

**О.Н. Попова**

*Городской центр психолого-педагогической поддержки молодежи «Родник»  
(Новосибирск, Россия)*

*Новосибирский государственный педагогический университет  
(Новосибирск, Россия)*

### **Проблематизация определения характеристик сбалансированности временной перспективы личности**

*Представлены результаты исследования проблемы определения характеристик сбалансированности временной перспективы в аспекте количественной наполняемости мотивационными объектами. На основе материалов изучения группы предпринимателей разного возраста и различной степени благополучия достигнуто понимание того, каким образом можно различать и характеризовать сбалансированность временной перспективы, соотносить определенные варианты и виды сбалансированности временной перспективы с личностными характеристиками и эффективностью деятельности. Полученные результаты позволяют предположить тенденцию прогнозирования успешности и эффективности деятельности личности на основании характеристик сбалансированности временной перспективы.*

**Ключевые слова:** *временная перспектива; сбалансированность временной перспективы; жизнестойкость; осмысленность жизни; мотивационные объекты.*

Актуальность исследований временной перспективы обусловлена особенностью современной жизни общества – ускорением темпа жизни, изменениями видов деятельности, возрастанием требований к работоспособности, стрессоустойчивости и осознанности человеческой активности. Существует потребность понимания влияния времени на изменения в жизнедеятельности и продуктивной активности человека, участвующего в общественной жизни. В результате ускоряющегося технического прогресса и изменений восприятия жизни у различных поколений появляется потребность в более целостном восприятии жизни отдельного человека и его деятельности как части этой жизни. Рассмотрение динамики жизнедеятельности человека и определение характеристик процесса деятельности, протяженного во времени начиная с прошлого и уходя в прогнозируемое будущее, являются на сегодня актуальной задачей психологической науки. Временная перспектива здесь может служить той качественной характеристикой личности, которая позволяет прогнозировать достижение человеком удовлетворенности собственной самореализацией и тем вкладом в жизнь общества, который он делает.

В данной статье представлены результаты исследований качественных характеристик сбалансированности временной перспективы людей,

занимающихся предпринимательской деятельностью на протяжении длительного времени, а также представлены результаты изучения соотношения компонентов личностных качеств в зависимости от вида сбалансированности временной перспективы.

К настоящему времени исследованиями временной перспективы занимались различные ученые, в том числе Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, М.Р. Хачатурова, А.К. Болотова (временная перспектива как эмоциональное отношение к событиям прошлого и настоящего), К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Л.П. Караваева, А.Н. Афанасьева (восприятия субъективного времени жизни и его организация); Ж. Нюттен, В. Ленс, Т. Гисме, З. Залески (перспектива будущего как мотивационная установка, влияющая на достижение цели), Е.И. Головаха и А.А. Кроник (структура межсобытийных связей); О.В. Лукьянов (переживание экзистенциальных смыслов существования во всей протяженности времени между прошлым и будущим) [1–6]. Большинство исследователей уделяли внимание самому пониманию временной перспективы и ее влиянию на организацию жизни человека в настоящем. По мнению Ф. Зимбардо, ясное представление целей соотносится с будущим, эмоциональная насыщенность целей соотносится с настоящим, а удовлетворение от достигнутых результатов – с прошлым. Это особенно имеет значение при осознании конечности времени жизни и рефлексии об утраченных возможностях, которые возникают при «необдуманной трате времени» [3]. К.А. Абульханова-Славская рассматривала различные типы личности относительно способов организации собственной жизни, выделяя «три понятия для обозначения трех пространственно-временных, ценностно-смысловых модальностей: “жизненная позиция”, “жизненная линия”, “жизненная перспектива”». В ее понимании эффективность деятельности неразрывно связана с жизненной позицией человека, результирующей достижения личности. Другими словами, личный жизненный опыт человека предстает потенциалом для будущего: «достигнутые уровень и качество жизни (ценностное, духовное, материальное) открывают личности новые возможности самореализации» [1. С. 26]. Если К.А. Абульханова-Славская рассматривала более обобщенно жизненный опыт человека, то Е.И. Головаха и А.А. Кроник углубились в рассмотрение влияния отдельных событий прошлого и прогнозируемых в будущем на события в настоящем. Согласно их *причинно-целевой концепции психологического времени* «особенности отражения личностью временных отношений в масштабе жизни определяются ее представлениями о характере детерминации одних значимых жизненных событий другими» [2. С. 10]. По мнению О.В. Лукьянова, оставаясь временным существом, человек стремится привести внешнюю систему в желаемое состояние. Для этого ему необходимо понимать направленность своей жизни, принять жизнь как «усилие во времени», размышлять над тем, как это осуществить, «быть началом, продолжением и концом событий собственной жизни» [7]. Исследователи, рассматривающие временную перспективу как мотивационную установку на будущее, ставят акцент на глубине и протяженности

перспективы будущего, соотнося ее с целенаправленностью деятельности личности. Ж. Нюттен понимает временную перспективу как личностную характеристику человека, позволяющую влиять на изменения поведенческого мира путем постановки отдаленных во времени целей. Совокупность осуществленных целей формирует прошлое, а будущее предстает как совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем [7, 8]. Поведение в настоящем во многом зависит и от представлений человека о своем прошлом: «...то, что люди думают о своем прошлом, влияет на их текущие мысли, чувства и поведение в большей степени, чем то, что действительно произошло в прошлом. Известная фраза Ф. Ницше “то, что не убивает нас, делает нас сильнее” хорошо отражает данную позицию». Человек, сумевший справиться с негативными событиями, может использовать это как позитивный опыт в настоящем; вспоминая эти события позитивно, появляется возможность быть жизнерадостным и оптимистичным [3].

Любые переживания социально-экономической ситуации в стране влияют на состояние временной перспективы личности. Временная перспектива, являясь личностной характеристикой, отражает динамику мотивационных установок личности в зависимости от практической реализованности собственных представлений об успешности жизни [9]. Здесь мы сталкиваемся с темпоральностью организации личности как характеристикой, захватывающей временную ось, начиная с прошлого и заканчивая перспективой будущего. По мнению Н.В. Поправко и В.Н. Сырова, темпоральность личности позволяет рассматривать время как структуру, порождающую различные формы человеческой жизни: «...признаки темпоральной организации можно обнаружить в любой форме человеческой активности. При этом неважно, осознает ли это объект исследования (группа или индивид, например)» [10].

Однако многочисленные исследователи, изучающие связи между субъективным временем и характером деятельности, уровнем мотивации и эмоциональным состоянием, имеют противоречивые мнения относительно влияния прошлого и планируемого будущего на эффективность деятельности человека в настоящем [11, 12]. С одной стороны, большая целеустремленность, соответственно, большее сосредоточение человека на будущем предполагают его высокую активность в данном направлении, которая должна заканчиваться достигнутыми результатами (Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо, В. Ленс, Т. Гисме, З. Залески и др.). Способность конструировать долгосрочные планы и добиваться их осуществления ведет к «...реализации больших проектов, требующих осуществления длительных инструментальных действий, где с самого начала есть необходимость в регулирующем влиянии цели». И наоборот, неспособность человека к реализации долгосрочных планов говорит о его неспособности учитывать перспективу [8. С. 198]. Личностно зрелый человек способен конкретизировать свои потребности в реалистичные целевые объекты, это залог душевного здоровья и эффективного поведенческого процесса [8. С. 197]. Э.

Шафер и С. Муллайнатан говорят о том, что бедные (неэффективные в предпринимательской деятельности) не способны выстраивать долгосрочные планы, рассчитанные на годы вперед, так как их временная перспектива перегружена целями в настоящем и ближайшем будущем. С другой стороны, умение жить в настоящем, быть «здесь и сейчас» во взаимодействии с внешней средой – залог осознанного достижения результатов в настоящем (К. Роджерс, А. Маслоу, Ф. Перлз и др.). Эмоционально позитивное отношение к собственному прошлому, позитивный жизненный опыт дают энергию и силы индивидууму продолжать добиваться своих целей в настоящем (Ф. Зимбардо, К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Л.П. Караваева, А.Н. Афанасьева и др.), но и негативный опыт, когнитивно и аффективно переработанный, может давать ресурс для достижений в настоящем. Человек может концентрироваться на одном из временных отрезков – будущем, настоящем или прошлом, тем самым нарушая баланс временной перспективы, ограничивая себя в реализации своих потребностей [3].

Данные противоречия могут быть разрешены пониманием феномена сбалансированности временной перспективы, которая дает целостное представление о результативности активности личности на протяжении длительного периода деятельности. Так, сбалансированность временной перспективы представляется тремя видами:

- «обедненная» – малое количество мотивационных объектов; формируется людьми, находящимися в кризисном или посткризисном состоянии, имеющими суженое восприятие себя и мира, в деятельности потерпевшими неудачу в прошлом и принявшими решение о смене деятельности в настоящем или полном отказе от нее;

- «квазинасыщенная» – перенасыщенная временная перспектива, большое количество мотивационных объектов; формируется людьми, проявляющими высокую активность в настоящем, однако не достигающими желаемых результатов в деятельности;

- «оптимальная» – сбалансированная временная перспектива, среднее количество мотивационных объектов; формируется людьми, чья активная деятельность имеет продуктивный характер и приводит к достижению желаемых результатов.

Остается открытым вопрос, по каким качественным характеристикам можно определить вид сбалансированности временной перспективы. Для решения данного вопроса был проведен анализ эмпирических результатов исследований, полученных на группе предпринимателей. Было выдвинуто предположение, что существуют две качественных зоны и одна промежуточная зона сбалансированности временной перспективы. Количество объектов, расположенных на всей протяженности временной перспективы, соответствующее качественной зоне, соотносится с определенным видом сбалансированности временной перспективы, в то время как количество объектов, соотношенное с промежуточной зоной, не может однозначно быть отнесено к определенному виду сбалансированности временной перспективы. Параметры зон представляются следующим образом:

– первая качественная зона – количество объектов 20 и меньше, соответствует обедненной временной перспективе. Восприятие внешнего мира людей с такой временной перспективой обусловлено в большей степени негативным прошлым опытом, связанным с внешними событиями или общим, хроническим утомлением. Прошлая жизнь воспринимается исключительно как наполненная отрицательным опытом, ситуациями неуспешности, бессилия, позитивные события обесцениваются или забываются. Настоящее предстает как неизбежное на которое человек не может повлиять, при этом существует негативная предрешенность будущих событий. Общая жизнестойкость личности снижена, человек избегает активного участия в любых видах деятельности, становится не в состоянии объективно оценивать происходящие с ним события, оценка чаще всего имеет негативную окраску. Соответственно, исследовать новые виды деятельности, менять свое поведение, вступать в новые отношения становится затруднительно. Человек оказывается в ограниченном круге общения, что еще больше усиливает общее недееспособное поведение. Однако можно предположить, что данное состояние может быть временным и при определенных обстоятельствах возможны кардинальные изменения;

– вторая качественная зона содержит количество объектов в диапазоне от 36 и больше. Здесь речь идет о квазинасыщенной временной перспективе, имеющей направленность на проблему, которой является некая идея, активно воплощаемая в жизнь. Для данной группы людей, так же как при обедненной временной перспективе, свойственно негативное восприятие собственного прошлого, но не настолько глобально, как при обедненной временной перспективе, присутствуют позитивные воспоминания. Отношение к будущему позитивное, преобладающее над настоящим, имеющее надежду на то, что «все будет хорошо». Данные личности ориентированы в большей степени на ближайшее будущее;

– промежуточная зона содержит от 21 до 36 объектов, имеет разностороннюю направленность. Данный вид временной перспективы может соответствовать оптимальному. Личности, имеющие оптимальное количество объектов во временной перспективе, активно и эффективно участвуют в жизненных процессах, позитивно воспринимают свое прошлое.

Для проверки выдвинутых предположений были проведены исследования сбалансированности временной перспективы с использованием опросника ММИ Ж. Нюттена в адаптации Д.А. Леонтьева. Для исследования способности личности справляться с жизненными трудностями использовался опросник «Жизнестойкость» и тест «Смыслжизненные ориентации» в разработке Д.А. Леонтьева [13, 14]. Временная перспектива как эмоциональная установка исследовалась с помощью опросника Зимбардо. Обработка и анализ данных проводились с помощью статистической программы SPSS17.0 с использованием U-критерия Манна–Уитни.

С целью проверки справедливости выдвинутых гипотез проведены исследования с участием взрослых людей, занимающихся или занимавшихся предпринимательством в течении 15 лет. Всего в исследовании приняли уча-

стие 43 человека в возрасте от 40 до 70 лет, в том числе 14 женщин и 29 мужчин, проживающих в Новосибирске. Все участники исследований являются предпринимателями, начавшими свою предпринимательскую деятельность более 15 лет назад (1990–2000 гг.), проживающие на территории Сибирского региона и имеющие на сегодняшний день различные экономические результаты своей деятельности. Выборка была разделена на три группы: первая группа ЭГ1 – 15 человек – испытуемые с оптимальной временной перспективой, успешные, стабильные и эффективные в деятельности; вторая группа ЭГ2 – 15 человек – испытуемые с обедненной временной перспективой, сменившие направление деятельности, работающие наемными сотрудниками или не работающие, третья группа ЭГ3 – 11 человек – с квазинасыщенной временной перспективой, нестабильные, не имеющие устойчивого направления деятельности; три человека не вошли ни в одну группу.

Анализ насыщенности перспективы будущего мотивационными объектами показал, что испытуемые, относящиеся к группе с оптимальной временной перспективой (успешные), имеют количество мотивационных объектов не менее 21 и не более 36. Испытуемые, имеющие обедненную временную перспективу (сменившие направление деятельности), имеют от 11 до 30 мотивационных объектов различной направленности. Третья группа испытуемых, имеющих квазинасыщенную временную перспективу (нестабильные), имеет от 32 до 43 мотивационных объектов, при этом преобладает направленность целей на деловую активность. Сравнительный анализ направленности мотивационных объектов в группах показал, что существуют значимые различия в направленности на деловую активность для личностей с различной сбалансированностью временной перспективы: между группой с квазинасыщенной временной перспективой и группой с оптимальной временной перспективой, значимость различий составляет  $U = 0,003$  ( $p < 0,01$ ); между группой с квазинасыщенной временной перспективой и группой с обедненной временной перспективой значимость различий составляет  $U = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Между группами с оптимальной временной перспективой и обедненной значимые различия составляют  $U = 0,007$  ( $p < 0,01$ ).

Анализ эмпирических данных, полученных по шкалам опросника «Жизнестойкость», выявил значимые различия между группами. По шкалам «принятие риска», «контроль» и «вовлеченность» наиболее высокие баллы выявляются у группы ЭГ1 (оптимальная временная перспектива) по сравнению с группами ЭГ2 и ЭГ3. Общая жизнестойкость у группы с оптимальной временной перспективой выше, чем в двух других группах. Разница между группами ЭГ2 (обедненная временная перспектива) и ЭГ3 (квазинасыщенная временная перспектива) выявляется только по шкале «контроль», более низкие баллы у группы ЭГ2 (обедненная временная перспектива) по сравнению с двумя другими группами. Данная разница в пределах 10%, что говорит о неустойчивом различии между группами.

Более подробно данные различия между группами представлены в табл. 1.

Таблица 1

Сравнение групп по шкалам опросника «Жизнестойкость»

Компоненты жизнестойкости	Mean Rank		U- критерий	p
	Оптимальная временная перспектива (ЭГ1)	Квазинасыщен- ная временная перспектива (ЭГ3)		
Вовлеченность	17,00	8,73	0,006	p < 0,01
Контроль	15,83	10,32	0,067	p < 0,10
Принятие риска	16,83	8,95	0,009	p < 0,01
Компоненты жизнестойкости	Mean Rank		U- критерий	p
	Оптимальная временная перспектива (ЭГ1)	Обедненная вре- менная перспек- тива (ЭГ2)		
Вовлеченность	21,20	9,80	0,000	p < 0,01
Контроль	20,40	10,60	0,002	p < 0,01
Принятие риска	19,63	11,37	0,010	p < 0,05
Компоненты жизнестойкости	Mean Rank		U- критерий	p
	Обедненная временная перспектива (ЭГ2)	Квазинасыщен- ная временная перспектива (ЭГ3)		
Контроль	11,23	16,59	0,077	p < 0,10

Сравнительный анализ данных по результатам опросника «Смысло-жизненные ориентации» выявил различия между группами. Между группами ЭГ1 (оптимальная временная перспектива) и ЭГ2 (обедненная временная перспектива) выявляются значимые различия по всем шкалам осмысленности жизни, показатели в группе ЭГ1 выше, чем в группе ЭГ2. Показатели по шкалам «локус контроля-Я» и «результат жизни» у группы ЭГ1 выше, чем у ЭГ3.

Между группами с обедненной временной перспективой (ЭГ2) и с квазинасыщенной временной перспективой (ЭГ3) значимых различий по шкалам факторов осмысленности жизни не выявляется. Сравнительные данные по группам более подробно представлены в табл. 2.

Таблица 2

Сравнение групп по шкалам опросника «Смыслжизненные ориентации»

Субшкалы показателя осмысленности жизни	Mean Rank		U- критерий	p
	Оптимальная времен- ная перспектива (ЭГ1)	Обедненная вре- менная перспек- тива (ЭГ2)		
Процесс жизни	19,27	11,73	0,019	p < 0,05
Результат жизни	19,63	11,37	0,010	p < 0,05
Лocus контроля-Я	18,17	12,83	0,094	p < 0,10
Лocus контроля- жизнь	19,93	11,07	0,006	p < 0,05
Общая осмыслен- ность жизни	19,37	11,63	0,016	p < 0,05

Субшкалы показателя осмысленности жизни	Mean Rank		U-критерий	p
	Оптимальная временная перспектива (ЭГ1)	Квазинасыщенная временная перспектива (ЭГ3)		
Результат жизни	15,93	10,18	0,056	$p < 0,10$
Локус контроля-жизнь	15,93	10,18	0,57	$p < 0,10$

Результаты, полученные с помощью теста Ф.Зимбардо, свидетельствуют о различном отношении испытуемых из разных групп к своему прошлому и настоящему, в отношении будущего различий нет. Так, значительно меньше негативного отношения к своему прошлому и более высокие баллы в отношении «гедонистического настоящего» в группе с оптимальной временной перспективой по сравнению с двумя другими группами. В то же время в группе с обедненной временной перспективой (ЭГ2) значительно меньше позитивного отношения к своему прошлому, чем в двух других группах. У группы ЭГ2 (обедненная временная перспектива) значительно больше выражено фаталистическое отношение к собственному настоящему, чем у группы ЭГ3 (квазинасыщенная временная перспектива). Данные более полно представлены в табл. 3.

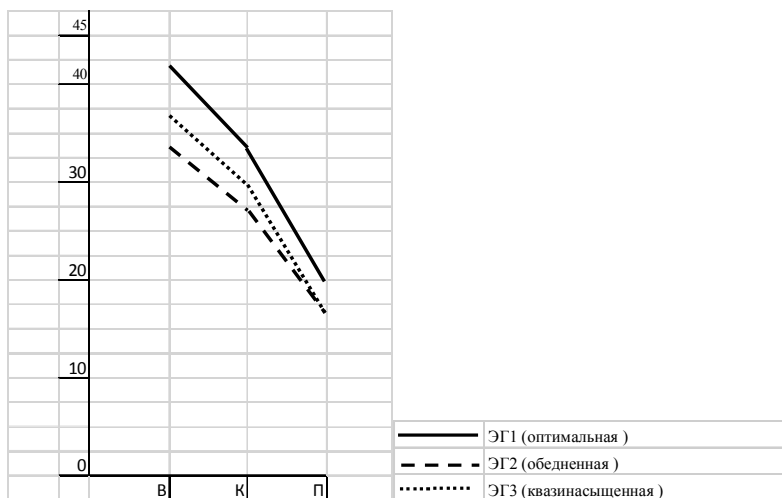
Таблица 3

**Различия между группами в эмоциональном восприятии  
своего прошлого, настоящего и будущего**

Факторы восприятия временных периодов жизни	Mean Rank		U-критерий	p
	Оптимальная временная перспектива (ЭГ1)	Квазинасыщенная временная перспектива (ЭГ3)		
Негативное прошлое	9,90	18,41	0,005	$p < 0,01$
Гедонистическое настоящее	15,73	10,45	0,081	$p < 0,10$
Факторы восприятия временных периодов жизни	Mean Rank		U-критерий	p
	Оптимальная временная перспектива (ЭГ1)	Обедненная временная перспектива (ЭГ2)		
Негативное прошлое	12,80	18,20	0,092	$p < 0,10$
Позитивное прошлое	19,30	11,70	0,018	$p < 0,05$
Гедонистическое настоящее	18,57	12,43	0,056	$p < 0,10$
Факторы восприятия временных периодов жизни	Mean Rank		U-критерий	p
	Обедненная временная перспектива (ЭГ2)	Квазинасыщенная временная перспектива (ЭГ3)		
Позитивное прошлое	10,43	17,68	0,016	$p < 0,05$
Фаталистическое настоящее	16,67	9,18	0,013	$p < 0,05$



Проведенный анализ полученных в ходе исследований данных подтверждает выдвинутые предположения о различиях личностных характеристик у людей с различной сбалансированностью временной перспективы. У людей с оптимальной временной перспективой показатели выше, чем в двух других группах, по всем трем компонентам жизнестойкости: вовлеченности, контроля и принятию риска. Хорошо видны эти различия на графических профилях для разных групп (рис. 1).

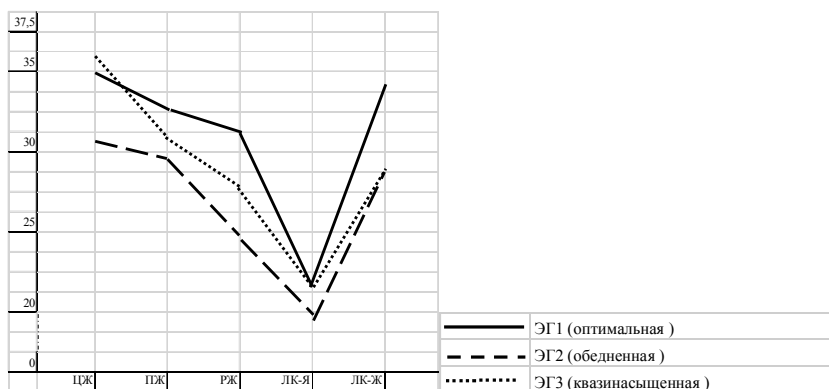


**Рис. 1.** Профили жизнестойкости для групп с различной сбалансированностью временной перспективы. Обозначения по оси X: В – вовлеченность; К – контроль; П – принятие жизни. По оси Y – шкала средних баллов по группе

Высокий уровень по всем трем шкалам служит показателем стрессоустойчивости людей с оптимальной временной перспективой. Данные личности имеют устойчивую, позитивную систему убеждений о себе, о мире и об отношениях с миром: «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности»; «убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован» и «убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного». А это значит, люди с оптимальной временной перспективой активно включены в социальную жизнь, что способствует получению удовольствия от собственной деятельности и успешной самореализации. Когда человек занимается деятельностью, доставляющей ему удовольствие, его участие в жизни общества возрастает, он становится социально активным. В противоположность этому у людей с обедненной временной перспективой и квазинасыщенной присутствуют чувство отвергнутости обществом, ощущение себя вне жизни. Ощущение того, что мир недружелюбен, является общим для этих людей, несмотря на

значительную разницу в деятельной активности. Такое видение мира сказывается на способности человека действовать без надежных гарантий на успех и извлекать полезный опыт из неудавшихся попыток. Личности с обедненной временной перспективой при этом полностью могут отказаться от попыток действовать, считая их бессмысленными, в то время как люди с квазинасыщенной временной перспективой считают себя способными влиять на собственную деятельность и выбирать собственное направление жизни. Это подтверждается более низкими показателями по шкале «контроль» группы с обедненной временной перспективой по сравнению с группой с квазинасыщенной временной перспективой. Люди с квазинасыщенной временной перспективой имеют низкие показатели по шкале «результат жизни», что проявляется в восприятии своего неудачного опыта как случайного, при этом не анализируются или неправильно анализируются причины неудачи и, соответственно, полученные знания не могут адекватно использоваться в дальнейшем. Эти люди продолжают активно действовать, раз за разом сталкиваясь с негативным результатом.

Показатели осмысленного отношения к жизни различаются у людей с обедненной временной перспективой и с оптимальной: по всем шести шкалам в группе ЭГ1 показатели выше, чем у группы ЭГ2. Различия между группами по шкалам смысловых ориентаций графически представлены на рис. 2.

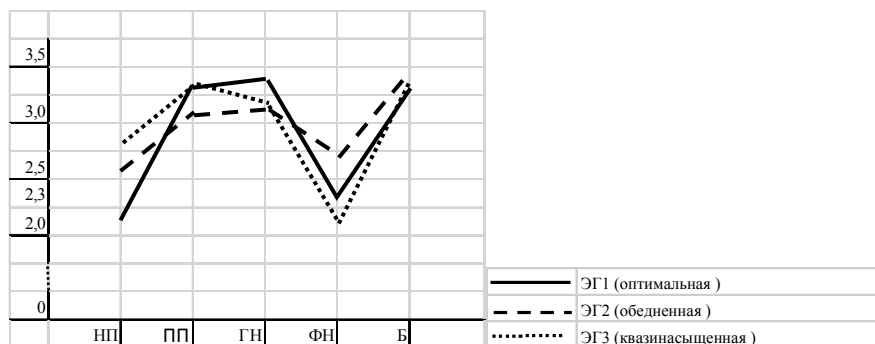


**Рис. 2.** Профили осмысленности жизни для групп с различной сбалансированностью временной перспективы. Обозначения по оси X: ЦЖ – цели в жизни; ПЖ – процесс жизни; РЖ – результат жизни; ЛК-Я – локус контроля-Я; ЛК-Ж – локус контроля-жизнь. По оси Y – шкала средних баллов по группе

Люди с оптимальной временной перспективой имеют цели, направленные на будущее, их жизнь эмоционально насыщенная, присутствует удовлетворенность от самореализации, есть представление о себе как о сильной личности, обладающей свободой выбора, способной принимать решения и воплощать их в жизнь. В противоположность этому люди с обедненной временной перспективой живут больше сегодняшним или вче-

рашним днем, при этом не удовлетворены этой жизнью, она для них не интересна и негативна в эмоциональном плане. Такие люди не верят в собственные силы влиять на события своей жизни, им присущ фатализм в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, свобода иллюзорна и бессмысленно загадывать на будущее. В отличие от них личности с квазинасыщенной временной перспективой обладают целеустремленностью, способной переходить в прожекторство, для них жизнь наполнена смыслом достижения поставленной перед собой узкой цели, при этом есть противоречивое отношение к вере в собственные силы и способности контролировать свою жизнь. С одной стороны, люди с квазинасыщенной временной перспективой верят в себя и свои способности, а с другой стороны считают свою жизнь неподвластной сознательному контролю. В их жизнеосмыслении очень многое зависит от удачи, на которую они рассчитывают и надеются. Сталкиваясь с неудачами, они не останавливаются, а продолжают предпринимать попытки преодолеть препятствие. В целом личности с квазинасыщенной временной перспективой не удовлетворены собственной самореализацией, но сохраняют надежду добиться своих целей.

Различаются профили личностей с различной сбалансированностью временной перспективы по аффективному восприятию своего прошлого, настоящего и будущего (см. рис. 3).



**Рис. 3.** Профили эмоционального восприятия временных периодов жизни для групп с различной сбалансированностью временной перспективы. Обозначения по оси X:

НП – негативное прошлое; ПП – позитивное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; ФН – фаталистическое настоящее; Б – будущее.

По оси Y – шкала средних баллов по группе

Люди с оптимальной временной перспективой более позитивно относятся к своему прошлому, чем личности с обедненной и квазинасыщенной временной перспективой, при этом настоящее воспринимается как возбуждающее, полное удовольствий, рискованное. У людей с обедненной перспективой присутствует неудовлетворенность собственным настоящим и при этом нет опоры на позитивные воспоминания о прошлом, что усиливает ощущение бессилия и фатальности происходящего. Высокие баллы по шкале «негативное прошлое» и низкие баллы по шкале «позитивное про-

шное» подтверждают это. Отсюда у данных людей возникают беспомощность и бессмысленность деловой активности в настоящем, они не планируют значительных целей на отдаленное будущее и, как следствие, имеют малое количество мотивационных объектов во временной перспективе. Настоящее воспринимается как неизбежное, не поддающееся влиянию. В отличие от них люди с квазинасыщенной временной перспективой имеют не только негативные воспоминания о прошлом, возможно, связанные с травматичным опытом, но и позитивное, сентиментальное отношение к прошедшим событиям. У таких людей менее выражена фатальность отношения к настоящему, что дает ресурс для деловой активности.

Обобщая, можно говорить о том, что деятельность людей, имеющих оптимальную временную перспективу, может определяться как «начавшие, продолжающие эффективно действовать и ожидающие позитивных результатов». Данная категория людей отличается способностью формировать сбалансированную временную перспективу, имеющую мотивационные объекты в количестве от 21 до 36, равномерно расположенные на темпоральной оси временной перспективы. Для таких людей свойственны высокая осмысленность собственной жизни, способность активно вовлекаться в социальную деятельность, убежденность в возможности влиять на происходящие с ними события и ожидать позитивных результатов от собственной деятельности. Личности, имеющие количество мотивационных объектов менее 21, имеют обедненную временную перспективу и определяются как «начавшие, не сумевшие продолжить и отказавшиеся от дальнейших попыток заниматься предпринимательской деятельностью». Для них свойственны негативное восприятие собственного прошлого, фаталистическое отношение к настоящему, неверие в способность влиять на собственную жизнь, что значительно снижает их вовлеченность в реальные события и саму деятельную активность. Люди, имеющие количество мотивационных объектов в пределах от 37 и выше, имеют квазинасыщенную временную перспективу и определяются как «пытавшиеся начать, продолжающие попытки и рассчитывающие на успех в будущем», при этом распределение мотивационных объектов во временной перспективе неравномерное, с большей нагруженностью на ближайшее будущее. Такие люди активно вовлечены в социальную деятельность, имеют убежденность, что им подвластны события собственной жизни. Индивидуумы с квазинасыщенной временной перспективой могут иметь внутренний конфликт: с одной стороны, уверенность в своей власти влиять на события, с другой – чувство ненужности и исключенности из реальной жизни.

### **Выводы**

Проведенные исследования подтвердили предположение о том, что активность человека соотносится с его временной перспективой, важное значение при этом имеет сбалансированность временной перспективы по количеству мотивационных объектов, расположенных на оси времени в

определенных темпоральных зонах. Существуют качественные отличия видов сбалансированности временной перспективы, которые могут определяться на основании общего количества мотивационных объектов во временной перспективе. Можно с высокой степенью достоверности утверждать, что существуют определенные диапазоны наполняемости мотивационными объектами для обедненной и квазинасыщенной сбалансированности временной перспективы. Определение непосредственно оптимальной временной перспективы, имеющей сбалансированное количество мотивационных объектов, затруднено из-за перекрывающихся зон с обедненной и квазинасыщенной временной перспективой.

Остается до конца не изученным, как соотносится направленность мотивационных объектов со сбалансированностью временной перспективы. Перспективными остаются исследования влияния изменения сбалансированности временной перспективы на изменение осознанной активности личности в настоящем.

#### *Литература*

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алетей, 2001. 304 с.
2. Головаха Е.И. Психологическое время личности. Киев : Наукова думка, 1984. 207 с.
3. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб. : Речь, 2010. 352 с.
4. Лукьянов О.В., Неякина Ю.Ю. Смысловые детерминанты временной перспективы личности // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 152–157.
5. Попова О.Н. Проблема сбалансированности временной перспективы // Сибирский психологический журнал. 2017. № 66. С. 18–31. DOI: 10.17223/17267080/66/2.
6. Караваева Л.П. Особенности представления о будущем в период середины жизни личности у людей с разной временной перспективой // Человеческий капитал. 2013. № 4 (52). С. 23–27.
7. Лукьянов О.В. Экзистенциальный анализ и природа времени. Транстемпоральный характер экзистенциального опыта // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 299. С. 164–170.
8. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2004. 608 с.
9. Ермолова И.М., Штрахова А.В. Временная перспектива и переживания безнадежности в структуре внутренних форм суицидального поведения // Вестник ЮУрГУ. Сер. Психология. 2015. Т. 8, № 4. С. 39–51.
10. Поправко Н.В., Сыров В.Н. Концепция времени в социологии // Социологический журнал. 2000. № 1–2. С. 88–99.
11. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37. DOI: 10.17223/17267080/62/3
12. Курденко А.Н. Личностные особенности и становление временной перспективы личности // Наука XXI века: проблемы и перспективы. 2015. № 1 (3). С. 54–58.
13. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
14. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций. М., 1992. 17 с.

*Поступила в редакцию 23.02.2018 г.; принята 31.05.2018 г.*

**Сведение об авторе:**

**ПОПОВА Оксана Николаевна**, психолог Городского центра психолого-педагогической поддержки молодежи «Родник»; аспирант Новосибирского государственного педагогического университета (Новосибирск, Россия). E-mail: ankor-akc@yandex.ru

**CHARACTERISTICS OF THE TIME PERSPECTIVE BALANCE OF THE PERSONALITY**

*Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal – Siberian journal of psychology*, 2018, 69, 85–99.

DOI: 10.17223/17267080/69/5

**Oksana N. Popova** Novosibirsk Center for psychological and pedagogical support of youth "Rodnik", Novosibirsk State Pedagogical University (Novosibirsk, Russian Federation). E-mail: ankor-akc@yandex.ru

**Keywords:** time perspective; balance of time perspective; vitality; meaningfulness of life; motivational objects.

The article presents the results of the research devoted to the problem of determining the characteristics of the time perspective balance in terms of quantitative filling by motivational objects. The research was conducted with a group of people who had engaged or had been engaging in business for 15 years, had been living in the Siberian region, and that had different economic results. The research finds out how to distinguish and characterize the balance of the time perspective and to correlate certain options and types of the time perspective balance with personal traits and efficiency. The obtained results allow assuming the trend to forecast successfulness and effectiveness of a person's activities on the basis of time perspective balance characteristics. Such characteristics can be considered as the allocated qualitative time perspective zones corresponding to one of the three types of the time perspective balance. They are "optimal time perspective"; "the united time perspective" or "the quasi-intensive time perspective". In the course of the study, we have revealed two qualitative zones with a low number of motivational objects and a large number of motivational objects located in the time perspective corresponding to the "united" and "quasi-intensive" time perspective and one intermediate time perspective that corresponded to "optimal time perspective". The article considers correlations of personal characteristics related to the ability to cope with life's difficulties and to live meaningfully, with certain types of the time perspective balance.

The obtained results confirm the assumption that the balanced type of the time perspective is correlated with the stability and success of the individual in activity. Individuals with "optimal" time perspective are sufficiently wisely creating plans and identifying goals, and they are able to cope successfully with life's difficulties. Two other types of the time perspective balance ("united" and "quasi-intensive") correspond to individuals with certain aspects of inefficiency in their activities, nonetheless the behavior of people belonging to these groups will be different.

The results of the conducted studies provide great opportunities for further research of the influence of the time perspective balance on the personal activity effectiveness in various spheres, with different life experiences.

**References**

1. Abulkhanova, K.A. & Berezina, T.N. (2001) *Vremya lichnosti i vremya zhizni* [Personal time and time of life]. St. Petersburg: Aleteyya
2. Golovakha, E.I. (1984) *Psikhologicheskoe vremya lichnosti* [Psychological time of personality]. Kyiv: Naukova dumka.
3. Zimbardo, F. & Boyd, G. (2010) *Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'* [The Paradox of Time. A new time psychology that will improve your life]. Translated from English by O. Gatanova. St. Petersburg: Rech'.

4. Lukyanov, O.V. & Neyaskina, Yu.Yu. (2012) Meaning determinants of personality's temporal perspective. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*. 360. pp. 152–157. (In Russian).
5. Popova, O.N. (2017) The problem of a person's time perspective balance. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 66. pp. 18–31. (In Russian). DOI: 10.17223/17267080/66/2
6. Karavaeva, L.P. (2013) Osobennosti predstavleniya o budushchem v period serediny zhizni lichnosti u lyudey s raznoy vremennoy perspektivoy [The idea of future in the middle-aged people with different time horizons]. *Chelovecheskiy kapital*. 4(52). pp. 23–27.
7. Lukyanov, O.V. (2007) Ekzistentsial'nyy analiz i priroda vremeni. Transtemporal'nyy kharakter ekzistentsial'nogo opyta [Existential analysis and the nature of time. The transtemporal character of existential experience]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*. 299. pp. 164–170.
8. Nutten, J. (2004) *Motivatsiya, deystvie i perspektiva budushchego* [Motivation, action and the prospect of the future]. Translated from French by E. Pyataeva, N. Tolstykh, V. Shevyakhova. Moscow: Smysl.
9. Ermolova, I.M. & Shtrakhova, A.V. (2015) Vremennaya perspektiva i perezhivaniya beznadezhnosti v strukture vnutrennikh form suitsidal'nogo povedeniya [Temporal perspective and experiences of hopelessness in the structure of internal forms of suicidal behaviour]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta Ser. Psikhologiya*. 8(4). pp. 39–51.
10. Popravko, N.V. & Syrov, V.N. (2000) Kontseptsiya vremeni v sotsiologii [The concept of time in sociology]. *Sotsiologicheskii zhurnal – Sociological Journal*. 1–2. pp. 88–99.
11. Leontiev, D.A. (2016) Autoregulation, Resources, and Personality Potential. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 62. pp. 18–37. (In Russian). DOI: 10.17223/17267080/62/3
12. Kurdenko, A.N. (2015) Lichnostnye osobennosti i stanovlenie vremennoy perspektivy lichnosti [Personal features and the formation of a personality's temporary perspective]. *Nauka XXI veka: problemy i perspektivy*. 1(3). pp. 54–58.
13. Leontiev, D.A. & Rasskazova, E.I. (2006) *Test zhiznestoykosti* [Test of Resilience]. Moscow: Smysl.
14. Leontiev, D.A. (1992) *Metodika izucheniya tsennostnykh orientatsiy* [The method of studying value orientations]. Moscow: Smysl.

*Received 23.02.2018;*

*Accepted 31.05.2018*