию. В ходе представленного исследования было установлено, что освоение техники БОС положительно влияет на эмоциональный уровень личности, а также повышает общую стрессоустойчивость и адаптационные возможности организма.

Таким образом, можно сделать теоретически обоснованный вывод о том, что БОС-тренинг способствует эффективному формированию осознанной саморегуляции и оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние человека.

Выводы по первой главе

По итогам теоретического анализа литературы мы предлагаем рассматривать саморегуляцию с позиции дифференциального подхода, вслед за О.А. Конопкиным и В.И. Моросановой, как «системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» [51, с. 126]. А также с позиции системно-деятельностного подхода вслед за Л.Г. Дикой [31]. В таком случае саморегуляция является системным психофизиологическим состоянием, имеющим определенную иерархию – от физиологического до психологического уровня. Следовательно, в теории

обосновано использование БОС-тренинга в качестве метода формирования саморегуляции, оказывающего непосредственное влияние на физиологический и опосредственное на психологический уровни саморегуляции.

В данной работе мы будем придерживаться точки зрения Ф. Зимбардо, который понимал временную перспективу как «точку видения, из которой человек смотрит на всю свою жизнь и воспринимает тем или иным способом свое прошлое, настоящее и будущее» [32, с. 47]. Однако он также выделяет «сбалансированную временную ориентацию», которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим, и является оптимальной для функционирования человека в обществе. БОС-тренинг мы понимаем как «современный немедикаментозный метод совершенствования нормальных и коррекции нарушенных функций организма через инструментальное обучение специализированным навыкам саморегуляции и самоконтроля функционального состояния человека» [75, с.284].

ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование саморегуляции как условия развития временной перспективы студентов

2.1. Организация и методы исследования

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации исследования уровня сформированности саморегуляции и временной перспективы студентов.

В соответствии с проблемой исследования было сформулировано следующее предположение: формирование саморегуляции студентов средствами БОС-тренинга способствует развитию оптимальной временной перспективы, а именно у студентов с высоким уровнем саморегуляции в большей мере выражена оптимальная временная перспектива.

Предметом исследования является саморегуляция как условие развития временной перспективы студентов.

В качестве плана опытно-эмпирического исследования была выбрана разновидность экспериментального плана – для одной независимой переменной. Организационный метод исследования – метод поперечных срезов.

Структура исследования:

I. Констатирующее исследование.

Проведение диагностических методик (цель: сформировать экспериментальную и контрольную выборки)

Распределение студентов с высоким, средним и низким уровнем саморегуляции.

II. Эксперимент.

1. Экспериментальная группа

R1 X O1

2. Контрольная группа

R2 O2

Здесь R — рандомизация, X — воздействие, $O1$ — тестирование первой группы, $O2$ — тестирование второй группы.

III. Повторное проведение тестирования экспериментальной и контрольной групп.

IV. Сравнение результатов в группах $R1$ и $R2$, анализ, интерпретация и выводы.

В данном параграфе представлено описание этапов исследования, выборки испытуемых, методов диагностики и способов обработки эмпирического материала.

Исследование проводилось в течение 2016-2017 учебного года в «Белгородском государственном национальном исследовательском университете» (НИУ «БелГУ»), учебной лаборатории психофизиологии и нейрофизиологии факультета Психологии. В исследовании приняли участие 98 студентов факультета Психологии в возрасте от 18 до 22 лет.

Исследование влияния сформированной саморегуляции средствами БОС-тренинга на развитие оптимальной временной перспективы студентов состояло из нескольких этапов.

На подготовительном этапе проводились теоретический анализ психологической литературы по теме исследования и постановка проблемы, определение объекта, предмета и методов исследования, формулировка цели и гипотезы.

На втором этапе (организационно-исполнительском) осуществлялся подбор психодиагностического инструментария, соответствующего целям исследования и возрасту испытуемых, проводилась диагностика испытуемых (констатирующий срез) в начале 2016-2017 учебного года.

Для достижения исследовательских задач нами были выбраны следующие методики: «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» В.И. Моросановой, «Опросник временной перспективы личности, ZTP1» Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной, Анкета для студентов «Контроль над собой и своим временем».

Для изучения уровня сформированности саморегуляции студентов использовалась методика «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» В.И. Моросановой (Приложение 1). Опросник позволяет диагностировать развитие индивидуальной саморегуляции и ее индивидуальный профиль, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности [51].

Методика «Опросник временной перспективы личности, ZTPІ» Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной (Приложение 2) позволяет диагностировать систему отношений личности к временному континууму. Следовательно, методика направлена на оценку отношения к времени, а через это - на оценку отношения личности к окружающей действительности вообще, а также к самому себе, своему опыту и грядущим перспективам.

Авторская анкета для студентов «Контроль над собой и своим временем» была разработана и проведена с целью изучения саморегуляции и временной направленности студентов, получения качественных результатов обследования (Приложение 3). Данная анкета состоит из 10 вопросов открытого типа, первые пять вопросов позволяют изучить саморегуляцию студентов, остальные - временную перспективу. При разработке анкеты мы опирались на методологические основы представленных выше методик, а именно дифференциальный подход О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, системно-деятельностную концепцию к психической саморегуляции Л.Г. Дикой, концепции «Психологического поля» К. Левина и современной ее операционализации, осуществленной Ф. Зимбардо.

По окончании обработки данных полученные результаты были предоставлены респондентам.

По результатам изучения саморегуляции в соответствии с суммарным показателем параметров регуляторно-личностных свойств выборка была

поделена на группы студентов с высоким, средним и низким уровнем саморегуляции.

К группе с высоким уровнем саморегуляции были отнесены студенты, значения показателей которых превышали общую среднюю оценку на величину одного и более стандартного отклонения.

Ко второй группе (со средним уровнем саморегуляции) были отнесены студенты, значения показателей которых находились в пределах одного стандартного отклонения от общей средней оценки.

К третьей группе (с низким уровнем саморегуляции) были отнесены студенты, значения показателей которых были ниже общей средней оценки на одно и более стандартное отклонение.

На основном этапе исследования осуществлялось экспериментальное воздействие с использованием БОС-тренинга на группу студентов с низким уровнем сформированности саморегуляции (экспериментальная выборка). Занятия проходили индивидуально на аппаратуре «Реакор» два раза в неделю. С каждым испытуемым было проведено по 12 сессий, продолжительностью 35 минут.

Заключительный этап включал диагностический срез экспериментальной и контрольной выборок по завершении формирующего эксперимента, а также сравнение, анализ и интерпретацию полученных результатов, обработку данных с применением методов математической статистики, оформление магистерской диссертации.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования временной перспективы студентов с разным уровнем сформированности саморегуляции

Целью данной работы является изучение саморегуляции как условие развития временной перспективы студентов средствами БОС-тренинга.

Исследование проводится в несколько этапов: констатирующий срез, формирующий эксперимент и контрольный срез.

Первый этап исследования саморегуляции как условие развития временной перспективы студентов средствами БОС-тренинга проходил в начале учебного года (сентябрь 2016 г.).

В соответствии с задачами данного исследования анализ и интерпретацию результатов начнем с рассмотрения саморегуляции студентов, которая была изучена с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» В.И. Моросановой. Результаты исследования представлены на рисунке 2.1.

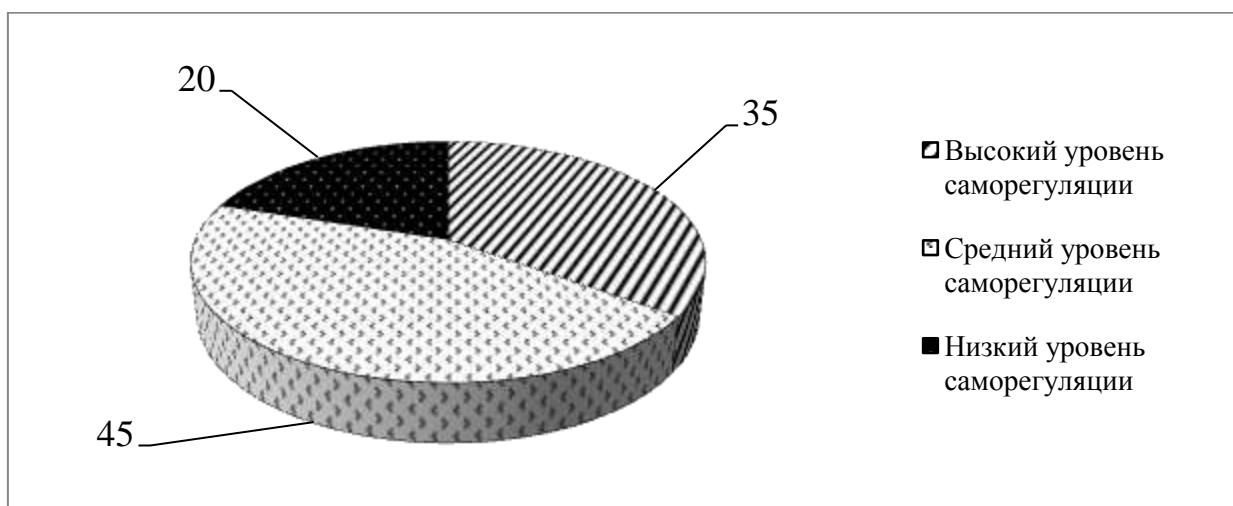


Рис. 2.1. Распределение студентов с разным уровнем сформированности саморегуляции (в %)

Большинство студентов факультета психологии (45%) имеют средний уровень сформированности саморегуляции, многие (35%) обладают высоким уровнем саморегуляции и некоторые (20%) низким уровнем саморегуляции. Студенты, обладающие высоким уровнем саморегуляции, как правило, отличаются самостоятельностью, гибкостью и адекватностью реакций на изменение условий, осознанным выбором целей и средств, способов для их достижения. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в

незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности [50]. У респондентов с низкими показателями по уровню саморегуляции потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения либо не сформирована, либо сформирована в малой степени. Такие студенты более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей, у них возникают трудности при следовании запланированного распорядка дня.

Следует отметить, что на основе полученных эмпирических данных далее нами были выделены группы студентов с высоким, средним и низким уровнем сформированности саморегуляции, в соответствии со следующими параметрами: планирование, моделирование, прогнозирование, оценка результатов, гибкость и самостоятельность. Результаты исследования отражены на рисунке 2.2.

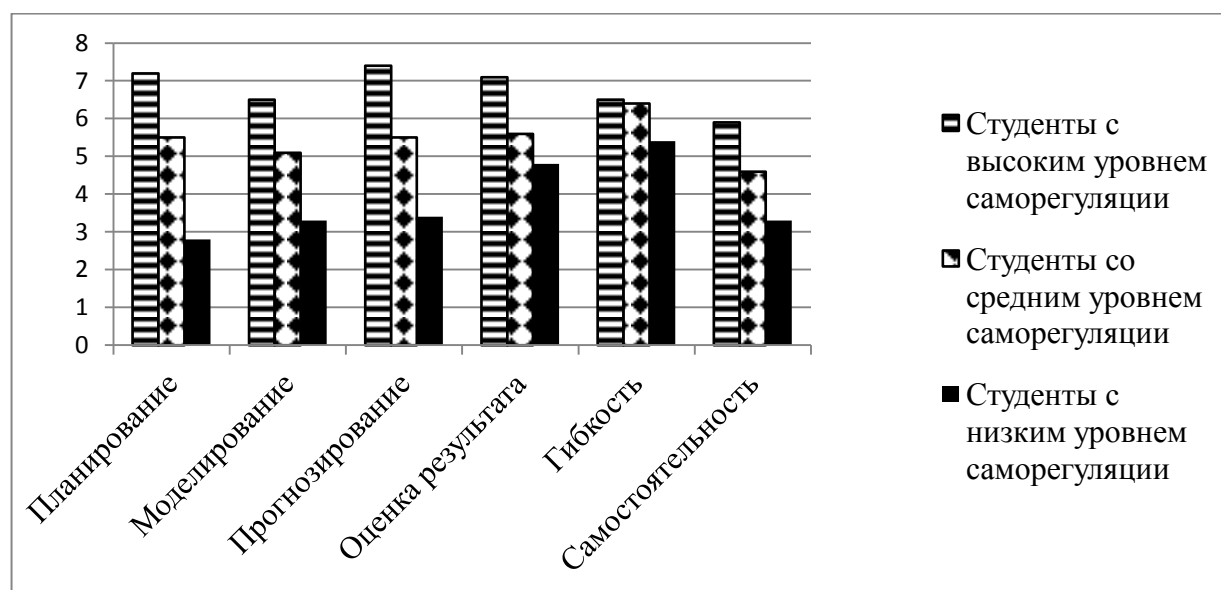


Рис. 2.2. Регуляторно-личностные свойства студентов с разным уровнем саморегуляции (\bar{A} ср.)

В группе студентов с высоким уровнем саморегуляции преобладают такие регуляторно-личностные свойства, как: прогнозирование и планирование. Возможно, это связано с тем, что такие студенты в большей степени ориентированы на будущее, им легко строить планы и

прогнозировать результаты своих действий. В группе студентов со средним уровнем сформированности саморегуляции в большей степени встречается такое свойства личности как гибкость. Следует отметить, что такие студенты являются более лабильными, они быстро реагируют на изменяющиеся условия окружающего мира, что помогает им достаточно успешно к ним адаптироваться. В группе студентов с низким уровнем саморегуляции доминируют такие регуляторные свойства личности, как: гибкость и оценка результатов. Вероятно, это связано с тем, что таким студентам сложно планировать и прогнозировать свою детальность. Они чаще оказываются в ситуациях, когда необходимо проявлять гибкость и уметь приспособливаться к новым условиям, например, в силу того, что вовремя не выполнено учебное задание. А также им свойственно в большей степени, чем студентам с высоким и средним уровнем саморегуляции, оценивать свои результаты. Возможно, такие студенты переживают за результаты своей деятельности и стремятся их изменить в лучшую сторону.

Для оценки достоверности различий регуляторно-личностных свойств студентов в выделенных нами трех группах – с высоким, средним и низким уровнем сформированности саморегуляции, мы использовали метод подсчета U-критерий Манна-Уитни по средним оценкам. На основе полученных данных мы можем сделать математически обоснованный вывод о том, что группы студентов различаются между собой на достоверном уровне значимости ($p < 0,05$). Исключением является личностное свойство «гибкость» для трех групп студентов и «самостоятельность» для групп студентов со средним и низким уровнем саморегуляции ($p > 0,05$) (Приложение 4).

Результаты исследования временной перспективы студентов как системы отношений личности к временному континууму представлены на рисунке 2.3.

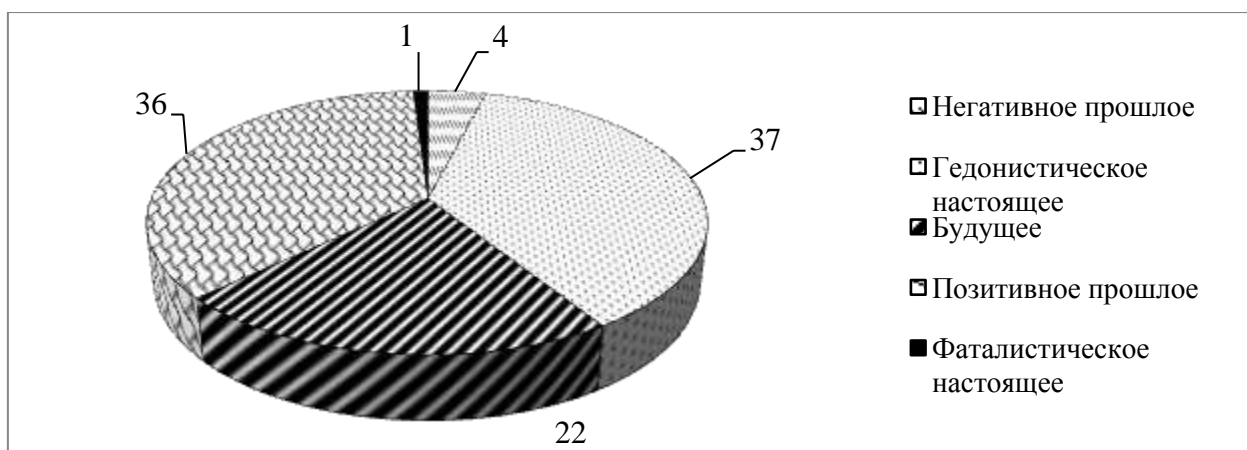
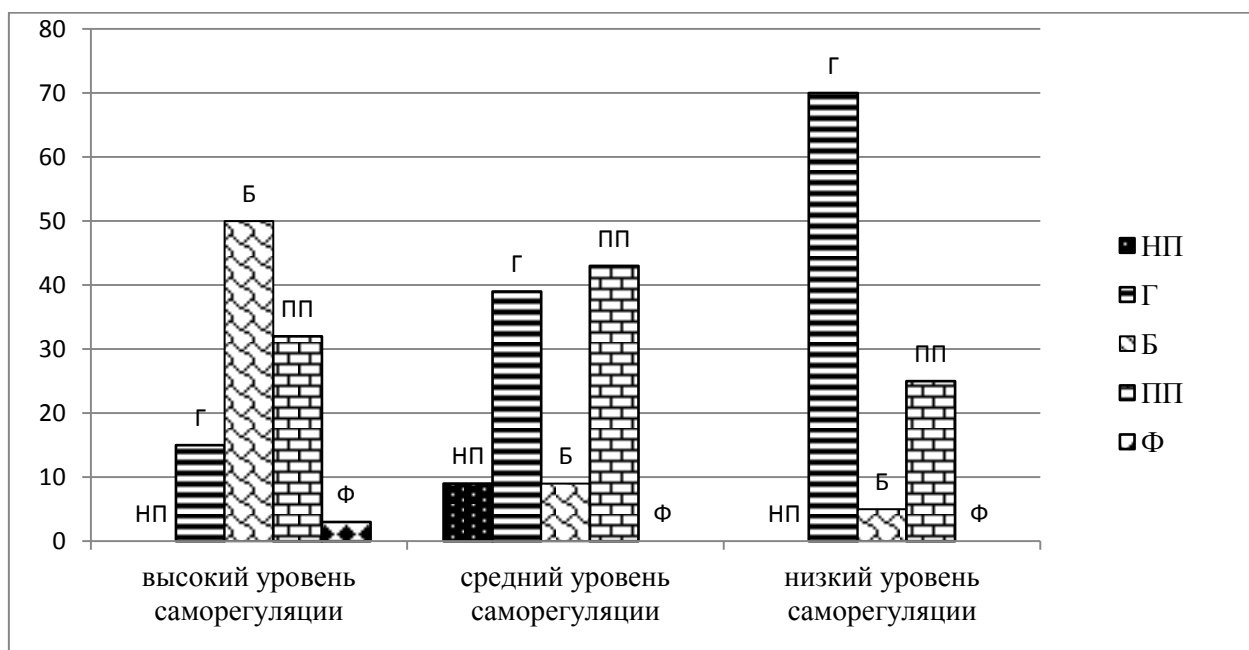


Рис. 2.3. Распределение студентов по видам временной ориентации (в %)

Большинству студентов выборки исследования (37%) свойственна временная ориентация, направленная на гедонистическое настоящее и (36%) на позитивное прошлое, многим студентам (22%) на будущее, некоторым (4%) на негативное прошлое, единицам (1%) на фаталистическое настоящее. Студенты с ярковыраженной временной ориентацией, направленной на гедонистическое настоящее, демонстрируют гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. Они ориентированы на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем. Следует отметить, что такие студенты не заботятся о будущих последствиях и не готовы идти на жертвы сегодня в пользу будущих наград. Студенты, имеющие временную ориентацию, направленную на позитивное прошлое, характеризуются выраженной степенью принятия собственного прошлого. При этом они считают, что любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим их к сегодняшнему состоянию. Такие студенты с удовольствием и ностальгией вспоминают о своем прошлом. Студенты с доминирующей временной перспективой, направленной на будущее, стремятся к достижению поставленных целей и вознаграждению в будущем. Студенты с преобладающей временной перспективой на негативное прошлое характеризуются выраженной степенью неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращения, полного боли и разочарования. Такое отношение может быть связано с травматическими событиями, негативной

реконструкцией положительных событий или с тем и другим вместе. Студенты с доминирующей временной ориентацией, направленной на фаталистическое настоящее считают, что будущее предопределено, и на него невозможно повлиять. По их мнению, настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, так как люди находятся во власти судьбы. Следовательно, они выражают беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни.

Выделенные нами группы студентов с высоким, средним и низким уровнем сформированности саморегуляции различаются между собой по временной перспективе. Результаты исследования отражены на рисунке 2.4.



Примечания: НП – негативное прошлое; Г – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; Ф – фаталистическое настоящее

Рис. 2.4. Распределение студентов по видам временной перспективы в группах студентов с разным уровнем сформированности саморегуляции (в %)

В группе студентов с высоким уровнем сформированности саморегуляции в большей степени встречаются студенты (50%) с временной перспективой, направленной на будущее; немного меньше студентов (36%) с временной перспективой, направленной на позитивное прошлое и (15%)

гедонистическое настоящее; единицы студентов (3%) ориентированы на фаталистическое настоящее. Следует отметить, что в группе студентов со средним уровнем саморегуляции у большинства студентов (43%) преобладает временная перспектива, направленная на позитивное прошлое, у многих студентов (39%) на гедонистическое настоящее, у некоторых студентов (9%) на будущее и (9%) негативное прошлое. В группе студентов с низким уровнем сформированности саморегуляции у большинства студентов (70%) встречается временная перспектива, направленная на гедонистическое настоящее, у некоторых (25%) на позитивное прошлое и у нескольких (5%) будущее. Следовательно, можно отметить, что у студентов с высоким уровнем саморегуляции в большей мере выражена временная перспектива, направленная на будущее, у студентов со средним уровнем саморегуляции как на позитивное прошлое, так и на гедонистическое настоящее, а у студентов с низким уровнем саморегуляции преобладает временная перспектива, направленная на гедонистическое настоящее.

Для оценки достоверности различий временной перспективы студентов в выделенных нами трех группах с разным уровнем сформированности саморегуляции, мы использовали метод подсчета U-критерий Манна-Уитни по средним оценкам. Между группами студентов с высоким и средним уровнем саморегуляции обнаружены существенные различия по временным перспективам, направленным на гедонистическое настоящее ($r=0,008$, $p<0,05$), фаталистическое настоящее ($r=0,005$, $p<0,05$) и будущее ($r=0,001$, $p<0,05$). Между группами студентов со средним и низким уровнем саморегуляции обнаружены существенные различия по доминирующим временным перспективам у студентов, направленным на гедонистическое настоящее ($r=0,010$, $p<0,05$), негативное прошлое ($r=0,049$, $p<0,05$) и будущее ($r=0,028$, $p<0,05$). Между группами студентов с высоким и низким уровнем саморегуляции обнаружены различия по преобладающим временным перспективам, направленным на негативное прошлое ($r=0,006$, $p<0,05$),

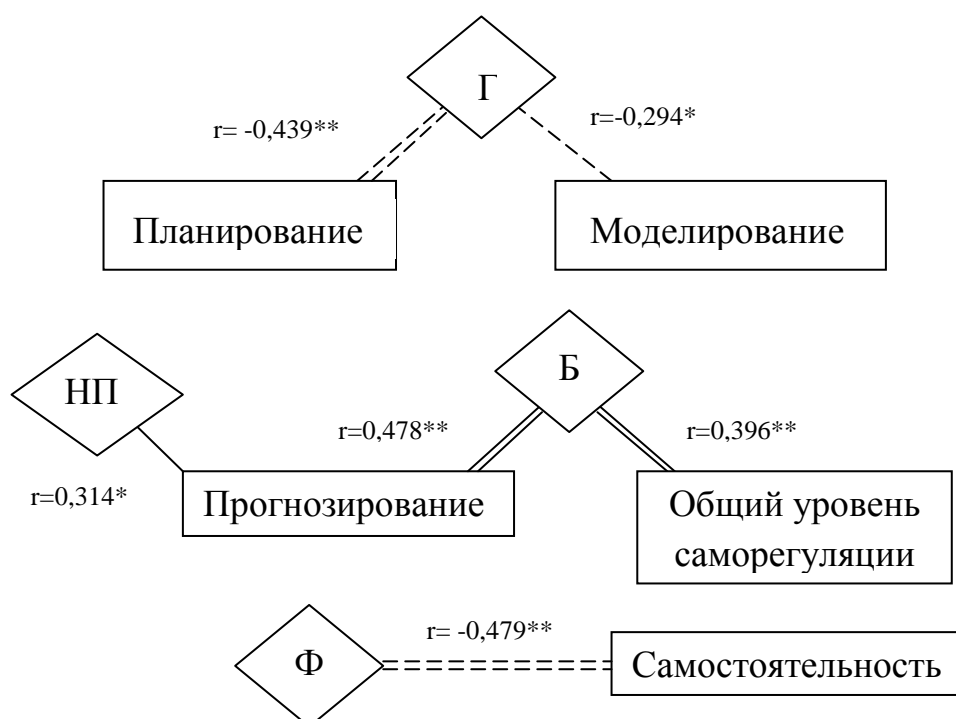
гедонистическое настоящее ($r=0,000$, $p<0,05$), фаталистическое настоящее ($r=0,015$, $p<0,05$) и будущее ($r=0,000$, $p<0,05$) (Приложение 5).

Саморегуляция и временная перспектива студентов также была изучена с помощью малоформализованной методики «Контроль над собой и своим временем» (Приложение 3).

Анализ результатов анкетирования студентов показал, что большинству (59%) студентам с высоким уровнем саморегуляции свойственно выполнять дела по мере их поступления и доводить их до конца, контролировать свое эмоциональное состояние, самостоятельно принимать решения. Такие студенты обладают пунктуальностью, ответственностью, умением ставить перед собой цели на будущее. Многие студенты (44%), имеющие высокий уровень саморегуляции, отмечают, что человек должен жить настоящим, думать о будущем и извлекать опыт из прошлого. Большинство студентов (68%) со средним уровнем сформированности саморегуляции признают, что иногда позволяют откладывать запланированные дела; отмечают, что у них бывают ситуации, когда сложно контролировать свое эмоциональное состояние, доводить дела до завершения. Такие студенты в большей мере ориентированы на настоящее, так как жизнь изменчива, и никто не знает, что принесет будущее. По мнению студентов только в настоящем человек способен получить удовольствие от жизни и ощутить ее в полной мере. Большинство студентов (70%) с низким уровнем саморегуляции отмечают, что довольно часто откладывают запланированные дела на потом, редко доводят начатое дело до конца, склонны принимать спонтанные решения, мнение окружающих влияет на принятие их решений. Такие студенты не считают себя пунктуальными, отмечают, что могут лениться. Студентам с низким уровнем саморегуляции свойственна временная ориентация, направленная на настоящее, чтобы наслаждаться жизнью «здесь и сейчас», и прошлое, чтобы вспоминать приятные моменты жизни, а также извлекать опыт из неприятных ситуаций в прошлом. Следовательно, у студентов с высоким

уровнем саморегуляции преобладает сбалансированная временная перспектива, у студентов со средним уровнем саморегуляции временная ориентация на гедонистическое настоящее и у студентов с низким уровнем саморегуляции на гедонистическое настоящее, позитивное и негативное прошлое.

Для того чтобы статистически достоверно установить, имеются ли связи между уровнями саморегуляции и временными перспективами студентов, нами были проведены корреляционные анализы по Спирмену в группах студентов с высоким, средним и низким уровнем саморегуляции (Приложение 6). Полученные данные о взаимосвязи в группе студентов с высоким уровнем саморегуляции между регуляторно-личностными свойствами и временной перспективой представлены на рисунке 2.5.



Примечания: Г – гедонистическое настоящее; НП – негативное прошлое; Б – будущее; Ф – фаталистическое настоящее

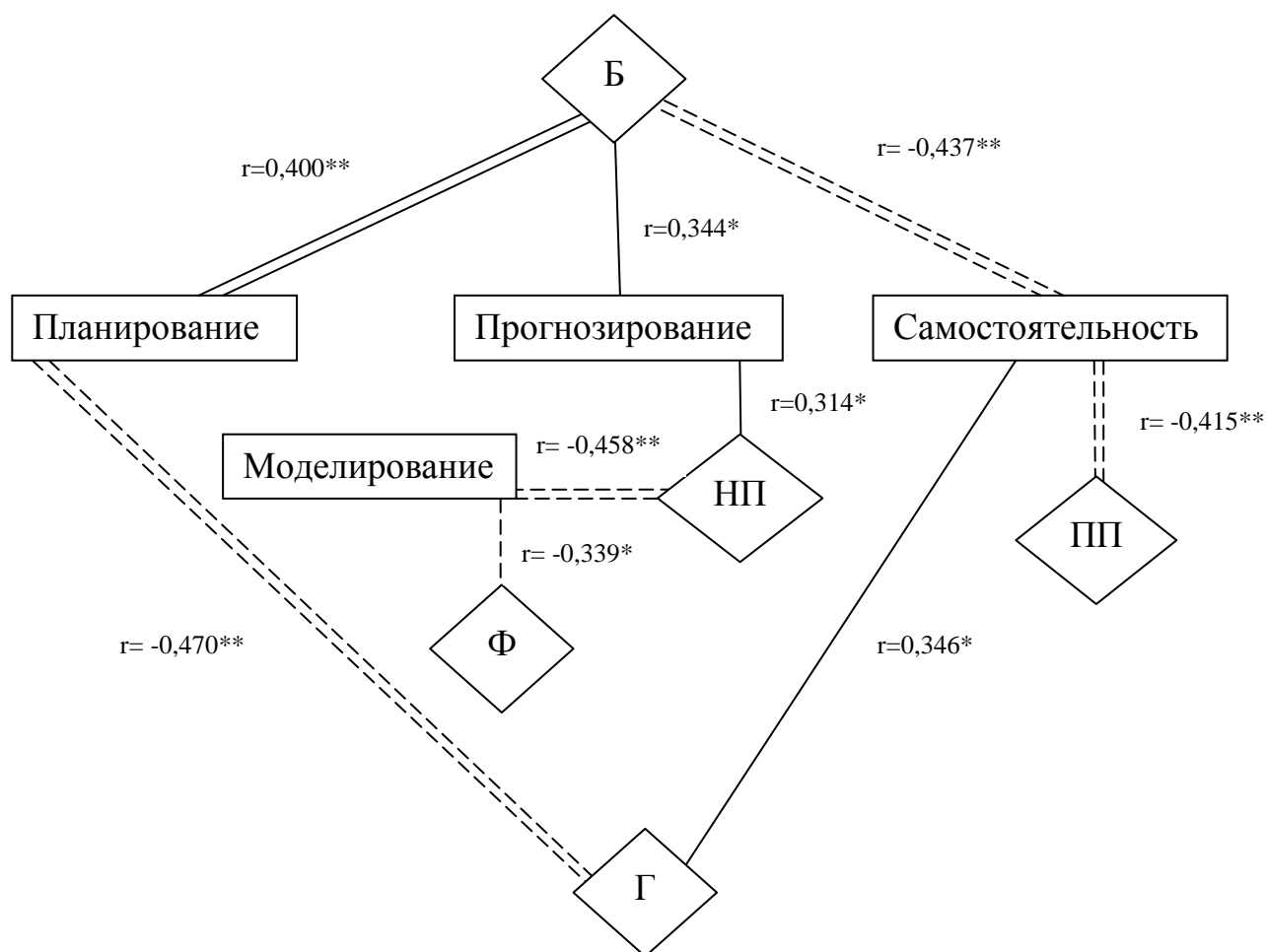
Рис. 2.5. Корреляционная плеяда по показателям саморегуляции и временной перспективы в группе студентов с высоким уровнем саморегуляции

В группе студентов с высоким уровнем саморегуляции обнаружены значимые связи между регуляторно-личностными свойствами и временной перспективой студентов. Тесная положительная связь обнаружена между таким параметром саморегуляции как прогнозирование и временной перспективой, направленной на будущее ($r=0,478$; $p\leq 0,01$) и негативное прошлое ($r=0,314$; $p\leq 0,05$). Следует отметить, что тесная положительная связь обнаружена между общим уровнем саморегуляции и временной перспективой, ориентированной на будущее ($r=0,396$; $p\leq 0,01$). Стоит отметить, что некоторые компоненты саморегуляции образуют отрицательные связи: планирование ($r=-0,439$; $p\leq 0,01$) и моделирование ($r=-0,294$; $p\leq 0,05$) с временной перспективой, ориентированной на гедонистическое настоящее, самостоятельность с временной перспективой, направленной на фаталистическое настоящее ($r=-0,479$; $p\leq 0,01$). Следовательно, студенты, ориентированные на будущее и негативное прошлое, умеют прогнозировать свои действия и результаты; студенты, направленные на гедонистическое настоящее, не планируют, не моделируют свою деятельность, наслаждаясь жизнью в данный момент времени. Студенты, ориентированные на фаталистическое настоящее и привыкшие полагаться на судьбу или удачу, лишены самостоятельности действий.

Полученные данные о взаимосвязи в группе студентов со средним уровнем саморегуляции между регуляторно-личностными свойствами и временной перспективой представлены на рисунке 2.6.

В группе студентов со средним уровнем сформированности саморегуляции обнаружены существенные связи между регуляторно-личностными свойствами и временной перспективой студентов. Выявлена тесная положительная связь между параметром «планирование» и временной перспективой, направленной на будущее ($r=0,400$; $p\leq 0,01$). Тесная отрицательная связь между параметром «самостоятельность» и временной перспективой, ориентированной на будущее ($r=-0,437$; $p\leq 0,01$) и позитивное прошлое ($r=-0,415$; $p\leq 0,01$), а также компонентом саморегуляции

«планирование» и гедонистическим настоящим ($r = -0,470$; $p \leq 0,01$), параметром «моделирование» и негативным прошлым ($r = -0,458$; $p \leq 0,01$). Положительные связи обнаружены между компонентом саморегуляции «прогнозирование» и временной перспективой, ориентированной на будущее ($r = 0,344$; $p \leq 0,05$), негативное прошлое ($r = 0,314$; $p \leq 0,05$), а также между параметром саморегуляции «самостоятельность» и гедонистическим настоящим ($r = 0,346$; $p \leq 0,05$). Выявлена отрицательная связь между параметром «моделирование» и фаталистическим настоящим ($r = -0,339$; $p \leq 0,05$).



Примечания: Г – гедонистическое настоящее; НП – негативное прошлое; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; Ф – фаталистическое настоящее

Рис. 2.6. Корреляционная плеяда по показателям саморегуляции и временной перспективе в группе студентов со средним уровнем саморегуляции

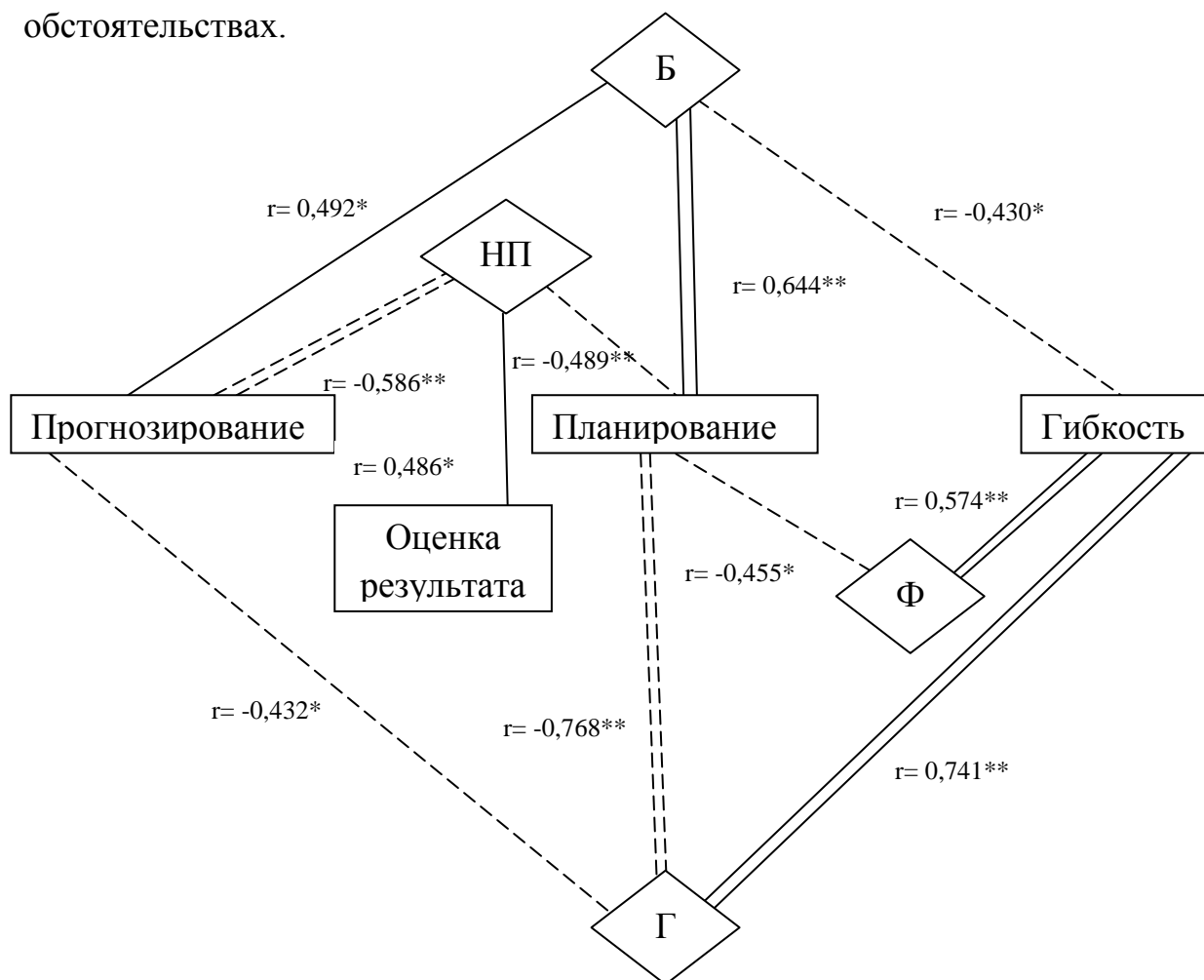
Таким образом, можно сделать вывод: в группе студентов со средним уровнем сформированности саморегуляции те студенты, которые имеют временную перспективу, направленную на будущее, являются более организованными, но менее самостоятельными, чем студенты с временной перспективой «гедонистическое настоящее». Возможно, это связано с тем, что студенты, ориентированные на будущее, чувствуют себя более ответственными за свои действия, поэтому ощущают себя менее самостоятельными и свободными в принятии каких-либо решений.

Полученные данные о взаимосвязи в группе студентов с низким уровнем саморегуляции между регуляторно-личностными свойствами и временной перспективой представлены на рисунке 2.7

В группе студентов с низким уровнем саморегуляции обнаружены значимые связи между регуляторно-личностными свойствами и временной перспективой студентов. Тесная положительная связь выявлена между параметром саморегуляции «гибкость» и временной перспективой, ориентированной на гедонистическое настоящее ($r=0,741$; $p\leq 0,01$) и фаталистическое настоящее ($r=0,574$; $p\leq 0,01$), а также параметром «планирование» и временной перспективой, направленной на будущее ($r=0,644$; $p\leq 0,01$). Тесная отрицательная связь наблюдается между компонентом саморегуляции «прогнозирование» и временной перспективой, ориентированной на негативное прошлое ($r=-0,586$; $p\leq 0,01$), а также между компонентом «планирование» и гедонистическим настоящим ($r=-0,768$; $p\leq 0,01$). Положительные связи обнаружены между параметром «прогнозирование» и временной ориентированностью на будущее ($r=0,492$; $p\leq 0,05$), а также между параметром саморегуляции оценкой результатов и негативным прошлым ($r=0,486$; $p\leq 0,05$). Выявлены отрицательные связи между компонентом «планирование» и временной перспективой, направленной на негативное прошлое ($r=-0,489$; $p\leq 0,05$), фаталистическое настоящее ($r=-0,455$; $p\leq 0,05$), а также между параметрами «прогнозирование»

и гедонистическим настоящим ($r=-0,432$; $p\leq 0,05$), «гибкость» и будущим ($r=-0,430$; $p\leq 0,05$).

Следовательно, в группе студентов с низким уровнем сформированности саморегуляции студенты, имеющие временную перспективу, направленную только на будущее, способны планировать и прогнозировать свою деятельность. Студент с временной перспективой, ориентированной на негативное прошлое, гедонистическое и фаталистическое настоящее, не умеют строить планы, делать прогноз своих действий, однако обладают таким личностным свойством как гибкость. Возможно, именно это личностное свойство позволяет студентам с низким уровнем саморегуляции находить решение в сложных жизненных обстоятельствах.



Примечания: Г – гедонистическое настоящее; НП – негативное прошлое; Б – будущее; Ф – фаталистическое настоящее

Рис. 2.7. Корреляционная плеяда по показателям саморегуляции и временной перспективе в группе студентов с низким уровнем саморегуляции

Таким образом, мы можем сделать математически обоснованный вывод: чем ниже уровень сформированности саморегуляции у студентов, тем больше обнаруживается значимых связей между параметрами саморегуляции и видами временной перспективы. Следовательно, студентам с низким уровнем саморегуляции свойственно фиксироваться по большей части на одном из времен, что приводит к формированию у них временного «пристрастия» и негативно влияет на его функционирование в обществе. Студентам с высоким уровнем саморегуляции свойственна оптимальная временная перспектива, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов или личностных и социальных оценок. Такая временная ориентация является наиболее психофизиологически здоровой и эффективной для функционирования человека в обществе. Таким образом, решается поставленная задача исследования о взаимосвязи саморегуляции и временной перспективы студентов, а именно высокого уровня саморегуляции и оптимальной временной перспективы. Соответственно, полученные данные позволяют нам предполагать, что у студентов с низким уровнем сформированности саморегуляции возможно развивать временную перспективу с помощью метода БОС-тренинга, повышая общий уровень саморегуляции студентов и влияя таким образом на сбалансированность временной перспективы.

2.3. Программа психологической коррекции саморегуляции студентов средствами БОС-тренинга

На следующем этапе исследования было проведено ознакомление студентов, принимающих участие в констатирующем эксперименте, с результатами тестирования. А также проводились психологические консультации со студентами, имеющими низкий уровень сформированности саморегуляции. На консультациях студентам разъяснили, что такое

саморегуляция и временная перспектива, пояснили о низком уровне саморегуляции, о возможностях его повышения, принимая участие в формирующем эксперименте с использованием метода БОС. Таким образом, студенты были замотивированы к активному участию в эксперименте с использованием БОС-тренинга.

Формирующий эксперимент проводился в течение трех месяцев (с 1 октября по 23 декабря 2016 г.). Экспериментальная выборка составила 10 студентов, имеющих низкий уровень сформированности саморегуляции. Формирующий эксперимент включил два этапа: подготовительный и основной. На первом этапе эксперимента была изучена литература по использованию аппаратуры «Реакор», мы ознакомили студентов с техникой безопасности и провели инструктаж по работе в учебной лаборатории психофизиологии и нейрофизиологии НИУ «БелГУ» факультета Психологии. А также был выбран БОС-тренинг по снижению частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС), который, по мнению В.В. Колбанова [37], является эффективным в виде преодоления стресса и развития саморегуляции у субъектов образовательного процесса. Именно аппаратно-программный комплекс БОС позволяет студентам за короткий срок обучиться навыкам диафрагмально-релаксационного типа дыхания, которые приводят к синхронизации дыхательного и сердечного ритмов за счет снижения ЧСС и частоты дыхания.

На втором этапе формирующего эксперимента (с 24 октября по 23 декабря 2016 г.) мы приступили к непосредственному воздействию на экспериментальную выборку через БОС-тренинг по снижению ЧСС. С каждым испытуемым было проведено 12 сеансов длительностью 35 минут. Встречи проходили с респондентами два раза в неделю.

Тренинговые занятия по снижению ЧСС имеют следующую структуру:

1. Разминка;
2. Отдых-1;
3. Снижение ЧСС (звук);

4. Отдых-2;
5. Снижение ЧСС (игра);
6. Итоговый фон.

Между каждым этапом сессии испытуемым предоставлялась инструкция, которая озвучивалась и отображалась на экране компьютера. В конце каждого проведенного сеанса экспериментатор проводил беседу с испытуемыми, расспрашивая о психофизиологическом состоянии респондента до тренинга, во время и после; о его ощущениях в тот момент, когда он пытается понизить ЧСС; о дальнейшем его желании работать над результатом, чтобы повысить уровень сформированности саморегуляции.

После первого сеанса по снижению ЧСС с респондентами было проведено послезэкспериментальное интервью, ответы испытуемых были зафиксированы в специальные протоколы (Приложение 7). Респонденты отмечали, что БОС-тренинг им понравился релаксирующей музыкой, которая звучала во время отдыхов, яркостью и красотой изображений, интересным игровым упражнением в конце сеанса. Трудностями во время первой процедуры стало непонимание испытуемыми, как контролировать ЧСС (изменение пульса и дыхания). В основном респонденты во время процедуры испытывали спокойствие и расслабленность, некоторые студенты – интерес, любопытство и волнение, лишь один человек на первом сеансе концентрировался на положительных эмоциях, пытался вспомнить что-то приятное с тем, чтобы снизить ЧСС, так как осознал, что это может помочь. По завершении сеанса испытуемые чувствовали следующее: расслабление, чувство отдыха и прилив сил, единицы – учатившееся сердцебиение в связи с волнением, которое они испытывали во время тренинга. Испытуемые выражали благодарность за участие в формирующем эксперименте с использованием БОС-тренинга и дальнейшее желание участвовать в эксперименте. По мнению респондентов, БОС-тренинг является интересным, увлекательным, открывает возможности контролировать физиологические процессы, осознавать механизмы своей саморегуляции, учиться успокаивать

себя в момент сильного волнения, а также позволяет расслабиться и отдохнуть во время учебного процесса.

В результате применения психокоррекционной программы с использованием БОС-тренинга нам удалось обнаружить существенный сдвиг первоначальных показателей ЧСС в положительную сторону.

С каждым занятием частота сердечных сокращений приближалась к норме. Полученные результаты представлены на рисунке 2.8.

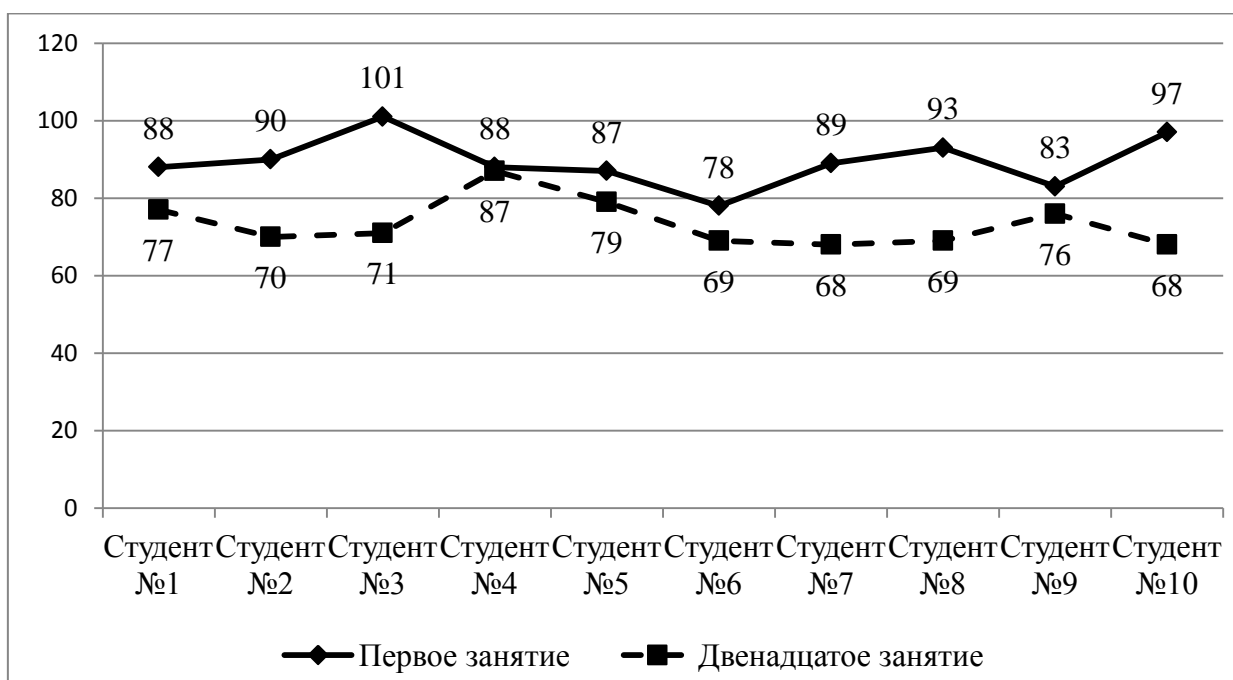


Рис.2.8. Распределение средних показателей частоты сердечных сокращений студентов в промежутке с 1 по 12 занятие

Большинство студентов (60%) продемонстрировали положительную динамику снижения ЧСС до нормы, которая составляет от 66 до 81 удара в минуту. Соответственно, у таких студентов произошла нормализация вегетативного баланса, артериального давления, что в свою очередь спровоцировало повышение адаптационно-приспособительных механизмов, работоспособности и улучшения общего самочувствия. У некоторых студентов (30%) динамика снижения ЧСС оказалась незначительной, волнообразной, однако к завершению психокоррекционной программы

наблюдалась тенденция в положительную сторону, ЧСС обнаружилась в пределах нормы. Следует отметить, что у одного испытуемого из экспериментальной выборки в сторону нормы не обнаружена динамика изменения ЧСС.

Таким образом, студенты, имеющие низкий уровень сформированности саморегуляции, овладели навыками осознанного регулирования функциональным состоянием организма, что положительно отразилось на их психофизиологическом состоянии и общем уровне сформированности саморегуляции.

2.4. Анализ эффективности влияния сформированной саморегуляции средствами БОС-тренинга на развитие оптимальной временной перспективы студентов

Для изучения эффективности влияния сформированной саморегуляции средствами БОС-тренинга на развитие оптимальной временной перспективы студентов была проведена повторная диагностика контрольной и экспериментальной выборки с использованием того же психологического инструментария, что и при первом срезе. Для оценки достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами студентов с низким уровнем сформированности саморегуляции использован U-критерий Манна-Уитни по средним оценкам.

Результаты выраженности регуляторно-личностных свойств саморегуляции в контрольной и экспериментальной выборках представлены на рисунке 2.9.

Как видно из полученных данных, у студентов в экспериментальной группе значительно повысились такие показатели саморегуляции, как: планирование, моделирование, прогнозирование и самостоятельность. У студентов, прошедших БОС-тренинг, наблюдается положительная динамика общего уровня саморегуляции.

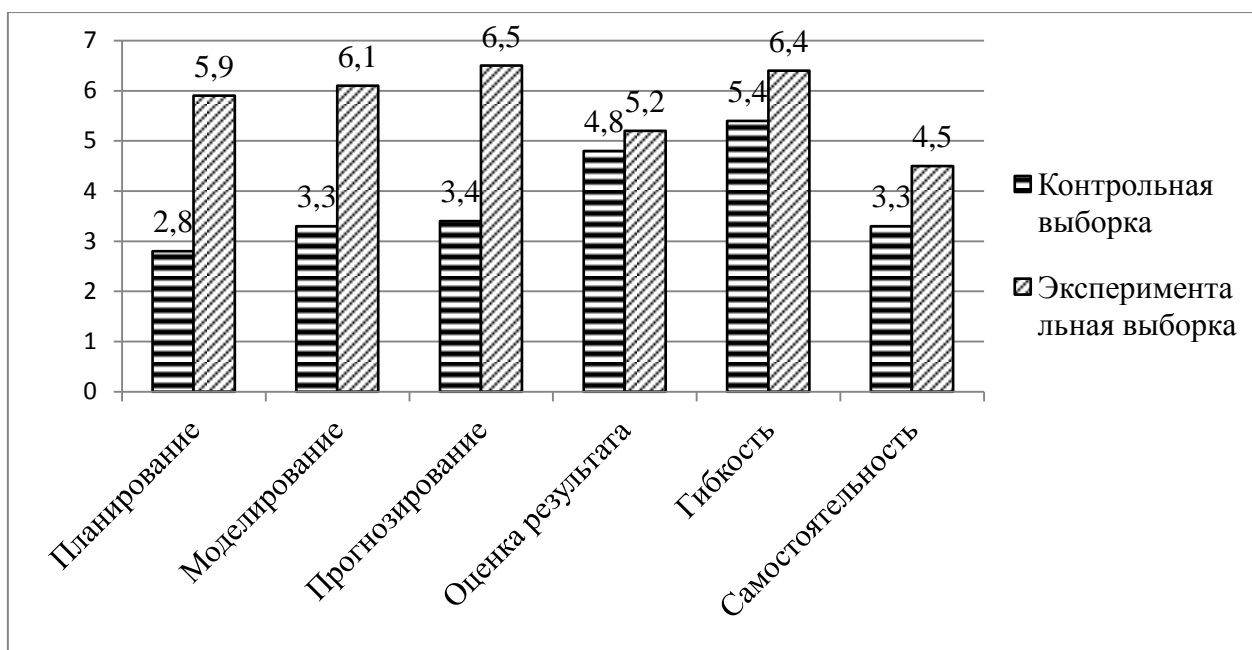


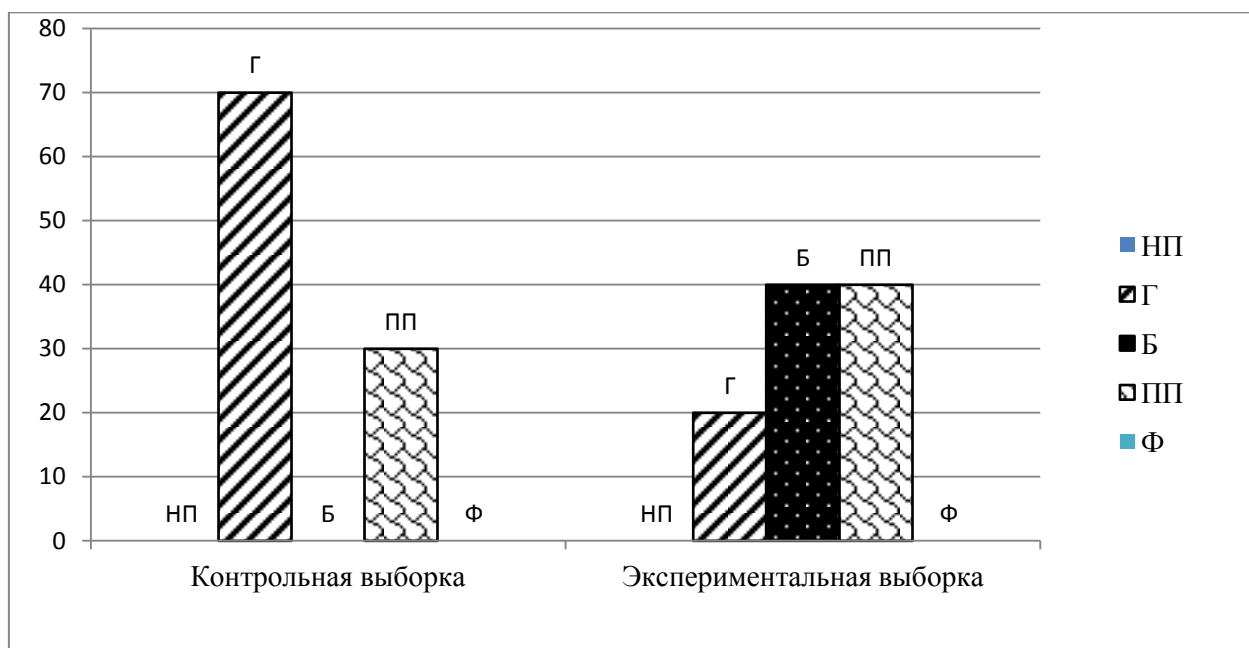
Рис. 2.9. Регуляторно-личностные свойства в контрольной и экспериментальной выборках (\bar{A} ср.)

Таким образом, в экспериментальной группе выявлено 30% студентов с высоким уровнем сформированности саморегуляции, 50% со средним и 20% с низким уровнем саморегуляции. Следовательно, у студентов в экспериментальной группе в положительную сторону изменилось планирование, прогнозирование и моделирование деятельности, повысилась самостоятельность и осознанность принятия решений, способность к овладению новыми видами деятельности.

Результаты распределения выборки студентов по временной перспективе в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 2.10.

Руководствуясь полученными данными, мы видим, что выраженность временной перспективы, направленной на гедонистическое настоящее, в экспериментальной группе значительно снизилась по сравнению с контрольной группой. Однако возросла выраженность у студентов в экспериментальной группе временных перспектив, направленных на будущее и позитивное прошлое. Студенты стали стремиться к достижению поставленных целей и вознаграждению в будущем. Многие стали учитывать

собственный опыт, способствующий развитию и приведший их к сегодняшнему состоянию.

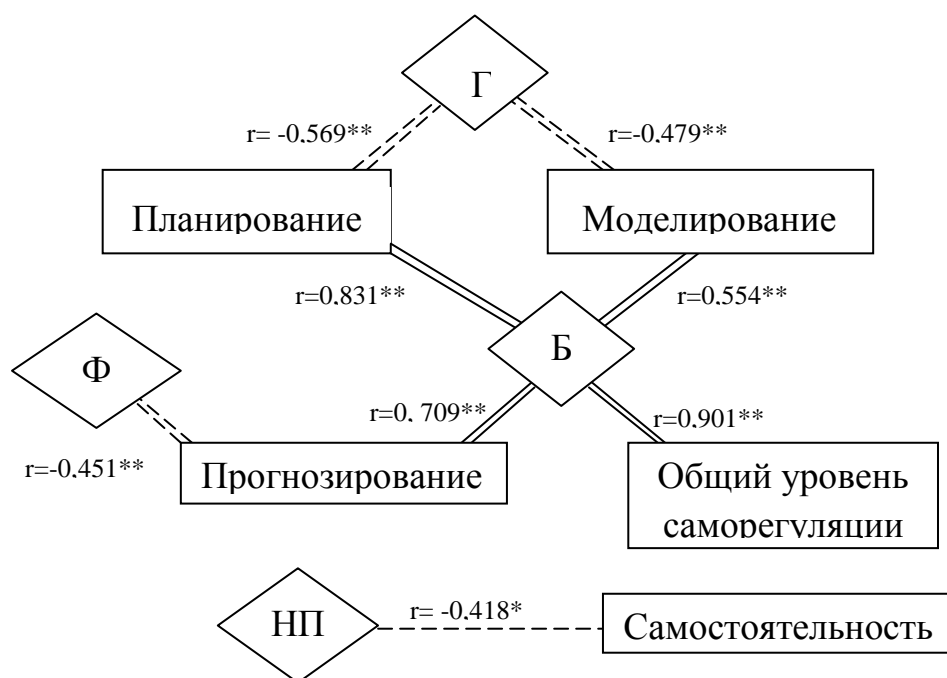


Примечания: НП – негативное прошлое; Г – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; Ф – фаталистическое настоящее

Рис. 2.10. Распределение выборки студентов по временной перспективе в контрольной и экспериментальной группах (в %)

Достоверные различия во втором диагностическом срезе были обнаружены с помощью U-критерия Манна-Уитни (Приложение 8). Таким образом, руководствуясь полученными данными, мы видим, что в результате применения психокоррекционной программы с использованием БОС-тренинга обнаружены статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) между контрольной (без воздействия БОС) и экспериментальной (с воздействием БОС) группами. Не было обнаружено различий между контрольной и экспериментальной выборками по таким регуляторно-личностным свойствам, как: оценка результата, гибкость и самостоятельность (рис. 2.9.), а также по временной перспективе, направленной на позитивное прошлое (рис. 2.10.).

Для того, чтобы подтвердить гипотезу нашего исследования о том, что формирование саморегуляции студентов средствами БОС-тренинга, а именно высокого уровня саморегуляции, способствует развитию оптимальной временной перспективы, приводит к ее сбалансированности, нами был проведен корреляционный анализ по Спирмену в экспериментальной и контрольной выборках после воздействия БОС-тренинга. В контрольной выборке исследования за период формирующего эксперимента существенных изменений не обнаружено. Результаты исследования взаимосвязей параметров саморегуляции и временной перспективы в экспериментальной выборке (Приложение 9) представлены на рисунке 2.11.



Примечания: Г – гедонистическое настоящее; НП – негативное прошлое; Б – будущее; Ф – фаталистическое настоящее

Рис. 2.11. Корреляционная плеяда по показателям саморегуляции и временной перспективы в экспериментальной выборке

В группе студентов с низким уровнем сформированности саморегуляции после экспериментального воздействия (БОС-тренинг) обнаружены существенные положительные связи между временной перспективой, направленной на будущее, и такими показателями

саморегуляции, как: планирование ($r=0,831$; $p\leq 0,01$), моделирование ($r=0,554$; $p\leq 0,01$), прогнозирование ($r=0,709$; $p\leq 0,01$) и общим уровнем саморегуляции ($r=0,901$; $p\leq 0,01$). Тесные отрицательные связи выявлены между гедонистическим настоящим и планированием ($r=-0,569$; $p\leq 0,01$), моделированием ($r=-0,479$; $p\leq 0,01$), а также между фаталистическим настоящим и прогнозированием ($r=-0,451$; $p\leq 0,01$). Обнаружена отрицательная связь на достоверном уровне значимости между негативным прошлым и самостоятельностью студентов ($r=-0,418$; $p\leq 0,05$). Следует отметить, что структура данной корреляционной плеяды схожа с корреляционной плеядой группы студентов с высоким уровнем саморегуляции (рис. 2.5.).

Следовательно, коррекционная программа с использованием БОС-тренинга оказалась эффективной и привела, во-первых, к повышению общего уровня саморегуляции студентов, участвующих в формирующем эксперименте, во вторых, к оптимальности временной перспективы этих студентов, так как меньшее число корреляционных связей между временной перспективой и параметрами саморегуляции указывает на способность студентов гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов или личностных и социальных оценок. Такая временная ориентация является наиболее психофизиологически здоровой и эффективной для функционирования человека в обществе.

Таким образом, поставленная гипотеза исследования нашла свое подтверждение: психокоррекционная программа с использованием БОС-тренинга позволила повысить уровень саморегуляции студентов и тем самым повлияла на оптимальность их временной перспективы.

Выводы по второй главе

В соответствии со второй задачей исследования нами были изучены особенности саморегуляции и временной перспективы студентов. На основе изучения уровня саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» В.И. Моросановой мы получили следующие данные: большинство студентов исследуемой выборки имеют средний уровень сформированности саморегуляции, многие обладают высоким уровнем саморегуляции и некоторые низким уровнем саморегуляции.

На основе методики «Опросник временной перспективы личности, ZTP1» Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной были получены следующие данные: у студентов с высоким уровнем саморегуляции в большей мере выражена временная перспектива, направленная на будущее, у студентов со средним уровнем саморегуляции – как на позитивное прошлое, так и на гедонистическое настоящее, а у студентов с низким уровнем саморегуляции преобладает временная перспектива, направленная на гедонистическое настоящее.

По итогам анализа анкеты студентов «Контроль над собой и своим временем» можно сделать вывод о том, что у студентов с высоким уровнем саморегуляции преобладает оптимальная временная перспектива, у студентов со средним уровнем саморегуляции – временная ориентация на гедонистическое настоящее и у студентов с низким уровнем саморегуляции – на гедонистическое настоящее, позитивное и негативное прошлое.

Для того, чтобы статистически достоверно установить, имеются ли связи между уровнями саморегуляции и временными перспективами студентов, нами были проведены корреляционные анализы по Спирмену в группах студентов с высоким, средним и низким уровнем саморегуляции. Таким образом, мы пришли к математически обоснованному выводу: чем ниже уровень сформированности саморегуляции у студентов, тем больше обнаруживается значимых связей между параметрами саморегуляции и

видами временной перспективы. Следовательно, студентам с низким уровнем саморегуляции свойственно фиксироваться по большей части на одном из времен, что приводит к формированию у них временного «пристрастия» и негативно влияет на их функционирование в обществе. Студентам с высоким уровнем саморегуляции свойственна оптимальная временная перспектива, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов или личностных и социальных оценок.

В соответствии с третьей задачей исследования была обоснована целесообразность использования психокоррекционной программы БОС-тренинга по формированию саморегуляции, которая рассчитана на 12 сеансов длительностью 35 минут. БОС-тренинг был направлен на снижение ЧСС. Результаты экспериментального воздействия показали у студентов с низким уровнем сформированности саморегуляции положительную динамику снижения ЧСС средствами БОС-тренинга, что благоприятно отразилось на их психофизиологическом состоянии и общем уровне саморегуляции.

В соответствии с четвертой задачей исследования во втором диагностическом срезе с помощью U-критерия Манна-Уитни нами были обнаружены достоверные различия ($p < 0,05$) между контрольной (без воздействия БОС) и экспериментальной группой (воздействие БОС) в результате применения психокоррекционной программы формирования саморегуляции средствами БОС-тренинга.

Для подтверждения гипотезы исследования о том, что формирование саморегуляции студентов средствами БОС-тренинга, а именно – высокого уровня саморегуляции, способствует развитию оптимальной временной перспективы, приводит к ее сбалансированности, использовался корреляционный анализ по Спирмену. Данная гипотеза нашла свое подтверждение: психокоррекционная программа с использованием БОС-

тренинга позволила повысить уровень саморегуляции студентов и тем самым повлияла на оптимальность их временной перспективы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В связи с большой информационной и событийной нагрузкой в условиях дефицита времени современные студенты испытывают серьезное перенапряжение, при котором организм, как динамическая система, постоянно вынужден приспосабливаться к условиям окружающей действительности [36]. Студентам в данных обстоятельствах необходимо овладеть способами эффективного управления своим временем, что позволит им в кратчайшие сроки включаться в учебную деятельность и продуктивно решать жизненные задачи. Оптимально выстроить временную перспективу для преодоления информационных нагрузок и успешной адаптации к условиям учебной деятельности студенту позволяет сформированная саморегуляция.

Целью нашего исследования послужило изучение влияния сформированной саморегуляции средствами БОС-тренинга на развитие оптимальной временной перспективы студентов.

В соответствии с первой задачей исследования был проведен теоретический анализ литературы, раскрывающий понимание саморегуляции, временной перспективы, биологической обратной связи в отечественной и зарубежной психологии.

По итогам теоретического анализа литературы мы предлагаем рассматривать саморегуляцию с позиции дифференциального подхода, вслед за О.А. Конопкиным и В.И. Моросановой, как «системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» [51, с. 126]. А также с позиции системно-деятельностного подхода вслед за Л.Г. Дикой [31]. В таком случае саморегуляция является системным психофизиологическим состоянием, имеющим определенную иерархию – от физиологического до психологического уровня. Следовательно, в теории

обосновано использование БОС-тренинга в качестве метода формирования саморегуляции, оказывающего непосредственное влияние на физиологический и опосредственное на психологический уровни саморегуляции.

В данной работе мы будем придерживаться точки зрения Ф. Зимбардо, который понимал временную перспективу как «точку видения, из которой человек смотрит на всю свою жизнь и воспринимает тем или иным способом свое прошлое, настоящее и будущее» [32, с. 47]. Однако он также выделяет «сбалансированную временную ориентацию», которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим и является оптимальной для функционирования человека в обществе. БОС-тренинг мы понимаем как «современный немедикаментозный метод совершенствования нормальных и коррекции нарушенных функций организма через инструментальное обучение специализированным навыкам саморегуляции и самоконтроля функционального состояния человека» [75, с.284].

В соответствии со второй задачей исследования нами были изучены особенности саморегуляции и временной перспективы студентов. В начале учебного года (сентябрь-октябрь 2016 г.) был проведен первый диагностический срез.

На основе изучения уровня саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» В.И. Моросановой мы получили следующие данные: большинство студентов факультета психологии (45%) имеют средний уровень сформированности саморегуляции, многие (35%) обладают высоким уровнем саморегуляции и некоторые (20%) низким уровнем саморегуляции.

На основе методики «Опросник временной перспективы личности, ZTP1» Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной были получены следующие данные: у студентов с высоким уровнем саморегуляции в большей мере выражена временная перспектива, направленная на будущее, у студентов со средним уровнем саморегуляции –

как на позитивное прошлое, так и на гедонистическое настоящее, а у студентов с низким уровнем саморегуляции преобладает временная перспектива, направленная на гедонистическое настоящее.

По итогам анализа анкеты студентов «Контроль над собой и своим временем» можно сделать вывод о том, что у студентов с высоким уровнем саморегуляции преобладает оптимальная временная перспектива, у студентов со средним уровнем саморегуляции – временная ориентация на гедонистическое настоящее и у студентов с низким уровнем саморегуляции – на гедонистическое настоящее, позитивное и негативное прошлое.

Для того, чтобы статистически достоверно установить, имеются ли связи между уровнями саморегуляции и временными перспективами студентов, нами были проведены корреляционные анализы по Спирмену в группах студентов с высоким, средним и низким уровнем саморегуляции. Таким образом, мы пришли к математически обоснованному выводу: чем ниже уровень сформированности саморегуляции у студентов, тем больше обнаруживается значимых связей между параметрами саморегуляции и видами временной перспективы. Следовательно, студентам с низким уровнем саморегуляции свойственно фиксироваться по большей части на одном из времен, что приводит к формированию у них временного «пристрастия» и негативно влияет на их функционировании в обществе. Студентам с высоким уровнем саморегуляции свойственна оптимальная временная перспектива, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов или личностных и социальных оценок.

В соответствии с третьей задачей исследования была обоснована целесообразность использования психокоррекционной программы БОС-тренинга по формированию саморегуляции, которая рассчитана на 12 сеансов длительностью 35 минут. БОС-тренинг был направлен на снижение ЧСС. Результаты экспериментального воздействия показали у студентов с низким уровнем сформированности саморегуляции положительную

динамику снижения ЧСС средствами БОС-тренинга, что благоприятно отразилось на их психофизиологическом состоянии и общем уровне саморегуляции.

В соответствии с четвертой задачей исследования во втором диагностическом срезе с помощью U-критерия Манна-Уитни нами были обнаружены достоверные различия ($p < 0,05$) между контрольной (без воздействия БОС) и экспериментальной группой (воздействие БОС) в результате применения психокоррекционной программы формирования саморегуляции средствами БОС-тренинга.

Для подтверждения гипотезы исследования о том, что формирование саморегуляции студентов средствами БОС-тренинга, а именно высокого уровня саморегуляции, способствует развитию оптимальной временной перспективы, приводит к ее сбалансированности – использовался корреляционный анализ по Спирмену. Данная гипотеза нашла свое подтверждение: психокоррекционная программа с использованием БОС-тренинга позволила повысить уровень саморегуляции студентов и тем самым повлияла на оптимальность их временной перспективы.

Поставленные нами задачи исследования были решены, заявленная цель достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / А.К. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1970. – 336 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Личностная регуляция времени / Сост. Л.В. Куликов // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 279-297.
3. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Ананьев, Б.Г. Билатеральное регулирование как механизм поведения / Б.Г. Ананьев // Вопросы психологии. – 1963. – №5. – С. 81-98.
5. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л., 1968. – 338 с.
6. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1978. – 400 с.
7. Анохин, П.К. Теория функциональной системы / П.К. Анохин // Успехи физиол. Науки. – 1970. – Т. 1. – №1. – С. 19-54.
8. Арестова, О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности / О.Н. Арестова / Вопросы психологии. – 2000. – №4. – С. 61-73.
9. Басов, М.Я. Общие основы педологии / М.Я. Басов. – М.: Алетейя, 2007. – 776с.
10. Баталова, Л.О. Возможность использования БОС-тренинга у тревожных студентов с чертами пограничного расстройства личности / Л.О. Баталова, А.Н. Белова, О.Л. Ковалёва // Актуальные проблемы психологии личности в норме и патологии. –2016. С. 290-296.
11. Батоцыренов, В.Б. Понятие «саморегуляция»: терминология и основные подходы / В.Б. Батоцыренов // Вестник Забайкальского государственного университета. – 2011. – №6 – С. 67-72.

12. Бесова, С.С. Использование биообратных связей в тренинге саморегуляции / С.С. Бесова // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2004. – Т. 41. № 6. – С. 48-50.

13. Бехтерев, В.М. и современная психология. Тезисы международной научно-практической конференции // 11-15 сентября 1995г. – Казань, 1995. – 150с. [Электронный ресурс]. – URL: http://elib.gnpbu.ru/textpage/download/html/?bookhl=&book=behterev_izbrannye-sotsyalnoy-psihologii_1995 (дата обращения: 12.10.2016).

14. Бильданова, В.Р. Инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе (на примере использования метода биологической обратной связи) / В.Р. Бильданова, Г.Р. Шагивалеева, О.М. Штерц // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 4. – С. 20-29.

15. Ванин, А.В. Взаимосвязь осознанной саморегуляции и временной перспективы у старшеклассников : дисс. ... к. психол. наук // Психол. ин-т Рос. акад. образования. – М., 2012. – 189 с.

16. Ванин, А.В. Временная перспектива и осознанная саморегуляция в юношеском возрасте / А.В. Ванин, В.И. Моросанова // Материалы V Всероссийского съезда РПО, 14-18 февр. 2012. – Т. 1. – С. 440-441.

17. Вань, Е.Н. Представления о будущем как предмет психологического исследования // Гуманитарные научные исследования. – 2017. – №5. [Электронный ресурс]. – URL: <http://human.snauka.ru/2017/05/23955> (дата обращения: 26.01.2017).

18. Василенко, В.Е. Психологическое время и саморегуляция поведения личности: гендерный и возрастной аспекты / В.Е. Василенко, А.А. Лебедева // Горизонты зрелости. Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – С. 148-153.

19. Власенко, А.И. Временная перспектива как подструктура самосознания депривированной личности / А.И. Власенко // Молодой ученый. – 2014. – №8. – С. 921-924.
20. Гаранина, Ж.Г., Саморегуляция как фактор личностно-профессионального саморазвития будущих специалистов / Ж.Г. Гаранина, О.Е. Мальцева / Интеграция образования, 2016. – Т. 20. – №3. – С. 374–381.
21. Голикова, Ю.Я. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности / Ю.Я. Голикова., А.Н. Костина // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М.: Институт психологии РАН, 1999. – С. 6-80.
22. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности / Под ред. Л.В. Куликова // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 2001. – С. 256-269.
23. Головаха, Е.И. Понятие психологического времени / Е.И. Головаха, А.А. Кроник // Категории материалистической диалектики в психологии. – М.: Наука, 1988. – С. 199-213.
24. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 272 с.
25. Головин, С. Ю. Словарь психолога – практика / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2001. – 975 с.
26. Гунзинова, Б.А. Субъектная саморегуляция личности профессионала / Б.А. Гунзинова // Вестник Бурятского государственного университета, 2015. – №5. – С. 3-7.
27. Гуссерль, Э. Феноменология внутреннего сознания времени: собр. сочинений / Э. Гуссерль. – М.: Гнозис, 1994. – 162 с.
28. Датченко, С.А. Предпосылки возникновения и история развития современной психофизиологической технологии БОС / С.А. Датченко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. - № 49. – С. 7-12.

29. Денисова, Е.А. Развитие навыков саморегуляции студентов-первокурсников посредством технологии БОС // Материал к проекту «Всероссийская конференция с международным участием «От истоков к современности» 130 лет организации психологического общества при Московском университете». – 2015. – С. 409-411.

30. Деревянко, Ю.П. Образ времени студентов в стрессовой ситуации как детерминанта эффективного жизнотворчества / Ю.П. Деревянко // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход. – 2015. – С. 60-64.

31. Дикая, Л.Г. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л.Г. Дикая. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.

32. Зимбардо, Ф., Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд [Пер. с англ. О. Гатановой] – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

33. Иванова, Л.В. Психолого-педагогическое формирование саморегуляции детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования / Л.В. Иванова, М.Г. Слав // Научно-методический электронный журнал «Концепт» - 2016. – Т. 7. – С. 36-40. [Электронный ресурс]. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56085.htm> (дата обращения: 08.10.2016).

34. Кацера, А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацера, А.В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика. – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 10-12.

35. Квасова, О.Г. Формы трансформации временной перспективы в экстремальной ситуации / О.Г. Квасова // Современные исследования социальных проблем. – 2015. – №1 (45). – С. 220-226.

36. Ковалева, О.Л. Изучение некоторых аспектов стрессоустойчивости и процесса адаптации к среде ВУЗа у студентов-

первокурсников / О.Л. Ковалева [и др.] // Сборник научных трудов SWorld. – 2013. Выпуск 3. Т. 23. – С. 24-28.

37. Колбанов, В.В. Саморегуляция на основе биологической обратной связи как средство повышения психоэмоциональной устойчивости человека / В.В. Колбанов // Валеология. – 2002. - № 1. – С. 27-31.

38. Кондратьев, М.Д. Особенности временной перспективы одаренных подростков и их сверстников / М.Д. Кондратьев // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2017. – Т. 9. – №1. – С. 106-114.

39. Конопкин, О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О.А. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе: активность и развитие личности. – М.: 1989. – С. 158-172.

40. Кошельская, Т.В. Содержание понятия «Временная перспектива личности» / Т.В. Кошельская // Инновационная наука. – 2016. – №1. – С. 256-257.

41. Крылова, Н.Н. Самоотношение и саморегуляция студента: феноменология и плоскости пересечения понятий / Н.Н. Крылова // Вестник Пензенского государственного университета. – 2014. – №1 (5). – С. 25-29.

42. Лебедева, К.А. Использование тренинга биологической обратной связи для снятия напряжения и профилактики стресса // Психодуховный кризис: электронный научный журнал. – 2015 [Электронный ресурс]. – URL: http://psysis.ru/?ISPOLMzZOVANIE_TRENINGA_BIOLOGICHESKOI_OBRATNOI_SVYAZI_DLYa_SNYaTIYa... (дата обращения: 13.01.17).

43. Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – СПб.: Сенсор, 2000. – 368 с.

44. Леснянская, Ж.А. Временная перспектива старшеклассников сельской школы, ее взаимосвязь с профессиональным самоопределением и развитием. / Ж.А. Леснянская // Гуманитарный вектор. – 2015. – №1 (41). – С. 167-172.

45. Медовикова, Е.А. Особенности содержательных характеристик временной перспективы личности на начальных этапах обучения в вузе / Е.А. Медовикова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – Т. 2. № 4 (60). – С. 123-128.
46. Морозова, И.С. Личность и саморегуляция деятельности: учебное пособие / И.С. Морозова. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. – 110 с.
47. Моросанова, В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2011. – №3. – С. 132–144.
48. Моросанова, В.И. Регуляторная роль отдельных личностных качеств в индивидуально-типических проявлениях саморегуляции произвольной активности / В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №1. – С. 23–30.
49. Моросанова, В.И. Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками / В.И. Моросанова, А.В. Ванин // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2010. – №5 (13). [Электронный ресурс]. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 14.11.2016).
50. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 213 с.
51. Моросанова, В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – №1. – С. 121-127.
52. Никифоров, Г.С. Виды психической саморегуляции / Г.С. Никифоров, С.М. Шингаев // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2014. – №1. – Т. 5. – С. 92-101.
53. Николаева, О.В. Временная перспектива личности у студентов: гендерные аспекты / О.В. Николаева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №2. – URL:

<https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15150> (дата обращения: 15.01.2017).

54. Николук, Е.А. Категории пространства-времени в изучении психологических феноменов / Е.А. Николук // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2013. – №2 (22) – С. 71-77.

55. Никуленкова, О. Е. Личностная саморегуляция как компонент психологической готовности к деятельности / редкол.: О. Н. Широков [и др.] // Научное и образовательное пространство: перспективы развития : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс»). – 2017. – С. 34–38.

56. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

57. Осницкий, А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1996. – №1. – С. 5-19

58. Переверзева, А.А. Временные аспекты саморегуляции подростков с разным уровнем жизнестойкости / А.А. Переверзева // Приволжский научный вестник – 2012. – №2 (6) – С. 119-123.

59. Плыкин, А.Н. Обучающая методика БОС-тренинг. Как научиться противостоять стрессу / А.Н. Плыкин // Символ науки. – 2016. – №4 (4). – С. 176-181.

60. Пономарев, М.Ф. Об оценке, отмеривании и воспроизведении временных интервалов / М.Ф. Пономарев, Л.М. Голубева, В.П. Лисенкова // Проблемы восприятия пространства и времени. – 1961. – С. 16-63.

61. Прохоров, А.О. Образ психического состояния / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 245 с.

62. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.

63. Прохоров, О.А. Психология саморегуляции в 21 веке / отв. ред. В.И. Моросанова. – СПб., М.: Нестор-История, 2011. – 467 с.

64. Регущ, Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л.А. Регущ. – СПб.: Речь, 2003. – 352 с.
65. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии: учебное пособие / С.Л. Рубинштейн. – М.: Сфера, 2003. – 456 с.
66. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн // Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – С. 282-426.
67. Сорокина, Л.В., Эффективность использования БОС-тренинга в коррекции функционального состояния социально дезадаптированных подростков / Л.В. Сорокина, С.А. Королев, Т.В. Долматова // Перспективы науки. – 2014. - №2 (53). – С. 190-193.
68. Сырцова, А. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологическая диагностика, 2007. – №1. – С. 85-106.
69. Сырцова, А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI) / А. Сырцова [и др.] // Культурно-историческая психология. – 2007. – №4. – С. 19–31.
70. Толстых, Н.Н. Особенности интенциональности личности разностатусных подростков / Н.Н. Толстых, М.Д. Кондратьев // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6. – №2. – С. 90-104.
71. Толстых, Н.Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: дисс. ... д-ра психол. наук. – М., 2010. – 545 с.
72. Чигарькова, А.В. Временная перспектива молодого поколения / А.В. Чигарькова, С.В. Забегалина // Социальные явления. – 2013. – №2. – С. 95-99.
73. Штомпель, Л.А. Смыслы времени / Л.А. Штомпель. – Ростов-на-Дону, 2001. – 103 с.

74. Юркевич, В.С. Одаренные дети: сегодняшние тенденции и завтрашние вызовы / В.С. Юркевич // Психологическая наука и образование. – 2011. – №4. – С. 99-108.

75. Naifeh, K.H. Biofeedback of alveolar carbon dioxide tension and levels of arousal / K.H. Naifeh, J. Kamiya, D.M. Sweet // Biofeedback Self-Regulation. – 1982. – Vol. 7. – №3. – P. 283-299.

76. Shvarc, M.S. Sovremennye problemy bioupravlenija / M.S Shvarc // Bioupravlenie. Teorija i praktika. – Novosibirsk, 1988.

77. Zimbardo, P.G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P.G Zimbardo., J.N. Boyd / Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. №6. – P. 1271–1288.

78. Zimbardo, P.G. The time paradox. The new psychology of time that will change your life / P.G. Zimbardo, J. Boyd. – N.Y., London, Toronto, Sydney. – 1999. – 378 p.

79. Zimbardo, P.G. Overcome PTSD with new psychology of time perspective therapy / P.G. Zimbardo, R. Sword. – N.Y.: Willey, 2012. – 310 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

Методика состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Испытуемым требуется выбрать один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на бланке ответов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – общий уровень саморегуляции, который может быть высоким, средним и низким.

Бланк ответов испытуемых:

Инструкция: Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

№	Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				

20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я "разбрасываюсь", не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и				

делать все по-своему.			
Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)		
	Верно	Пожалуй, верно	Не верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36		15, 42
Моделирование	11, 37		2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43		5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44		6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45		16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46		34

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Интерпретация результатов:

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Ор) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состоянии или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и

внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика «Опросник временной перспективы личности, ЗТРИ» Ф. Зимбардо в адаптации
А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной

Авторами методики было выделено 5 временных факторов, которые являются устойчивыми и воспроизводимыми: «Негативное прошлое», «Позитивное прошлое», «Гедонистическое настоящее», «Фаталистическое настоящее» и «Будущее». Данная методика состоит из 56 вопросов. Респондентам требуется выбрать один из предложенных ответов: «Совершенно не верно», «Скорее неверно», «Нейтрально», «Скорее верно», «Совершенно верно». Обработка результатов осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующим суммированием полученных баллов отдельно по каждому временному фактору. В дальнейшем при интерпретации результатов определяется доминирующая временная перспектива для каждого испытуемого отдельно. Методика прошла психометрическую проверку, является надежной и валидной.

Бланк ответов испытуемых:

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (1 - совершенно не верно, 2 - скорее неверно, 3 - нейтрально, 4 - скорее верно, 5 - совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждения	1	2	3	4	5
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из					

важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3. Судьба многое определяет в моей жизни.					
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7. Мне приятно думать о своем прошлом.					
8. Я действую импульсивно.					
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19. В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23. Я принимаю решения под влиянием момента.					
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					

40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44. Я чаще слеую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

Интерпритация:

Шкала	В прямых значениях	В обратных
Негативное прошлое	4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54	
Гедонистическое настоящее	1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55	
Будущее	6, 10, 13, 18, 21, 30, 40, 43, 45, 51	9, 24, 56
Позитивное прошлое	2, 7, 11, 15, 20, 29, 49	25, 41
Фаталистическое настоящее	3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53	

- Фактор восприятия негативного прошлого.** Выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований.
- Фактор восприятия позитивного прошлого.** Выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию.
- Фактор восприятия гедонистического настоящего.** При этом настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель - наслаждение.
- Фактор восприятия фаталистического настоящего.** При это оно видится независимым от воли личности, изначально предопределённым, а личность - подчинённым судьбе.

5. **Степень ориентации на будущее.** Выражает наличие у личности целей и планов на будущее.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Анкета для студентов «Контроль над собой и своим временем»

1. Вы откладываете выполнение каких-либо дел на потом (как часто) _____

2. Как Вы считаете, человек способен контролировать себя (свои чувства, эмоции, желания)? _____

3. Каким образом вы контролируете себя в момент эмоционального всплеска (гнев, восхищение, радость т.д.)? _____

4. Вы доводите начатое дело до конца? (если да, то как Вам это удается) _____

5. Как Вы считаете мнение окружающих влияет на принятие каких-либо Ваших решений? _____

6. Вы планируете свои дела? На какой период? _____

7. Вы склонны принимать спонтанные решения (если да, то как часто)? _____

8. Вы мысленно возвращаетесь к ситуациям, которые уже происходили с Вами _____

9. Вы пунктуальны? Это Ваша черта характера или зависит от определенных обстоятельств? _____

10. По вашему мнению, человек в большей степени должен жить прошлым, настоящим или будущим? (аргументируйте ответ) _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Различия между группами студентов с высоким и средним уровнем саморегуляции по регуляторно-личностным свойствам (U-критерий Манна-Уитни)

	Планиров	Моделир	Прогнозир	Оцен_рез	Гибкость	Самостоят	Общ_ур_сам
Статистика U Манна-Уитни	318,000	309,500	209,500	267,000	666,500	479,500	15,500
Статистика W Уилкоксона	1221,000	1212,500	1112,500	1170,000	1569,500	1382,500	918,500
Z	-4,199	-4,321	-5,372	-4,791	-,505	-2,475	-7,325
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,613	,013	,000

а. Группирующая переменная: Высокий_средний_ур_саморегуляции

Различия между группами студентов со средним и низким уровнем саморегуляции по регуляторно-личностным свойствам (U-критерий Манна-Уитни)

	Планиров	Моделир	Прогнозир	Оцен_рез	Гибкость	Самостоят	Общ_ур_сам
Статистика U Манна-Уитни	72,000	72,000	91,500	157,000	185,500	177,000	,000
Статистика W Уилкоксона	150,000	150,000	169,500	235,000	263,500	255,000	78,000
Z	-3,786	-3,828	-3,394	-2,035	-1,404	-1,575	-5,279
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000	,000	,001	,042	,160	,115	,000

а. Группирующая переменная: Средний_низкий_ур_саморегуляции

Различия между группами студентов с высоким и низким уровнем саморегуляции по регуляторно-личностным свойствам (U-критерий Манна-Уитни)

	Планиров	Моделир	Прогнозир	Оцен_рез	Гибкость	Самостоят	Общ_ур_сам
Статистика U Манна-Уитни	13,500	19,000	13,500	47,000	142,000	93,500	,000
Статистика W Уилкоксона	91,500	97,000	91,500	125,000	220,000	171,500	78,000
Z	-4,833	-4,701	-4,884	-4,045	-1,583	-2,786	-5,137
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,113	,005	,000

а. Группирующая переменная: Высокий_низкий_ур_саморегуляции

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Различия между группами студентов с высоким и средним уровнем саморегуляции по временной перспективе (U-критерий Манна-Уитни)

	НП	Г	Б	ПП	Ф
Статистика U Манна-Уитни	583,000	460,500	389,000	638,000	443,000
Статистика W Уилкоксона	1178,000	1055,500	1292,000	1233,000	1038,000
Z	-1,370	-2,658	-3,404	-,796	-2,838
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,171	,008	,001	,426	,005

а. Группирующая переменная: Высокий_средний_ур_саморегуляции

Различия между группами студентов со средним и низким уровнем саморегуляции по временной перспективе (U-критерий Манна-Уитни)

	НП	Г	Б	ПП	Ф
Статистика U Манна-Уитни	157,500	129,500	146,500	215,000	241,000
Статистика W Уилкоксона	1060,500	1032,500	224,500	293,000	1144,000
Z	-1,969	-2,561	-2,201	-,772	-,230
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,049	,010	,028	,440	,818

а. Группирующая переменная: Средний_низкий_ур_саморегуляции

Различия между группами студентов с высоким и низким уровнем саморегуляции по временной перспективе (U-критерий Манна-Уитни)

	НП	Г	Б	ПП	Ф
Статистика U Манна-Уитни	94,500	41,500	61,500	197,500	107,500
Статистика W Уилкоксона	689,500	636,500	139,500	275,500	702,500
Z	-2,744	-4,075	-3,575	-,163	-2,424
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,006	,000	,000	,871	,015

а. Группирующая переменная: Высокий_низкий_ур_саморегуляции

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Корреляционная плеяда по показателям саморегуляции и временной перспективы в группе студентов с высоким уровнем саморегуляции

			НГ	Г	Б	ПП	Ф	План	Модел	Прогр	О_рез	Гибк	Самост	Общ_ур _с
ро Спирме на	НГ	Коэффициент корреляции	1,000	,091	,092	-,090	,181	-,075	-,216	,314*	,127	-,202	-,150	,001
		Знч. (2-сторон)	.	,523	,517	,524	,200	,597	,125	,023	,368	,151	,289	,995
		N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Г	Г	Коэффициент корреляции	,091	1,000	-,232	,232	,296*	-,439**	-,294*	,162	-,146	,059	,249	-,062
		Знч. (2-сторон)	,523	.	,098	,098	,033	,001	,035	,252	,301	,676	,075	,660
		N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Б	Б	Коэффициент корреляции	,092	-,232	1,000	,410**	-,265	,223	-,082	,478**	,047	-,081	,017	,396**
		Знч. (2-сторон)	,517	,098	.	,003	,058	,112	,563	,000	,739	,567	,906	,004
		N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
ПП	ПП	Коэффициент корреляции	-,090	,232	,410**	1,000	,316*	-,004	-,159	,262	,134	-,141	-,227	,022
		Знч. (2-сторон)	,524	,098	,003	.	,023	,976	,259	,061	,343	,320	,106	,877
		N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Ф	Ф	Коэффициент корреляции	,181	,296*	-,265	,316*	1,000	-,166	,040	,105	,167	,187	-,479**	-,148
		Знч. (2-сторон)	,200	,033	,058	,023	.	,240	,780	,458	,236	,185	,000	,295

Самост	Кoeffициент корреляции	-,082	,125	,355	-,395	,050	,246	-,069	,032	-,216	,091	1,000	,522**
	Знч. (2-сторон)	,704	,559	,089	,056	,817	,246	,748	,881	,311	,674	.	,009
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Общ_ур_самр	Кoeffициент корреляции	-,302	-,204	,395	,087	-,105	,488*	,081	,695**	,131	-,030	,522**	1,000
	Знч. (2-сторон)	,151	,340	,056	,687	,625	,015	,707	,000	,542	,888	,009	.
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

Протокол интервью для экспериментальной выборке

Ф.И.О. _____

Группа _____

Пол _____ Дата рождения _____

Ранее проживали (населенный пункт): город / поселок / село

Посещая занятия физической культуры к какой вы группе относились: основной / подготовительной / освобожденной

До настоящего времени, были ли перенесены хронические заболевания (если да, то какие)

В настоящее время, на сколько, вы оцените Ваше здоровье (100 % - очень хорошо, полностью здоров; 0 % - очень плохо, болезненно) _____

Имеются ли проблемы со здоровьем (если да, то какие) _____

Каковы Ваши успехи в учебной деятельности (100 % - высокие, учусь на отлично, занимаюсь научной деятельностью; 0 % - низкие, имею хвосты, могу быть отчисленным)

Протокол интервью (после экспериментального воздействия) :

Вопросы психолога	Ответы испытуемого
Как Вам процедура БОС-тренинга? Что понравилось, что нет?	
Что испытывали во время процедуры?	
Возникали ли трудности? Какие?	
Каково Ваше самочувствие по завершению сеанса?	

Как вам показалось, есть ли положительные стороны использования БОС-тренинга для развития саморегуляции?	
Вам хотелось бы продолжить работу по развитию саморегуляции средствами БОС-тренинга?	

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Различия между контрольной и экспериментальной выборками по параметрам саморегуляции и временной перспективе (U-критерий Манна-Уитни)

	НП	Г	Б	ПП	Ф	План	Модел	Прогн	О_рез	Гибк	Самост	Общ_ур_С аморег.
Статистика U Манна-Уитни	20,500	15,000	22,500	40,000	20,000	15,500	5,000	19,500	45,000	36,500	41,500	15,500
Статистика W Уилкоксона	75,500	70,000	77,500	95,000	75,000	70,500	60,000	74,500	100,000	91,500	96,500	70,500
Z	-2,235	-2,661	-2,094	-,761	-2,281	-2,625	-3,491	-2,333	-,388	-1,031	-,647	-2,617
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,025	,008	,036	,447	,023	,009	,000	,020	,698	,302	,518	,009
Точная знч. [2*(1- сторонняя Знач.)]	,023 ^a	,007 ^a	,035 ^a	,481 ^a	,023 ^a	,007 ^a	,000 ^a	,019 ^a	,739 ^a	,315 ^a	,529 ^a	,007 ^a

a. Не скорректировано на наличие связей.

b. Группирующая переменная: Конт_экспер_выборки

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

План	Коэффициент корреляции	,319	-,569**	,831**	-,269	-,143	1,000	,625**	,667**	,188	,692**	,640**	,865**
	Знч. (2-сторон)	,066	,001	,000	,124	,420		,000	,000	,288	,000	,000	,000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Мод	Коэффициент корреляции	,098	-,479**	,554**	,065	,048	,625**	1,000	,116	-,137	,481**	,419*	,499**
	Знч. (2-сторон)	,582	,004	,001	,716	,788	,000		,514	,439	,004	,014	,003
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Прог	Коэффициент корреляции	-,080	-,190	,709**	,007	-,451**	,667**	,116	1,000	,527**	,643**	,513**	,815**
	Знч. (2-сторон)	,652	,281	,000	,968	,007	,000	,514		,001	,000	,002	,000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Оц_р	Коэффициент корреляции	,112	,281	,457	,414	-,395	,188	-,137	,527**	1,000	,121	,417*	,502**
	Знч. (2-сторон)	,529	,107	,067	,115	,221	,288	,439	,001		,494	,014	,002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Гиб	Коэффициент корреляции	,202	-,501	,755	-,327	-,639	,692**	,481**	,643**	,121	1,000	,525**	,808**
	Знч. (2-сторон)	,252	,093	,074	,059	,095	,000	,004	,000	,494		,001	,000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Самост	Коэффициент корреляции	-,418*	-,102	,527	-,223	-,336	,640**	,419*	,513**	,417*	,525**	1,000	,768**

	Знч. (2-сторон)	,014	,567	,081	,205	,052	,000	,014	,002	,014	,001		,000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Общ_ур	Коэффициент корреляции	,271	-,434	,901**	-,154	-,529	,865**	,499**	,815**	,502**	,808**	,768**	1,000
	Знч. (2-сторон)	,120	,310	,000	,385	,341	,000	,003	,000	,002	,000	,000	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).