УДК 159.9.07 DOI: 10.14529/jpps200302

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ И САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Я.В. Кравцова[1], Т.Д. Дубовицкая[1], А.Г. Абдуллин[2]
[1] Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия
[2] Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Обоснование. Особенности психологического времени рассматриваются как один из факторов самоэффективности личности. Убежденность в эффективности собственных действий является показателем потенциальной успешности человека. Внимание акцентируется на различных параметрах психологического времени, обеспечивающих высокую предметную и межличностную самоэффективность личности. **Цель.** Выявить взаимосвязь самоэффективности личности и компонентов психологического времени, включающих особенности временной перспективы, персональной компетентности во времени и подверженность дезорганизаторам времени. **Материалы и методы.** Проведен анализ результатов, полученных на основе использования следующих опросников: «Тест предметной и межличностной самоэффективности», «Опросник временной перспективы», «Методика диагностики личностных дезорганизаторов», «Персональная компетентность во времени». Применен корреляционный анализ полученных данных с вычислением коэффициента Спирмена. **Результаты.** Самоэффективность субъекта в предметной деятельности тем выше, чем в большей степени выражены цели и планы на будущее; чем ниже степень восприятия собственного прошлого как наполненного негативом и разочарованиями; чем меньше отношение к настоящему как независимому от воли субъекта. Межличностной самоэффективности личности способствуют: ориентация на постановку жизненных целей и видение будущих перспектив, способность устанавливать очередность дел, длительно работать над проблемой, проявлять интерес к жизни и работе. **Заключение.** Субъекты с высокими показателями самоэффективности как в предметной, так и межличностной сферах характеризуются: высоким уровнем персональной компетентности во времени, низкими показателями дезорганизаторов времени. Субъектам с высокой самоэффективностью только в предметной деятельности свойственны: высокий уровень направленности на будущее, принятие своего прошлого без боли и разочарований, восприятие своего настоящего как зависимого от его воли и стремлений. Для субъектов с преимущественной самоэффективностью в межличностных отношениях свойственны: сформированность жизненных целей и намерений, умение видеть личные перспективы, неравнодушное отношение к работе, стремление к активности. Результаты исследования могут быть использованы для проведения коррекционно-развивающей и консультативной работы по психологическому обеспечению самоэффективности личности.

Ключевые слова: *восприятие времени, психологическое время, самоэффективность, временная перспектива, персональная компетентность во времени, дезорганизаторы времени.*

Введение

В организации жизнедеятельности и продуктивности человека особая роль отводится времени, которое предстает для него как в объективном, так и в субъективном плане. С одной стороны, оно символизирует такие характеристики, как длительность, скорость, последовательность протекания событий и явлений окружающего мира. С другой – мы говорим о невозвратности, невосполнимости, быстротечности, дефиците времени, необходимости его урегулировать, планировать, структурировать, замедлять или ускорять.

В психологической науке время исследуется как вид восприятия, в контексте которого рассматриваются: природа времени (Новиков, 2013), особенности восприятия времени в разных условиях и ситуациях (Леонов с соавт., 1968), представления о времени (Рихтерман, 1991). Параллельно исследуются: психо-

логическое время личности (Серенкова, 1995; Головаха с соавт., 2008), организация личностного времени (Абульханова с соавт., 2001), особенности переживания времени в ситуации кризиса[1,2], особенности временной перспективы и ориентации во времени в зависимости от возраста (Ананьев, 2001; Деревянко, 2010).

Проблема «человек и время» в психологических исследованиях раскрывается, в частности, через следующие понятия: психологическое время, временная перспектива, персональная компетентность во времени, личностные дезорганизаторы времени и др.

Согласно А.А. Кронику[3] (2005), психологическое время – это «отражение в психике человека системы временных отношений между событиями его жизненного пути». Оно включает весь аспект представлений человека о времени: характере его протекания, продолжительности, связи с жизнью человека. Понятие «временная перспектива» введено в психологию К. Левиным для обозначения представлений человека о его психологическом прошлом и будущем. Фактически данное понятие отражает временную глубину жизненного пространства[4]. Структурные элементы временной перспективы рассматривает Ф. Зимбардо (2010). Персональная компетентность во времени – это способность субъекта рационально управлять своим временем, распределять и использовать его с наименьшими потерями. Психологические составляющие компетентности во времени представлены Н.С. Кисилевой[5] (2015). Личностные дезорганизаторы времени, по определению О.В. Кузьминой, – *это такие* психологические особенности личности, которые приводят «к неэффективному использованию времени и непродуктивной организации деятельности» (Кузьмина, 2011).

Практический интерес к исследованию отношений человека со временем обусловливается поиском факторов и условий, способствующих продуктивной самореализации личности и достижению успехов в различных жизненных сферах. Психологическому времени в обеспечении данных факторов отводится, на наш взгляд, немаловажная роль.

Одним из показателей потенциальной успешности человека является «самоэффективность», которая, по мнению A. Bandura (1982), символизирует веру и убежденность человека в эффективности собственных действий, в возможность достижения успехов, ожидаемого результата. Автор называет источники самоэффективности, в качестве которых выступают: овладение мастерством (предполагает наличие реальных умений справляться с поставленной задачей); моделирование наблюдаемого поведения (когда мы видим, что такой же, как мы, человек добивается успехов); вербальное подкрепление (влияние положительного отзыва и поддержки от окружающих); психическое состояние (прежде всего умение преодолевать стресс, поддерживать позитивное настроение).

Также имеет смысл говорить о других психологических ресурсах самоэффективности, в качестве которых, на наш взгляд, выступают особенности психологического времени субъекта, которые могут быть учтены в психологическом консультировании и коррекционно-развивающей работе с клиентами. Ведь именно нехваткой времени в настоящем, неудачами в прошлом, бесперспективностью будущего зачастую мотивируется низкая продуктивность и эффективность деятельности, желание/нежелание чем-то заниматься. Время является одним из самых дорогих и ценных ресурсов. Каждому человеку отведено по жизни лишь определенное количество времени, которое он тратит по своему уразумению, зачастую не учитывая его невосполнимость. Соответственно, психологическим источником повышения самоэффективности субъекта

[1] Пахно И.В. Переживание времени в кризисных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2004. 231 с.

[2] Меримерина М.А. Переживание времени социальными группами и слоями современного российского общества: дис. ... канд. социол. наук. Уфа, 2011. 177 с.

[3] Кроник А.А. Время психологическое // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. М.: ПЕР СЭ, 2005. С. 107.

[4] Большой психологический словарь / В.П. Зинченко; сост. Б.Г. Мещеряков. СПб.: Олма-Пресс; М.: Прайм-еврознак, 2004. 666 с.

[5] Кисилева Н.С. Тайм-менеджмент как метод, способствующий эффективной адаптации на начальном этапе профессионального становления // XIX Царскосельские чтения: матер. междунар. науч. конф. / под общ. ред. В.Н. Скворцова; Л.М. Кобрина (отв. ред.). (Санкт-Петербург, 21–22 апреля 2015 г.). СПб: Ленинград. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, 2015. С. 348–352.

могут служить именно его отношения со временем.

Цель: выявить взаимосвязь самоэффективности личности и компонентов психологического времени, включающих особенности временной перспективы, персональной компетентности во времени и подверженность дезорганизаторам времени.

Материалы и методы

Исследование проводилось в Сочинском государственном университете. Выборку составили студенты I–IV курсов дневного и заочного отделения всех профилей обучения социально-педагогического факультета в количестве 40 человек, из них 29 девушек и 11 юношей.

В качестве методов исследования использовались: «Тест самоэффективности» (авторы М. Шеер, Дж Маддукс, адаптация А.В. Бояринцевой) (Кричевский, 2001); «Опросник временной перспективы» (Сырцова с соавт., 2007); «Методика диагностики личностных дезорганизаторов» (автор О.В. Кузьмина); тест «Персональная компетентность во времени»[6].

Вычисление коэффициентов корреляции Спирмена проводили в табличном процессоре Microsoft Excel пакета Office 2010. Значимыми считались коэффициенты, начиная со значений $p < 0,05$.

Результаты

В результате корреляционного анализа выявлены следующие значимые связи показателей самоэффективности и компонентов психологического времени человека (см. таблицу).

Самоэффективность в сфере предметной деятельности коррелирует положительно с показателями шкалы «Будущее» и отрицательно с показателями шкал «Негативное прошлое», «Фаталистическое настоящее» теста «Опросник временной перспективы». Также данный вид самоэффективности коррелирует отрицательно с показателями шкалы «Организационные дезорганизаторы» теста «Личностные дезорганизаторы времени» и положительно с показателями теста «Персональная компетентность во времени».

Полученные результаты свидетельствуют о следующих взаимосвязях особенностей психологического времени и самоэффективности личности. Самоэффективность субъекта в предметной деятельности тем выше:

– чем в большей степени у него выражены цели и планы на будущее;

– чем ниже степень восприятия собственного прошлого как наполненного негативом, отвращением, болью и разочарованиями;

– чем меньше выражено отношение к настоящему как независимому от воли субъекта, фаталистическому, предопределенному.

Соответственно, именно выраженность у субъекта целей и планов на будущее, видение себя в деятельной перспективе, принятие своего негативного прошлого и способность находить в нем позитив, а также вера в свою способность влиять на свою судьбу в настоящем способствуют самоэффективности и эффективности человека в предметной деятельности. Межличностная самоэффективность – то есть осознание себя как эффективного коммуникатора, умеющего общаться, поддерживать конструктивные отношения с окружающими – отрицательно коррелирует практически со всеми показателями шкал опросника «Личностные дезорганизаторы времени»: «Ценностно-смысловые дезорганизаторы»; «Организационные дезорганизаторы»; «Мотивационные дезорганизаторы»; «Эмоциональная апатия»; «Общий показатель дезорганизации». Также данный вид самоэффективности положительно коррелирует с показателями шкалы «Персональная компетентность во времени».

Обсуждение

Из полученных результатов следует, что межличностная самоэффективность субъекта значительно меньше: если у него не выражены жизненные цели и намерения, видение будущих перспектив; чем больше затрудняется в распределении своих дел (что раньше, а что потом), склонен откладывать дела; чем больше проявляет равнодушие к жизни и работе, нежелание добиваться результатов; склонен к усталости и проявлению пассивности.

Соответственно, способствуют межличностной самоэффективности и эффективности личности: ценностно-смысловая ориентация на постановку жизненных целей и видение будущих перспектив; способность устанавливать очередность дел, длительно работать над одной проблемой, проявлять интерес к жизни и работе.

[6] Калинин С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2006. 371 с.

Взаимосвязи самоэффективности и компонентов психологического времени человека
Correlation between self-efficacy and components of a person's psychological time

№ п/п	Исследуемые параметры Indicator	Самоэффективность в сфере предметной деятельности Subject Self-efficacy	Самоэффективность в сфере межличностного общения Interpersonal self-efficacy
1	Негативное прошлое Negative past	– 0,311 *	– 0,218
2	Гедонистическое настоящее Hedonistic present	0,088	0,004
3	Будущее Future	0,382 *	0,200
4	Позитивное прошлое Positive past	– 0,009	0,178
5	Фаталистическое настоящее Fatalistic present	– 0,464 **	– 0,218
6	Ценностно-смысловые дезорганизаторы Sense and value disorganizers	– 0,294	– 0,416 **
7	Организационные дезорганизаторы Organizational disorganizers	– 0,357*	– 0,445 **
8	Мотивационные дезорганизаторы Motivational disorganizers	– 0,160	– 0,426 **
9	Эмоциональная апатия Emotional apathy	– 0,101	– 0,467 **
10	Эмоциональное напряжение Emotional stress	0,066	– 0,293
11	Общий показатель дезорганизации General indicator of disorganization	– 0,199	– 0,508 **
12	Персональная компетентность во времени Personal competence in time	0,443 **	0,468 **

Примечание: * – уровень значимости $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.
Note: * – significance level $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$.

Выявленная положительная взаимосвязь предметной и межличностной самоэффективности с персональной компетентностью во времени свидетельствует о важности умения согласования личных целей и целей организации, необходимости регулярного планирования собственного времени, умения выделять приоритеты, учитывать собственные биоритмы, делегировать полномочия, рассматривая труд других людей в контексте экономии времени.

Заключение

Самоэффективность личности проявляется в убежденности индивида в своей способности добиваться успеха в определенной деятельности. Одним из ее источников является способность субъекта обращаться к собственным психологическим ресурсам, одним из которых является психологическое время как совокупность представлений человека о времени: характере его протекания, продолжительности, связи с жизнью. Проведенное эмпирическое исследование показало следующие особенности взаимосвязи самоэффективности и особенностей отношений человека со временем.

Субъекты с высокими показателями самоэффективности как в предметной, так и межличностной сферах характеризуются:

– высоким уровнем персональной компетентности во времени, свидетельствующей о том, что человек стремится продуктивно проводить свое время, не тратить его на пустяки;

– низкими показателями организационных дезорганизаторов времени, что проявляется в умении согласовывать личные цели и цели организации, рационально планировать собственное время, выделять приоритеты, учитывать собственные биоритмы, делегировать полномочия.

Для субъектов с высокой самоэффективностью только в предметной деятельности свойственны:

– высокий уровень направленности на будущее, проявляющийся в том, что в своем поведении и деятельности в настоящем субъект действует не по принципу «потому что», а по принципу «для того, чтобы»;

– принятие своего прошлого без отвращения, боли и разочарований;

– восприятие своего настоящего как зависимого от его воли и стремлений.

Для субъектов с преимущественной самоэффективностью в межличностных отношениях свойственны: сформированность жизненных целей и намерений, умение видеть личные перспективы, неравнодушное отношение к жизни, работе, стремление к активности, энтузиазм.

Результаты исследования могут быть использованы как основа для организации и проведения целенаправленной коррекционно-развивающей и консультативной работы по психологическому обеспечению самоэффективности личности.

Литература

1. *Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.*
2. *Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – М.: Издательский дом «Питер», 2001. – 288 с.*
3. *Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.*
4. *Деревянко, Ю.П. Особенности переживания времени в студенческом возрасте / Ю.П. Деревянко // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2010. – № 18 (89). – С. 311–316.*
5. *Зимбардо, Ф. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Д. Бойд. – СПб: Речь, 2010. – 349 с.*
6. *Кричевский, Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности / Р.Л. Кричевский // Акмеология. – 2001. – № 1. – С. 47–52.*
7. *Кузьмина, О.В. Методика диагностики личностных дезорганизаторов времени [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 6 (20). – С. 12. – URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 24.12.2019).*
8. *Леонов, А.А. Восприятие пространства и времени в космосе / А.А. Леонов, В.И. Лебедев. – М.: Наука, 1968. – 116 с.*
9. *Новиков, Ю.Ю. Концепция времени в философии А. Бергсона // Метафизика. – 2013. – № 1 (7). – С. 21–28.*
10. *Рихтерман, Т.Д. Формирование представлений о времени у детей / Т.Д. Рихтерман. – М.: Просвещение, 1991. – 45 с.*
11. *Серенкова, В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени / В.Ф. Серенкова // Гуманистические проблемы психологической теории. – М.: Наука, 1995. – С. 192–204.*
12. *Сырцова, А. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 85–106.*
13. *Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // American Psychologist. – 1982. – Vol. 37. – P. 122–147.*

Кравцова Яна Викторовна, старший преподаватель, кафедра психологии и дефектологии, Сочинский государственный университет (Сочи), yvk.21@mail.ru, ORCID: 000-0002-6651-4982

Дубовицкая Татьяна Дмитриевна, доктор психологических наук, профессор, кафедра психологии и дефектологии, Сочинский государственный университет (Сочи), tatdm@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9604-2672

Абдуллин Асат Гиниатович, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры теоретической и прикладной психологии, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (Челябинск), asatabdullin50@rambler.ru, ORCID: 0000-0002-0804-6148

Поступила в редакцию 20 февраля 2020 г.

DOI: 10.14529/jpps200302

PSYCHOLOGICAL TIME AND SELF-EFFICACY OF THE INDIVIDUAL

Y.V. Kravtsova[1], *yvk.21@mail.ru, ORCID-0000-0002-6651-4982*
T.D. Dubovitskaya[1], *tatdm@mail.ru*, *ORCID-0000-0002-9604-2672*
A.G. Abdullin[2], *asatabdullin50@rambler.ru*, *ORCID 0000-0002-0804-6148*
[1] *Sochi State University, Sochi, Russian Federation*
[2] *South Ural State University of Humanities and Education, Chelyabinsk, Russian Federation*

Background: The article presents the features of psychological time as one of the factors of self-efficacy of the individual. The belief in the efficacy of one's own actions is an indicator of the potential success of a person. Attention is paid to various aspects of psychological time, which provide a high subject and interpersonal self-efficacy of the individual. **Aim.** This paper aims to determine the relationship between the self-efficacy of the individual and the components of psychological time, including the features of time perspective, personal competence in time and exposure to time disruptors.

Materials and methods: The following questionnaires were used: the subject and interpersonal self-efficacy test, the time perspective questionnaire, the diagnostics of personal disorganizers and personal competence in time. The data obtained were subjected to correlation analysis with the Spearman coefficient. **Results.** The self-efficacy of a person is higher in the following conditions: goals and plans for the future are more expressed; perception of one's own past as filled with negativity and disappointments is less pronounced; the attitude to the present as independent of the subject's will is less pronounced. Interpersonal self-efficacy of a person is promoted by: orientation to setting life goals and future prospects; ability to getting one's affairs in order, problem concentrating, showing interest in life and work. **Conclusion.** Subjects with high indicators of self-efficacy in both the subject and interpersonal spheres are characterized by: a high level of personal competence in time; low indicators of time disruptors. Subjects with high self-efficacy only in subject activities are characterized by: a high level of focus on the future; acceptance of their past without pain and frustration; perception of their present as dependent on their will and aspirations. Subjects with primary self-efficacy in interpersonal relationships are characterized by: the formation of life goals and intentions, the ability to see personal perspectives, an indifferent attitude to work, and the desire for activity. The results of the study can be used for correctional, developmental, and advisory psychological support for improving self-efficacy in individuals.

Keywords*: perception of time, psychological time, self-efficacy, time perspective, personal competence in time, time disruptors.*

References

1. Abulkhanova K.A., Berezina T.N. *Vremya lichnosti i vremya zhizni* [Time of personality and lifetime]. Saint-Petersburg, Aleteya, 2001. 304 p. (in Russ.).
2. Ananyev B.G. *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as a subject of knowledge]. Moscow, Publishing house Peter, 2001, 288 p. (in Russ.).
3. Golovakha E.I., Kronik A.A. *Psikhologicheskoe vremya lichnosti* [Psychological time of personality]. Moscow, Smysl, 2008. 267 p. (in Russ.).
4. Derevyanko Yu.P. [Features of the experience of time in the student's age]. *Nauchnye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki* [Scientific bulletin of Belgorod State University. Humanities Sciences], 2010, no. 18 (89), pp. 313–318. (in Russ.).
5. Zimbardo F., Boyd D. *Paradoks vremeni: novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'* [The paradox of time: a new psychology of time that improves your life]. Saint-Petersburg, Rech', 2010. 349 p. (in Russ.).
6. Krichevsky R.L. [Self-efficacy and acmeological approach to research personality]. *Akmeologiya* [Acmeology], 2001, no. 1, pp. 47–52. (in Russ.).
7. Kuzmina O.V. [Method of diagnostics of personal time disruptors]. *Psikhologicheskie issledovaniya: elektron. nauch. zhurn.* [Psychological research], 2011, no. 6 (20), p. 12. URL: http://psystudy.ru (accessed 24.12.2019). (in Russ.).

8. Leonov A.A., Lebedev V.I. *Vospriyatie prostranstva i vremeni v kosmose* [Perception of space and time in space]. Moscow, Nauka, 1968. 116 p. (in Russ.).

9. Novikov Yu.Yu. [Time in Henri Bergson's philosophy]. *Metafizika* [Metaphysics], 2013, no. 5 (7), pp. 21–28. (in Russ.).

10. Richterman T.D. *Formirovanie predstavlenii o vremeni u detei* [Development of young children's time-concepts]. Moscow, Prosvyaschenie, 1991. 45 p. (in Russ.).

11. Serenkova V.F. *Tipologicheskie osobennosti planirovaniya lichnostnogo vremeni* [Typological features of personal time planning]. *Gumanisticheskie problemy psikhologicheskoi teorii* [Humanistic problems of psychological theory]. Moscow, Nauka, 1995. pp. 192–204. (in Russ.).

12. Syrtsova A., Sokolova E.T., Mitina O.V. [Zimbardo's method for time perspective]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychol. Diagnostics], 2007, no. 1, pp. 85–106. (in Russ.).

13. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 1982, vol. 37, pp. 122–147.

Received 20 February 2020

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Кравцова, Я.В. Психологическое время и самоэффективность личности / Я.В. Кравцова, Т.Д. Дубовицкая, А.Г. Абдуллин // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13, № 3. – С. 17–23. DOI: 10.14529/jpps200302

FOR CITATION

Kravtsova Y.V., Dubovitskaya T.D., Abdullin A.G. Psychological Time and Self-Efficacy of the Individual. *Psychology. Psychophysiology*. 2020, vol. 13, no. 3, pp. 17–23. (in Russ.). DOI: 10.14529/jpps200302