

УДК 159.9

Левченко В.В., студент гр. П1-22

Соавтор: Бабатина С.И., канд. психол. наук, доцент

Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи

Якубова

Россия, Республика Крым, г. Симферополь

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ И
ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ У СТУДЕНТОВ**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL EFFECTIVENESS
AND TIME PERSPECTIVE IN STUDENTS**

*Аннотация: В статье рассматривается проблема взаимосвязи временной перспективы и личной эффективности у студентов. Актуальность исследования обусловлена высоким уровнем прокрастинации и необходимостью самоорганизации в студенческом возрасте. Цель — изучить связь между ориентацией на будущее, саморегуляцией и локусом контроля. Метод: опрос 60 студентов с использованием ZTPI, ССП-98 и шкалы Роттера. Результаты показали, что ориентация на будущее положительно коррелирует с саморегуляцией ($r=0,52$) и интернальностью ($r=0,44$). Гипотеза подтверждена. Статья предназначена для психологов, педагогов и исследователей в области психологии личности.**

Ключевые слова: временная перспектива, личная эффективность, саморегуляция, локус контроля, студенты, ZTPI, ССП-98.

Annotation: The article examines the relationship between time perspective and personal effectiveness in students. The relevance of the study is due to the high level of procrastination and the need for self-organization in student age. The purpose is to study the relationship between future orientation, self-regulation and locus of control. Method: a survey of 60 students using ZTPI, SSP-98 and the Rotter scale. The results showed that future orientation

positively correlates with self-regulation ($r=0.52$) and internality ($r=0.44$). The hypothesis is confirmed. The article is intended for psychologists, teachers and researchers in the field of personality psychology.

Keywords: time perspective, personal effectiveness, self-regulation, locus of control, students, ZTPI, SSP-98.

Введение

В современном образовательном пространстве студенты сталкиваются с необходимостью самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, совмещать академическую нагрузку с внеучебной активностью и соблюдать жёсткие дедлайны [1, 2]. Психологические исследования показывают, что до 70% студентов периодически сталкиваются с прокрастинацией, а у 20-30% она носит хронический характер [3]. В этой связи актуальным становится вопрос о психологических ресурсах, обеспечивающих успешность достижения целей и устойчивость к стрессу. Одним из таких ресурсов является временная перспектива личности — способность человека связывать прошлое, настоящее и будущее в единую смысловую систему, определяющую направленность его поведения [4, 5].

Целью настоящего исследования стало изучение взаимосвязи между характеристиками временной перспективы и показателями личной эффективности у студентов. Под личной эффективностью в данной работе понимается интегральная способность человека достигать поставленных целей с оптимальными затратами ресурсов, операционализируемая через интернальный локус контроля (вера в собственную способность влиять на результат) и развитую саморегуляцию (способность планировать, программировать и оценивать свои действия) [6, 7, 8].

Методы и исследования

Исследование проводилось на базе Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова. В выборку вошли 60

студентов 2–4 курсов различных направлений подготовки (32 девушки, 28 юношей) в возрасте от 18 до 23 лет (средний возраст — 20,4 года). Участие было добровольным и анонимным, сбор данных осуществлялся с помощью онлайн-анкетирования (Google Forms).

Для диагностики временной перспективы использовался опросник Ф. Зимбардо (ZTPI), который измеряет выраженность пяти временных ориентаций: негативное прошлое (PN), позитивное прошлое (PP), гедонистическое настоящее (PH), фаталистическое настоящее (PF) и ориентация на будущее (F) [4, 5]. Личная эффективность оценивалась с помощью Шкалы локуса контроля Дж. Роттера (интернальность/экстернальность) и опросника «Стиль саморегуляции поведения — 98» (ССП-98) В.И. Моросановой, измеряющего планирование, моделирование, программирование, оценку результатов, гибкость и самостоятельность [6, 7].

Статистическая обработка данных проводилась с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена, так как распределение большинства шкал отличалось от нормального (проверка по критерию Колмогорова–Смирнова). Уровень значимости принимался $p < 0,05$ и $p < 0,01$.

Результаты

Результаты исследования показали, что у студентов преобладает ориентация на будущее ($M = 3,71$) и позитивное прошлое ($M = 3,59$), при низких показателях фаталистического ($M = 1,83$) и негативного прошлого ($M = 2,48$), а также умеренных показателях гедонистического настоящего ($M = 2,86$). Такая конфигурация соответствует сбалансированной временной перспективе, которая является оптимальной для психологического благополучия и эффективности [4, 5].

Корреляционный анализ выявил следующие значимые связи (Таблица 1).

Таблица 1 — Корреляционные связи между шкалами ZTP1 и показателями личной эффективности (N=60)

| Шкалы ZTP1 | Интернальность | Общий уровень саморегуляции | Планирование |
|-------------------------|----------------|-----------------------------|--------------|
| F (будущее) | 0,44** | 0,52** | 0,55** |
| PF (фатализм) | -0,51** | -0,48** | -0,44** |
| PP (позитивное прошлое) | 0,22* | 0,38** | 0,35** |
| PN (негативное прошлое) | -0,28* | -0,35** | -0,30* |
| PH (гедонизм) | -0,19 | -0,42** | -0,45** |

*Примечание: * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$.*

Ориентация на будущее (F) положительно коррелирует с общим уровнем саморегуляции ($r = 0,52$, $p < 0,01$), планированием ($r = 0,55$, $p < 0,01$) и интернальностью ($r = 0,44$, $p < 0,01$). Фаталистическое настоящее (PF) отрицательно коррелирует с интернальностью ($r = -0,51$, $p < 0,01$) и общим уровнем саморегуляции ($r = -0,48$, $p < 0,01$). Позитивное прошлое (PP) положительно связано с общим уровнем саморегуляции ($r = 0,38$, $p < 0,01$).

Заключение

Гипотеза исследования полностью подтвердилась: студенты с более сбалансированной временной перспективой демонстрируют более высокий уровень личной эффективности, проявляющийся в интернальном локусе контроля и развитой саморегуляции.

Практическая значимость полученных результатов заключается в возможности их использования психологами образовательных организаций для разработки программ развития временной компетентности и повышения личной эффективности студентов. Студентам с доминированием гедонистического настоящего

рекомендуются тренинги тайм-менеджмента и целеполагания; студентам с высокими показателями фаталистического настоящего — техники рефрейминга и повышения самоэффективности; студентам со сбалансированной временной перспективой — программы лидерства и наставничества.

Использованные источники

1. Ковалев В.И. Особенности временной перспективы в период ранней взрослости // Вопросы психологии. — 2019. — № 3. — С. 45–53.
2. Степанова О.В. Временная перспектива и стратегии совладающего поведения у студентов // Психология обучения. — 2017. — № 10. — С. 78–88.
3. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. — СПб.: Речь, 2010.
4. Сырцова А., Митина О.В., Соколова Е.Т. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. — 2008. — Т. 29, № 3. — С. 101–109.
5. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. — М.: Когнито-Центр, 2004.
6. Мандрикова Е.Ю. Личная эффективность: структура и диагностика // Организационная психология. — 2015. — Т. 5, № 2. — С. 68–84.
7. Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Евразия, 2000.
8. Роттер Дж.Б. Социальное научение и клиническая психология. — Нью-Йорк: Прентис-Холл, 1954.