



© К. Н. Белогай, И. С. Морозова, Е. А. Медовикова, Н. Ю. Сахарчук, Г. Г. Тупикина

DOI: [10.15293/2226-3365.1805.04](https://doi.org/10.15293/2226-3365.1805.04)

УДК 159.9.07

## ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ\*

К. Н. Белогай, И. С. Морозова, Е. А. Медовикова, Н. Ю. Сахарчук,  
Г. Г. Тупикина (Кемерово, Россия)

**Проблема и цель.** В статье исследуется проблема определения специфики трансформаций содержательных характеристик временной перспективы как способности действовать в настоящем с учетом прошлого и будущего. Цель статьи состоит в определении особенностей временной перспективы студентов, имеющих различные уровни осознанной саморегуляции на этапах обучения в вузе.

**Методология.** Сбор данных осуществлялся с помощью методик: опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (А. Сырцова и О. В. Митина); методика «Семантический дифференциал времени» (Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. Р. Червинская); самоактуализационный тест Э. Шострома (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз); тест смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев); методика «Личностный дифференциал»; опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова). В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов в количестве 600 человек. Полученные данные были интерпретированы и подвергнуты статистическому анализу с помощью корреляционного анализа и *t*-критерия Стьюдента.

---

\*Исследование выполнено при финансовой поддержке Кемеровского государственного университета.

**Белогай Ксения Николаевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии развития, Кемеровский государственный университет.

E-mail: [belogi@mail.ru](mailto:belogi@mail.ru)

**Морозова Ирина Станиславовна** – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой акмеологии и психологии развития, директор Института образования, Кемеровский государственный университет.

E-mail: [ishmorozova@yandex.ru](mailto:ishmorozova@yandex.ru)

**Медовикова Евгения Александровна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии развития, Кемеровский государственный университет.

E-mail: [e-medovikova@yandex.ru](mailto:e-medovikova@yandex.ru)

**Сахарчук (Будич) Наталья Юрьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии развития, Кемеровский государственный университет.

E-mail: [budich\\_natalya@mail.ru](mailto:budich_natalya@mail.ru)

**Тупикина Галина Геннадьевна** – кандидат педагогических наук, доцент межвузовской кафедры общей и вузовской педагогики, Кемеровского государственного университета.

E-mail: [galkem@rambler.ru](mailto:galkem@rambler.ru)



**Результаты.** Авторы определили наличие вариативности содержательных характеристик временной перспективы во взаимосвязи с уровневыми параметрами саморегуляции, обусловленной этапом обучения в вузе. Выявлены особенности временной перспективы, осмысленности жизненных ориентиров и отношения к прошлому, настоящему и будущему, характерные для студентов младших и старших курсов. Определены уровни осознанной саморегуляции студентов различных курсов, показана возможность трансформации уровней посредством возрастания степени осознанности и принятия ответственности за собственные решения.

**Заключение.** У студентов, имеющих определенный уровень осознанной саморегуляции, содержательные характеристики временной перспективы имеют специфические особенности.

**Ключевые слова:** временная перспектива; студенты вуза; этапы обучения; осознанная саморегуляция; самоактуализация; осмысленность жизненных ориентиров; становление временной перспективы.

### Постановка проблемы

Современное образование направлено на развитие человеческого потенциала, реализация которого осуществляется на всех этапах жизненного пути личности и детерминирована осознанным характером саморегуляции. Временная регуляция охватывает как деятельность в целом, так и ее отдельные этапы. Индивидуальная способность к регуляции времени активно развивается в период юности [1]. Изучение особенностей осознанной саморегуляции позволяет обеспечить достижение личностных целей и вписать временную перспективу в контекст взаимодействия субъекта с миром [2]. Существенный вклад в изучение временной перспективы личности сделал К. Левин<sup>1</sup>. Переживание человеком настоящего времени неразрывно связано с представлениями о будущем и прошлом. Включение будущего и прошлого времени в контекст настоящего и их существование в настоящем К. Левин назвал временной перспективой<sup>2</sup>.

Т. J. Cottle заложил понимание временной перспективы как «способности личности

действовать в настоящем в свете предвидения сравнительно отдаленных будущих событий»<sup>3</sup>. J. Nutten определял временную перспективу как наличие во внутреннем плане разноудаленных во времени объектов-целей. Для определения направленности поведения человека на объекты прошлого, настоящего или будущего J. Nutten ввел понятие «временная ориентация»<sup>4</sup>. Временная установка показывает знак настроенности человека по отношению к модусам времени – позитивной или негативной, а временная перспектива выступает как функция составляющих ее мотивационных объектов [3]. М. R. Ginzburg описывал временную перспективу в контексте когнитивного плана будущей жизни личности [4]. W. Lens, M. P. Paixão, D. Herrera, A. Grobler рассматривали временную перспективу будущего как предвосхищение в настоящем целей ближайшего или отдаленного будущего [5]. Люди с «длинной» временной перспективой будущего воспринимают временные интервалы в будущем как более короткие по длительности; они в целом более мотивированы,

<sup>1</sup>Квасова О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации: дис. канд. психол. наук. – М., 2013. – 216 с.

<sup>2</sup>Левин К. Динамическая психология: избранные труды. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.

<sup>3</sup>Cottle T. J., Klineberg S. L. The present of things future: Explorations of time in human experience. – New York: Free press; London: Collier Macmillan, Cop. 1974. – XIII. – 290 p.

<sup>4</sup>Nuttin J. Time perspectives in human motivation and learning // Actapsychologica. – 1977. – № 23. – P. 60–84.



потому что легче предвосхищают последствия поведения в настоящем<sup>5</sup>.

T. A. Dorian, M. Kooij, R. Kanfer, M. Betts, C. W. Rudolph описывают восприятие времени как тенденцию отношения к будущим событиям, имеющую определенную степень устойчивости и выраженную в принятии решений. Личность с сильной ориентацией на будущее склонна к четкому планированию своих решений и характеризуется отсрочкой их удовлетворения [6].

D. I. Feldstein связывал временную перспективу личности с понятиями «объективного места», занимаемого человеком в системе общественных связей и «внутренней позицией» по отношению к разным сферам социальной действительности<sup>6</sup>. I. M. Feigenberg большое внимание уделял будущему времени в рамках временной перспективы личности, предлагая линии предвосхищения будущего: вероятностные – отражающие ориентировку в условиях неопределенности предвосхищений как частных характеристик наступления событий; интенциональные – определяющие ориентировку субъекта на «потребное будущее»<sup>7</sup>.

По мнению S. J. Sullivan-Singh, A. L. Stanton и C. A. Low, психологическое настоящее по отношению к психологическому прошлому реализует итог прошлого развития, может компенсировать неудачи в решении предшествующих задач; по отношению к психологическому будущему в зависимости от эффек-

тивности-неэффективности саморазвития задает будущее как осмысленное или бессмысленное [7].

В вопросе рассмотрения временной перспективы личности мы считаем важной точку зрения F. Zimbardo, который акцентирует значение временной перспективы и наряду с остальными факторами в принятии решений человеком определяет временной компонент. F. Zimbardo и J. Boyd используют термин «сбалансированная временная перспектива», выделяя пять категорий времени: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, ориентация на будущее<sup>8</sup>.

D. John, F. R. Lang рассматривают проблему трансформации временной перспективы и констатируют, что субъективное ускорение временного опыта является более выраженным во время производственной деятельности и связано с позитивной оценкой повседневной деятельности [8].

A. Kaplan и J. K. Garner связывают вопрос временной перспективы личности с развитием ролевой идентичности в рамках определения целей, что в очередной раз подчеркивает вопрос непрерывности и нелинейности развития [9].

V. C. Wong, Jr. Wyer, S. Robert рассматривают вопрос зависимости восприятия событий от временной ориентации. Когда индивидуумы имеют либо индивидуалистическую социальную ориентацию, либо краткосроч-

<sup>5</sup> Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the Quantity and quality of motivation / Lens W., [et al.] // Japanese Psychological Research. Specialissue: Timeperspectivestudynow. – 2012. – Vol. 54, № 3. – P. 321–333.

<sup>6</sup>Нестик Т. А. Социально-психологическая детерминация группового отношения к времени: автореф. дис. д-ра. психол. наук. – М., 2015. – 48 с.

<sup>7</sup>Казарян В. П. Тенденции в исследовании времени // Труды научной конференции «Ломоносовские чтения» (17 апреля 2008). – М., 2008. – С. 30–39.

<sup>8</sup>Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.



ную временную ориентацию, они истолковывают психологически дистальные события более глобально, чем проксимальные. Однако когда у них есть либо коллективистская социальная ориентация, либо долгосрочная временная ориентация, они подробно описывают последствия дистальных событий, истолковывают последствия проксимальных событий в более абстрактных терминах [10]. E. Bruchlman-Senecal, Ö. Ayduk и O. P. John, изучая вопрос временного дистанцирования от негативного опыта, доказали, что тенденция к временному удалению от негативного опыта предсказывает более позитивный профиль эмоционального опыта и эффективной реакции на стрессовые факторы, которые могут подрывать эмоциональное благополучие в долгосрочной перспективе [11].

I. Yu. Suvorova обсуждает вопрос о связи места человека в социальной системе и его восприятии социальной реальности. Осведомленность о месте в системе социальных отношений подразумевает принятие его норм и ценностей, что обеспечивает систематическое восприятие социальной реальности и способность планировать будущее [12].

L. J. Stephen, P. S. Priti рассматривали деятельность личности через призму доверия к миру. Смещение локуса доверия с окружающей среды на саму личность изменяется со временем. Чем больше личность ориентирована на себя, тем в большей степени она может регулировать свою деятельность и поведение [13].

В рамках нашего исследования важен вопрос становления временной перспективы в юношеском возрасте, в связи с чем интересны

точки зрения авторов с позиции описания временной перспективы в студенческом возрасте.

A. Suleyman определено, что студенты с высоким уровнем временной перспективы будущего, устанавливающие отдаленные цели для себя, создают взаимосвязь между этими целями и своими действиями в настоящем, они способны сопротивляться внешним отвлечениям и раздражителям, более легко фокусируются на цели в настоящем<sup>9</sup>.

D. F. Kauffman, J. Husman утверждают, что временная перспектива будущего играет важную роль в учебной мотивации: долгосрочные учебные цели мотивируют студентов к ежедневным занятиям<sup>10</sup>.

K. Muenks, D. V. Miele отмечают, что процесс преодоления сложностей (саморегуляция поведения и деятельности) лежит в основе эффективности процесса обучения и дальнейшего развития личности [14]. E. C. Burns, A. J. Martin, R. J. Collie уделяют важное значение таким конструкциям в образовательном процессе, как приспособляемость (для саморегуляции) и постановка целей [15]. J. Guo, P. D. Parker, H. W. Marsh, and A. J. S. Morin подчеркивают значимость гендерных различий в мотивационных убеждениях и академических достижениях обучающихся, лежащих в основе выбора образовательного пути [16].

K. Çimen провел оценку ориентированности достижений и академической саморегуляции студентов. В результате было доказано, что ориентация достижений и саморегуляция напрямую связаны с гендерными особенностями и активностью преподавателей, стремящихся развивать профессиональные и личные

<sup>9</sup>Suleyman A. Relations Between Self Regulation, Future Time Perspective and the delay of gratification in university students // Education. – 2013. – Vol. 133, № 4. – P. 525–537.

<sup>10</sup> Kauffman D. F., Husman J. Effects of time perspective on student motivation: Introduction to a special issue // Educational Psychology Review. – 2004. – Vol. 16, № 1. – P. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.1023/B:EDPR.0000012342.37854.58>



качества обучающихся в профессиональном направлении [17].

Таким образом, мы делаем вывод, что «временная перспектива» представляет собой способность личности реконструировать прошлое, актуализировать настоящее и конструировать будущее как временную целостность [18]. В определении понятия «временная перспектива» важное значение имеет вопрос изучения временных конструктов и определении временной направленности личности в период жизнедеятельности [19; 20].

Рассмотрение понятия и уровней саморегуляции позволяет обеспечить достижение целей и вписать временную перспективу в контекст взаимодействия субъекта с миром. Уровни осознанной саморегуляции рассматриваются как осознанная готовность управлять своим психологическим состоянием, планируя, моделируя, регулируя и оценивая результаты с учетом специфики процесса самоосуществления в рамках жизненного пространства [21].

M. Bieleke, E. Legrand, A. Mignon, P. Gollwitzer акцентируют внимание на роли планирования как стратегии саморегулирования, улучшающей достижение целей, облегчающей процесс принятия решений [22].

T. J. Strauman рассматривает саморегуляцию как процесс, оказывающий влияние на мотивацию, познание, эмоции и поведение более дистальных факторов личности, таких как генетика, темперамент [23].

В процессе описания уровневых особенностей осознанной саморегуляции мы считаем важным использовать точку зрения

О. М. Краснорядцевой<sup>11</sup> и В. Е. Ключко относительно проявления активности человека в плане построения своего жизненного пространства [24].

Уровень саморегуляции человека детерминирует его представления о жизни и ее смысловых ориентирах<sup>12</sup>. По сути, формирование у человека заинтересованной, осознанной позиции по отношению к жизненному пути способствует и более осознанному планированию собственной деятельности, развитию способностей моделировать и программировать ситуацию будущего, гибко реагировать на изменения перспективы временной перспективы [25].

Проведенный теоретический анализ состояния проблемы временной перспективы личности во взаимосвязи с осознанной саморегуляцией позволяет систематизировать представления о процессе становления временной перспективы личности студентов как субъективного восприятия и оценки модусов прошлого, настоящего и будущего. Развитие у студентов потребности анализировать свою деятельность, в рамках процесса осознанной саморегуляции, ведет к обеспечению личностного роста и самореализации личности в процессе обучения.

Цель статьи состоит в определении особенностей временной перспективы студентов, имеющих различные уровни осознанной саморегуляции на этапах обучения в вузе.

### Методология исследования

В последние годы в рамках исследования временной перспективы личности рассматривается субъектный фактор развития,

<sup>11</sup> Краснорядцева О. М. Социально-личностные компетенции как непринципиальный детерминант готовности к реализации инновационного потенциала // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 257–261.

<sup>12</sup> Исаева А. Н., Зайцева Ю. Е. Временная перспектива у лиц с различными стилями конструирования личностной идентичности // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2015. – С. 48–56.

актуализирующий роль самого человека в данном процессе. В связи с этим определяющим является принцип активности по отношению ко времени, т. е. способность человека направлять время своей жизни, что обуславливает развитие представлений о прошлом, настоящем и будущем (К. А. Абульханова-Славская, В. И. Ковалев, Т. Н. Березина, Е. П. Белинская, А. Сырцова, Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, Н. Н. Толстых, Е. М. Вечканова, Т. А. Нестик, И. А. Чувашова)<sup>13</sup>.

Одним из механизмов, обеспечивающих данную способность, является осознанная саморегуляция актуального психологического состояния, выступающая основой процессов, обеспечивающих самоорганизацию психической активности человека, а также целостность его индивидуальности (В. И. Моросанова, А. К. Осницкий, О. А. Конопкин)<sup>14</sup>.

Теоретико-методологический анализ проблемы осознанной саморегуляции как особого вида активности личности позволяет выделить несколько направлений, среди которых субъектно-деятельностный подход (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, О. М. Краснорядцева, В. Е. Ключко, О. А. Конопкин, А. Н. Леонтьев, А. К. Осницкий, С. Л. Рубинштейн); личностный подход, представляющий саморегуляцию с позиции личностных черт (А. Бандура, А. В. Ванин, А. А. Деркач, В. А. Иванников,

Ч. Карвер (С. Carver), Е. А. Климов, В. И. Моросанова, Г. С. Прыгин, И. Ю. Цыганов); подход, в котором саморегуляция выступает как функциональное состояние, при этом раскрываются индивидуальные особенности личности с позиции эмоциональной сферы (П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, Л. Г. Дикая, Г. С. Никифоров, А. А. Обознов, А. О. Прохоров).

Несмотря на то что изучение временной перспективы и осознанной саморегуляции в контексте проблемы профессионального самоопределения широко распространено в психологической науке, однако, отсутствуют исследования, изучающие их во взаимосвязи и взаимообусловленности, проявляющихся в процессе развития личности студентов на различных этапах обучения в вузе.

*Материалы и методы:* Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, адаптированный А. Сырцовой и О. В. Митиной<sup>15</sup>. Методика «Семантический дифференциал времени» (Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. Р. Червинская)<sup>16</sup>. Самоактуализационный тест Э. Шострома, адаптация Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз<sup>17</sup>. Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева<sup>18</sup>. Методика «Личностный дифференциал», адаптированная в НИИ

<sup>13</sup> Хван Н. В. Взаимосвязь временной перспективы и ценностно-смысловой организации жизненного мира человека: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. – Томск, 2015. – 211 с.

<sup>14</sup> Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 4. – С. 26–36.

<sup>15</sup> Митина О. В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1996. – № 2. – С. 8–18.

<sup>16</sup> Семантический дифференциал времени [Электронный ресурс] / Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. Р. Червинская. URL: <https://sites.google.com/site/test300m/sdv>

<sup>17</sup> Справочник практического психолога. Психодиагностика / под. общ. ред. С. Т. Посоховой. – М.: АСТ, 2006. – 671 с.

<sup>18</sup> Крылов А. А., Маничев С. А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. – СПб.: Питер, 2000. – 562 с.

им. В. М. Бехтерева<sup>19</sup>. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой<sup>20</sup>.

### Результаты исследования

Значимые различия между респондентами на 1 и 2 курсах выявлены в рамках восприятия позитивного прошлого ( $t = 4,95$ ) и будущего ( $t = 4,38$ ). Можно сказать, что воспри-

ятие прошлого имеет определенную тенденцию, выраженную в большей теплоте по отношению к данному конструкту у респондентов на 1 курсе, и постепенно уменьшающуюся в течение следующего года (табл. 1). Значимые различия выявлены по шкале «поддержка» у респондентов на 1 и 2 курсе обучения ( $t = -2,34$ ). Следует отметить рост данного показателя от 1 к 3 курсу ( $t = -3,39$ ).

Таблица 1

**Средние значения параметров временной перспективы и осознанной саморегуляции студентов на различных этапах обучения в вузе**

Table 1

**The average values of the parameters of the time perspective and the conscious self-regulation of students at various stages of education in the university**

Показатели	Средние значения				Значимые различия при $p \leq 0,05$
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	
Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо					
Позитивное прошлое	3,91	3,40	3,79	3,92	1-2, 2-3, 2-4
Негативное прошлое	2,90	2,96	3,16	3,27	1-4, 2-4
Фаталистическое настоящее	2,89	2,97	3,13	3,29	1-4, 2-4
Будущее	3,90	3,45	3,47	3,49	1-2, 1-3, 1-4
Методика САТ					
Компетентность во времени (Тс)	7,58	8,38	9,86	8,56	1-3, 2-3
Поддержка (I)	44,50	47,90	50,04	48,98	1-2, 1-3, 1-4
Гибкость поведения (Ех)	12,04	12,96	13,16	11,90	3-4
Методика «Готовность к выбору профессии» (адаптация А. П. Чернявской)					
Планирование (ориентация во времени)	13,74	12,87	13,00	12,50	1-4
Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии	15,36	13,93	15,62	15,54	1-2, 2-3, 2-4
Тест СЖО Д. А. Леонтьева					
Цели жизни	30,64	28,94	30,80	31,62	2-4
Локус контроля – «Я»	21,04	17,48	18,96	19,10	1-2, 1-3, 1-4
Опросник ССПМ В. И. Моросановой					
Программирование	5,94	5,62	4,86	5,66	1-3, 2-3
Оценивание результатов	4,96	5,02	5,54	5,66	1-4

<sup>19</sup> Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). – М.: Смысл, 1992. – 16 с.

<sup>20</sup> Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.

Наличие отрицательной динамики на 4 курсе объясняется тем, что возрастает страх перед предстоящими событиями взрослой жизни и стремление получить опору и поддержку со стороны ближнего окружения ( $t = -3,20$ ). Проведя анализ средних значений в восприятии временных параметров студентов на 2 и 3 курсе, выявлено значимое изменение показателя «позитивное прошлое» ( $t = -3,38$ ). В средних значениях «восприятия будущего» происходят значимые изменения от 1 к 3 курсу ( $t = 5,14$ ). Пройдя весь период обучения, студенты на 4 курсе более негативно воспринимают прошлые события, в основе чего лежит переживание сложностей в настоящем, что в большей степени сказывается на негативной реконструкции прошлого. Четверокурсники демонстрируют значимые изменения в показателе «гибкости поведения» ( $t = 2,34$ ). Анализ изучаемых параметров позволяет определить особенности временной перспективы личности студентов с различным уровнем осознанной саморегуляции на этапах обучения в вузе.

Личность студентов первокурсников характеризуется высокой степенью осознанности значимых условий для достижения поставленных целей, но эта возможность предоставляется благодаря позитивному восприятию событий прошлого. Временная перспектива определена устойчивой ориентацией на ближайшее будущее, поэтому в компонент настоящего времени вплетается аспект восприятия

прошлых и будущих событий с низкой степенью определенности, носящим абстрактный характер. Саморегуляция носит диффузный характер.

Личность студентов 2 курса характеризуется определенной степенью осмысленности жизненных ориентиров, детализированностью поставленных целей. В аспект насыщенности жизни вплетается эмоциональный компонент, который оказывает весомое влияние на построение временной перспективы личности [26].

Благодаря развитию волевых качеств, автономности, детальному построению жизненных целей у студентов 3 курса развивается осознанная саморегуляция, способствующая становлению позитивной временной перспективы.

Личность респондентов 4 курса характеризуется позитивным восприятием будущего, постановкой жизненных целей с долгосрочной компонентой и сформированностью осознанного планирования деятельности.

Изучая особенности временной перспективы личности студентов на различных этапах обучения в вузе, при помощи методики «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой, мы выделили 3 уровня осознанной саморегуляции и обозначили их как предметный, смысловой и ценностный (табл. 2).

Таблица 2

**Характеристика уровней осознанной саморегуляции студентов на различных курсах обучения, проценты**

Table 2

**Characteristics of levels of conscious self-regulation of students at various training courses, percent**

Уровень саморегуляции	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Предметный	50	45	40	30
Смысловой	30	30	30	40
Ценностный	20	25	30	30



Студенты с предметным уровнем осознанной саморегуляции позитивно воспринимают прошлое, которое задает вектор для построения настоящего. Однако настоящее воспринимается с большой долей риска, имеет несколько неопределенный характер и связано в большей степени с анализом прошлых событий. Будущее в сознании студентов выглядит неопределенно. Такая категория студентов характеризуется неуверенностью в обладании достаточной свободой выбора и в своих способностях управлять собственной жизнью.

Студенты со смысловым уровнем осознанной саморегуляции адекватно воспринимают происходящие события, в полной мере прогнозируют текущие ситуации. Студенты помнят яркие события своего прошлого, ориентируются в настоящем и стремятся строить планы на будущее. Настоящее занимает большую часть их жизненного пути.

Студенты с ценностным уровнем осознанной саморегуляции в большей мере ориентированы на прогнозирование, структурирование и контроль будущих событий, в основе которых лежит опора на настоящее и адекватная оценка себя и окружающих в текущий момент времени. Студенты придают большее значение целевым ориентирам, характеризуются высокой удовлетворенностью собственным настоящим, рефлексией текущих событий, основанной на позитивном принятии прошлого, проектировании будущего и реализации планов в настоящем.

### **Заключение**

Полученные результаты позволяют констатировать наличие вариативности содержательных характеристик временной перспективы во взаимосвязи с уровневыми параметрами саморегуляции, обусловленной этапом обучения в вузе. В процессе обучения в вузе студенты осознают свои возможности в плане

саморегуляции, достигая ценностного уровня на заключительном этапе обучения. Уровень осознанной саморегуляции детерминирует процесс становления позитивной временной перспективы личности, выраженной в четком понимании и осознании временной оси «прошлое, настоящее и будущее». Временная перспектива студентов 1 курса в большей степени определена устойчивой ориентацией на ближайшее будущее, поэтому в компонент настоящего времени вплетается аспект восприятия прошлых и будущих событий с низкой степенью определенности. Осознанная саморегуляция функционирует на предметном уровне и включает такие параметры, как самостоятельность в принятии решений, которая в большей степени базируется на рефлексии текущих событий и программирование действий и поступков. Ко 2 курсу появляется способность детализировать внешние и внутренние условия жизнедеятельности, определяющая более очерченный вид осмысленности временных отрезков. Возрастает количество студентов со смысловым уровнем осознанной саморегуляции. С переходом на 3 курс, благодаря развитию волевых качеств, автономности, детальному построению жизненных целей, происходит повышение уровня осознанной саморегуляции. Смысловой уровень саморегуляции респондентов 3 курса определяется позитивным восприятием будущего, постановкой жизненных целей с долгосрочной компонентой и сформированностью осознанного планирования деятельности. На 4 курсе уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции характеризуется двойственной тенденцией. С одной стороны, студенты активно уверенно принимают решения, способны пойти на определенную долю риска в рамках достижения поставленных целей; с другой – студентами овладевает страх перед сложным выбором профессионального



пути, который порой они не могут преодолеть, что способствует снижению самостоятельности и уверенности в себе. Уровень осознанной саморегуляции детерминирует процесс становления позитивной временной перспективы личности.

Повышение уровня осознанной саморегуляции личности способствует становлению его временной перспективы в направлении ее большей действенности в процессах построения личных и профессиональных планов, содействуя преодолению неопределенности будущего. Взаимосвязь уровней осознанной саморегуляции и индивидуальных особенностей

временной перспективы обнаруживает себя в том, в какой мере человек может планировать будущее, преодолевать фиксированность на прошлом и являться оперативным в настоящем. Процесс обучения в вузе обеспечивает движение от предметного уровня к ценностному уровню осознанной саморегуляции, что свидетельствует о становлении позитивной временной перспективы личности, выраженной в понимании и осознании временной оси «прошлое – настоящее – будущее» (компетенция во времени), и определяет процесс самоактуализации в рамках жизненного пространства.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Федотова С. В.** Особенности восприятия социального статуса человека в молодежной и студенческой среде // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2015. – Т. 7, № 3. – С. 108–118. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2015070311>
2. **Лебедева Е. В., Сурнина О. Е.** Особенности временной компетентности студентов с различным статусом профессиональной идентичности // Психолого-педагогические исследования. – 2014. – Т. 6, № 2. – С. 188–197. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2014060216>
3. **Яценко Р. В., Ануфриева Е. В.** К проблеме понятия «временная перспектива» в психологической науке // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Проблемы социально-гуманитарного знания. – 2014. – Т. 16, № 5 (132). – С. 132–134. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21976187>
4. **Гинзбург М. Р.** Ценностно-смысловые и пространственно-временные аспекты развития в подростковом и юношеском возрастах // Мир психологии. – 2017. – № 1 (89). – С. 125–129. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29671995>
5. **Егоренко Т. А., Родина Е. М.** Роль временной перспективы в профессиональном самоопределении студентов // Современная зарубежная психология. – 2015. – Т. 4, № 4. – С. 11–15. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25729620>
6. **Kooij D. T. A. M., Kanfer R., Betts M., Rudolph C. W.** Future time perspective: A systematic review and meta-analysis // Journal of Applied Psychology. – 2018. – Vol. 103 (8). – P. 867–893. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000306>
7. **Sullivan-Singh S. J., Stanton A. L., Low C. A.** Living with limited time: Socioemotional selectivity theory in the context of health adversity // Journal of Personality and Social Psychology. – 2015. – Vol. 108 (6). – P. 900–916. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0039047>
8. **John D., Lang F. R.** Subjective acceleration of time experience in everyday life across adulthood // Developmental Psychology. – 2015. – Vol. 51 (12). – P. 1824–1839. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000059>
9. **Kaplan A., Garner J. K.** A complex dynamic systems perspective on identity and its development: The dynamic systems model of role identity // Developmental Psychology. – 2017. – Vol. 53 (11). – P. 2036–2051. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000339>



10. **Wong V. C., Wyer R. S. Jr.** Mental traveling along psychological distances: The effects of cultural syndromes, perspective flexibility, and construal level // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2016. – Vol. 111 (1). – P. 17–33. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/pspa0000048>
11. **Bruehlman-Senecal E., Ayduk Ö., John O. P.** Taking the long view: Implications of individual differences in temporal distancing for affect, stress reactivity, and well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2016. – Vol. 111 (4). – P. 610–635. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000103>
12. **Суворова И. Ю.** Особенности восприятия школьниками и студентами образа будущей профессии как части социальной реальности // *Психолого-педагогические исследования*. – 2014. – Т. 6, № 2. – С. 162–172. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2014060214>
13. **Jones S. L., Shah P. P.** Diagnosing the locus of trust: A temporal perspective for trustor, trustee, and dyadic influences on perceived trustworthiness // *Journal of Applied Psychology*. – 2016. – Vol. 101 (3). – P. 392–414. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000041>
14. **Muenks K., Miele D. B.** Students' Thinking About Effort and Ability: The Role of Developmental, Contextual, and Individual Difference Factors // *Review of Educational Research*. – 2017. – Vol. 87 (4). – P. 707–735. DOI: <https://doi.org/10.3102/0034654316689328>
15. **Burns E. C., Martin A. J., Collie R. J.** Adaptability, personal best (PB) goals setting, and gains in students' academic outcomes: A longitudinal examination from a social cognitive perspective // *Contemporary Educational Psychology*. – 2018. – Vol. 53. – P. 57–72. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.02.001>
16. **Guo J., Parker P. D., Marsh H. W., Morin A. J. S.** Achievement, motivation, and educational choices: A longitudinal study of expectancy and value using a multiplicative perspective // *Developmental Psychology*. – 2015. – Vol. 51 (8). – P. 1163–1176. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0039440>
17. **Kubilay Ç.** The evaluation of achievement orientation and academic self-regulation of students studying in Faculties of Sport Sciences // *International Journal of Human Sciences*. – 2017. – Vol. 14 (3). – P. 2616–2627. DOI: <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i3.4682>
18. **Сергиенко Е. А., Киреева Ю. Д.** Индивидуальные варианты субъективного возраста и их взаимосвязи с факторами временной перспективы и качеством здоровья // *Психологический журнал*. – 2015. – Т. 36, № 4. – С. 23–35. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24001555>
19. **Erle T. M., Topolinski S.** The grounded nature of psychological perspective-taking // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2017. – Vol. 112 (5). – P. 683–695. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/pspa0000081>
20. **Rattat A.-C., Matha P., Cegarra J.** Time flies faster under time pressure // *Acta Psychologica*. – 2018. – Vol. 185. – P. 81–86. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2018.01.014>
21. **Медовикова Е. А.** Взаимосвязь параметров осознанной саморегуляции и временной перспективы студентов на различных этапах обучения // *Вестник Кемеровского государственного университета*. – 2015. – № 2-5 (62). – С. 101–106. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24000833>
22. **Bieleke M., Legrand E., Mignon A., Gollwitzer P. M.** More than planned: Implementation intention effects in non-planned situations // *Acta Psychologica*. – 2018. – Vol. 184. – P. 64–74. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2017.06.003>
23. **Strauman T. J.** Self-Regulation and Psychopathology: Toward an Integrative Translational Research Paradigm // *Annual Review of Clinical Psychology*. – 2017. – Vol. 13. – P. 497–523. DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045012>



24. **Клочко В. Е., Краснорядцева О. М., Хван Н. В.** Индивидуально-психологические характеристики двух типов хронотопической организации жизненного мира человека // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 3-3 (63). – С. 148–154. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24305929>
25. **Абульханова К. А.** Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35, № 2. – С. 5–18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21560866>
26. **Прокониц О. А.** Ценностно-смысловые индикаторы сбалансированной временной перспективы личности студентов вуза // European Social Science Journal. – 2015. – № 8. – С. 326–332. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25135115>



DOI: [10.15293/2226-3365.1805.04](https://doi.org/10.15293/2226-3365.1805.04)

Ksenia Nikolayevna Belogai,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Department of Acmeology and Psychology Development,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation.  
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-7033-6584>  
E-mail: [belogi@mail.ru](mailto:belogi@mail.ru)

Irina Stanislavovna Morozova,

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head,  
Department of Acmeology and Psychology Development,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation.  
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-0862-7225>  
E-mail: [ishmorozova@yandex.ru](mailto:ishmorozova@yandex.ru)

Evgenia Aleksandrovna Medovikova,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Department of Acmeology and Psychology Development,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation.  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4565-0635>  
E-mail: [e-medovikova@yandex.ru](mailto:e-medovikova@yandex.ru)

Natalia Yuryevna Sakharchuk,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Department of Acmeology and Psychology Development,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation.  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6737-8348>  
E-mail: [budich\\_natalya@mail.ru](mailto:budich_natalya@mail.ru)

Galina Gennadievna Tupikina,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Department of General and High School Pedagogy,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation.  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9139-8373>  
E-mail: [galkem@rambler.ru](mailto:galkem@rambler.ru)

## **Peculiarities of individual temporal perspectives of university students with various levels of self-regulation at different stages of university education**

### **Abstract**

**Introduction.** *The article deals with identifying the specificity of transforming content characteristics of time perspective, as an ability to act in the present, taking into account past and future. The purpose of the article is to reveal the characteristics of temporal perspectives of students who have different self-regulation levels at different stages of university education.*

**Materials and Method.** *Data collection was carried out using the following methods: F. Zimbardo's (A. Syrtsov and O. V. Mitin) Time perspective questionnaire; Semantic Differential of Time method by L. I. Vasserman, E. A. Trifonova, and K. R. Chervinskaya; Self-actualization test by E. Shostrom (Yu. E. Aleshina, L. Ya. Gozman, M. V. Zagik and M. V. Kroz); D. A. Leont'ev's test of meaningfulness of life orientations; Personal Differential methodology; V. I. Morosanova's Style of behavioral self-regulation questionnaire. The study recruited 600 first- to fourth-year students. The data*



obtained were interpreted and subjected to statistical analysis using the correlation analysis and Student's *t*-test.

**Results.** The authors identified a variability of content characteristics in temporal perspective correlated to self-regulation levels and determined by the stage degree studies. The peculiarities of time perspective, meaningfulness of life and attitudes towards the past, present and future, characteristic for junior and senior students are revealed. The self-regulation levels of students at various stages of degree studies are identified. The possibility of transforming the levels through increasing the degree of awareness and taking responsibility for their own decisions is shown.

**Conclusions.** The paper concludes that students having certain levels of conscious self-regulation demonstrate specific content characteristics of temporal perspectives.

#### Keywords

Temporal perspective; University students; Stages of learning; Conscious self-regulation; Self-actualization; Meaningfulness of life orientations; Formation of positive time perspective.

#### Acknowledgments

This research was supported by the Kemerovo State University.

### REFERENCES

1. Fedotova S. V. Features of social status perception in the youth and student community. *Psychological Science and Education psyedu.ru*, 2015, vol. 7, no. 3, pp. 108–118. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2015070311>
2. Lebedeva E. V., Surnina O. E. Features of the temporal competence in students with different status of professional identity. *Psychological Science and Education psyedu.ru*, 2014, vol. 6, no. 2, pp. 188–197. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2014060216>
3. Yashchenko R. V., Anufrieva E. V. To the problem of the concept "time perspectives" in psychological science. *Izvestiya of Volgograd State Technical University*, 2014, vol. 16, no. 5, pp. 132–134. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21976187>
4. Egorenko T. A., Rodina E. M. The role of time perspective in professional self-determination of students. *World of Psychology*, 2017, no. 1, pp. 125–129. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29671995>
5. Egorenko T. A., Rodina E. M. The role of time perspective in professional self-determination of students. *Modern Foreign Psychology*, 2015, vol. 4, no. 4, pp. 11–15. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25729620>
6. Kooij D. T. A. M., Kanfer R., Betts M., Rudolph C. W. Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 2018, vol. 103 (8), pp. 867–893. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000306>
7. Sullivan-Singh S. J., Stanton A. L., Low C. A. Living with limited time: Socioemotional selectivity theory in the context of health adversity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, vol. 108 (6), pp. 900–916. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0039047>
8. John D., Lang F. R. Subjective acceleration of time experience in everyday life across adulthood. *Developmental Psychology*, 2015, vol. 51 (12), pp. 1824–1839. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000059>
9. Kaplan A., Garner J. K. A complex dynamic systems perspective on identity and its development: The dynamic systems model of role identity. *Developmental Psychology*, 2017, vol. 53 (11), pp. 2036–2051. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000339>



10. Wong V. C., Wyer R. S. Jr. Mental traveling along psychological distances: The effects of cultural syndromes, perspective flexibility, and construal level. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, vol. 111 (1), pp. 17–33. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/pspa0000048>
11. Bruehlman-Senecal E., Ayduk Ö., John O. P. Taking the long view: Implications of individual differences in temporal distancing for affect, stress reactivity, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, vol. 111 (4), pp. 610–635. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000103>
12. Suvorova I. Yu. Features of pupils' and students' perception of the future profession image as a part of social reality. *Psychological Science and Education psyedu.ru*, 2014, vol. 6, no. 2, pp. 162–172. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2014060214>
13. Jones S. L., Shah P. P. Diagnosing the locus of trust: A temporal perspective for trustor, trustee, and dyadic influences on perceived trustworthiness. *Journal of Applied Psychology*, 2016, vol. 101 (3), pp. 392–414. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000041>
14. Muenks K., Miele D. B. Students' thinking about effort and ability: The role of developmental, contextual, and individual difference factors. *Review of Educational Research*, 2017, vol. 87 (4), pp. 707–735. DOI: <https://doi.org/10.3102/0034654316689328>
15. Burns E. C., Martin A. J., Collie R. J. Adaptability, personal best (PB) goals setting, and gains in students' academic outcomes: A longitudinal examination from a social cognitive perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 2018, vol. 53, pp. 57–72. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.02.001>
16. Guo J., Parker P. D., Marsh H. W., Morin A. J. S. Achievement, motivation, and educational choices: A longitudinal study of expectancy and value using a multiplicative perspective. *Developmental Psychology*, 2015, vol. 51 (8), pp. 1163–1176. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0039440>
17. Kubilay Ç. The evaluation of achievement orientation and academic self-regulation of students studying in Faculties of sport sciences. *International Journal of Human Sciences*, 2017, vol. 14 (3), pp. 2616–2627. DOI: <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i3.4682>
18. Sergienko E. A., Kireeva Yu. D. Individual variants of subjective age and its correlations with factors of time perspective and quality of health. *Psychological Journal*, 2015, vol. 36, no. 4, pp. 23–35. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24001555>
19. Erle T. M., Topolinski S. The grounded nature of psychological perspective-taking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2017, vol. 112 (5), pp. 683–695. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/pspa0000081>
20. Rattat A.-C., Matha P., Cegarra J. Time flies faster under time pressure. *Acta Psychologica*, 2018, vol. 185, pp. 81–86. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2018.01.014>
21. Medovikova E. A. The correlation between the parameters of conscious self-regulation and students' time perspective at different stages of studying. *Bulletin of the Kemerovo State University*, 2015, no. 2-5, pp. 101–106. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24000833>
22. Bieleke M., Legrand E., Mignon A., Gollwitzer P. M. More than planned: Implementation intention effects in non-planned situations. *Acta Psychologica*, 2018, vol. 184, pp. 64–74. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2017.06.003>
23. Strauman T. J. Self-regulation and psychopathology: Toward an integrative translational research paradigm. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2017, vol. 13, pp. 497–523. DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045012>
24. Klochko V. E., Krasnoryadtseva O. M., Khvan N. V. Individual psychological characteristics of two types of chronotopical organization of human lifeworld. *Bulletin of the Kemerovo State*



- University*, 2015, no. 3-3, pp. 148–154. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24305929>
25. Abulkhanova K. A. Methodological principle of a subject: study of person's life course. *Psychological Journal*, 2014, vol. 35, no. 2, pp. 5–18. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21560866>
26. Prokonich O. A. Valuable and semantic indicators of balanced time perspective of university students. *European Social Science Journal*, 2015, no. 8, pp. 326–332. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25135115>

Submitted: 25 May 2018    Accepted: 10 September 2018    Published: 31 October 2018



This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution License](#) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. (CC BY 4.0).