

На правах рукописи

**Светоч
Влад Евгеньевич**

**Взаимосвязь показателей самоорганизации времени
жизни и стресспреодолевающего поведения личности**

Специальность: 19.00.01 – общая психология, психология личности,
история психологии

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва – 2012

Работа выполнена на кафедре общей психологии и истории психологии Автономной некоммерческой организации высшего профессионального образования «Московский гуманитарный университет»

Научный руководитель: доктор медицинских наук, профессор
Звоников Вячеслав Михайлович

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
Носкова Ольга Геннадьевна,
профессор кафедры психологии труда
и инженерной психологии факультета
психологии ФГБОУ ВПО «Московский
государственный университет
имени М.В. Ломоносова»

кандидат психологических наук
Рыбникова Мария Николаевна,
старший научный сотрудник
научно-исследовательского
испытательного центра (авиационно-
космической медицины и военной
эргономики, г. Москва)
ФГКУ «4 Центральный научно-
исследовательский институт»
Министерства обороны Российской
Федерации

Ведущая организация: **Нижегородский институт управления –**
филиал ФГБОУ ВПО «Российская
академия народного хозяйства
и государственной службы
при Президенте Российской Федерации»

Защита диссертации состоится 18 декабря 2012г. в 14.00 час. на заседании диссертационного совета Д 521.004.05 при АНО ВПО «Московский гуманитарный университет» по адресу: 111395, г. Москва, ул. Юности, 5, корпус 3, ауд. 511.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке АНО ВПО «Московский гуманитарный университет».

Автореферат разослан « » ноября 2012г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Е.В. Гурова

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы исследования. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к адаптивным возможностям личности. Одним из психологических механизмов адаптации человека к меняющимся социальным условиям является его совладание с возникающими трудными ситуациями. Разработка проблем совладающего, стресспреодолевающего поведения, копинг-стратегий, копинг-ресурсов в современной психологии направлена на анализ и выявление способов, с помощью которых человек справляется со стрессовыми ситуациями и экстремальными событиями в своей жизни.

В настоящее время в зарубежной психологической науке выделяется несколько основных подходов к изучению копинг-поведения как ответной реакции на стрессовые ситуации: неопсихоаналитический подход (N. Наар, 1977), диспозиционный (R. Moos, 1988; J. Amirkhan, 1990, 1994), ситуационный или динамический подход (R. Lazarus, S. Folkman, 1984). В отечественной психологии проблема поведения личности в стрессе изначально изучалась в основном в контексте преодоления экстремальных ситуаций (Л.И. Анцыферова, 1994; Ф.Б. Березин, 1988; В.А. Бодров, 2000; Л.А. Китаев-Смык, 1983; И.Г. Малкина-Пых, 2007 и др.). Немногочисленные работы посвящены исследованиям жизненного пути личности в связи с ее переосмысливанием и преобразованием в процессе преодоления трудных жизненных условий (Л.И. Анцыферова, 1995; А.В. Либин, 1995). С точки зрения методологии вопросы развития стресса и его преодоления рассматриваются в рамках системного, личностно-средового и субъектного подходов (Л.И. Анцыферова, 1994; В.А. Бодров, 1995, 2001, 2002, 2006; Л.Г. Дикая, 2003; Л.П. Гримак, 1983; Л.А. Китаев-Смык, 1983; Т.Л. Крюкова, 2002; В.Д. Сапоровская, 2000; А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова, 1993; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001; В.П. Медведев, 2003; С.К. Нартова-Бочавер, 1997; К.В. Судаков, 1996; В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина, 2008 и др.). Ряд работ отечественных авторов посвящен изучению культурных,

этнических, социально-демографических и возрастных особенностей совладающего поведения (Т.Л. Крюкова, 2002; А.Ю. Маленова, 2007; И.Г. Малкина-Пых, 2007; М.А. Одинцова, Е.М. Семенова, 2011; Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, 1998 и др.).

Наряду с этим, важной психологической категорией, тесно связанной с процессами ориентации и адаптации человека в окружающем мире, является восприятие и организация времени жизни, в частности самоорганизация времени жизни (далее СОВЖ), понимаемая как способ личностной организации жизнедеятельности (Л.Б. Шнейдер, 1993) и зачастую рассматриваемая в контексте времени жизни. Отметим, что в отечественной психологии проблему субъективного переживания времени как соотношение прошлого, настоящего и будущего во всем объеме жизни и в отдельные ее периоды, а также той роли, которую играет их восприятие в детерминации поведения личности, впервые поставил С.Л. Рубинштейн. В дальнейшем данные идеи получили плодотворное развитие в работах его последователей: К.А. Абульхановой-Славской, Е.И. Головахи, А.А. Кроника, В.И. Ковалева, и др. В последние годы в отечественной психологии активно разрабатывается личностно-временная проблематика (К.А. Абульханова-Славская, 1991; В.И. Ковалев, 1988, 1991, 1995; О.В. Кузьмина, 1993; В.Ф. Серенкова, 1991). В концепциях, развивающих данное направление, психологами вводятся такие понятия, как: «личностное время» (В.И. Ковалев, 2004), «психологическое время» (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 1984). Кроме этого, проблема самоорганизации времени жизни достаточно полно представлена в работах К.А. Абульхановой-Славской (1990, 1991). Исследования временной перспективы отражены в работах К. Левина (2001), Н.М. Савлаковой (2010) и др. Проблему деятельности по организации времени жизни, в частности специфику действий организации времени жизни, исследовали В.Я. Ляудис, Т.А. Павлова (1984). У Шнейдер Л.Б. (1993, 2005), единицей анализа самоорганизации времени жизни является смысловая структура временной организации жизни. Проблема соотношения самоорганизации времени жизни

и преодолевающего поведения находит свое отражение в рамках исследования жизненной перспективы личности (А.К. Альбуханова-Славская, 1991; Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 1984, 2000 и др.). Однако, не смотря на проявленный интерес к изучаемой проблеме, следует отметить, что на сегодняшний день в психологической литературе не представлены исследования, рассматривающие специфику самоорганизации времени жизни и ее взаимосвязь со стресспреодолевающим поведением личности. Все это и определило тему диссертационного исследования: «Взаимосвязь показателей самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности».

Объект исследования – люди, занятые в различных профессиональных сферах, студенты разных специальностей.

Предмет исследования – взаимосвязь показателей самоорганизации времени жизни со стресспреодолевающим поведением личности.

Цель исследования – выявить специфику показателей самоорганизации времени жизни в ее взаимосвязи со стресспреодолевающим поведением личности.

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретические концепции, операционализирующие понятия «самоорганизация времени жизни», «стресспреодолевающее поведение», уточнить сами понятия, соотнеся их с родственными категориями науки.

2. Рассмотреть самоорганизацию времени жизни как особый способ личностной организации жизнедеятельности, проявляющийся в восприятии личностью времени, в эмоциональном отношении ко времени в контексте временных направленностей жизни (на прошлое; на настоящее; на будущее), и выражающийся в различных вариантах ее реализации.

3. На основе эмпирического исследования, выделить типы самоорганизации времени жизни, обладающие своей спецификой, и определить взаимозависимость показателей самоорганизации времени жизни от пола, возраста и темперамента, как глубинного, устойчивого в течение

длительного периода жизни человека личностного образования, отражающего формальный аспект деятельности и поведения.

4. Провести обобщающее исследование уровня и специфики проявления субъективного локуса контроля личности в поведении людей с различными типами самоорганизации времени жизни.

5. Определить взаимосвязь типа самоорганизации времени жизни с характером преодолевающих стратегий поведения.

В качестве рабочей **гипотезы** исследования было выдвинуто предположение, что самоорганизация времени жизни, как способ организации жизнедеятельности взаимосвязана с характером стресспреодолевающего поведения личности.

Частные гипотезы исследования:

1) Самоорганизация времени жизни обладает специфическими характеристиками, подчеркивающими тот или иной способ организации жизнедеятельности: поисково-рефлексивный, кризисный, ригидный.

2) Специфика самоорганизации времени жизни личности взаимосвязана с темпераментом и зависит от возраста.

3) Уровень субъективного контроля, его характер (гармоничность-конфликтность) отличается у индивидов разного возраста с различным типом самоорганизации времени жизни (поисково-рефлексивный, кризисный, ригидный).

4) Тип самоорганизации времени жизни личности (поисково-рефлексивный, кризисный, ригидный) взаимосвязан с характером преодолевающих стратегий поведения.

Теоретико-методологической основой исследования явились системный подход (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов, Д.Н. Завалишина); субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская); отечественная методологическая традиция исследований личности и особенностей ее возрастно-психологического развития (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский,

В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.); отечественные подходы к совладанию со стрессом и трудными жизненными ситуациями (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Л.Г. Дикая, Л.А. Китаев-Смык, М.Ю. Коржова, Т.Л. Крюкова, А.В. Махнач, К. Муздыбаев и др.); зарубежные подходы к исследованию стресса и копинга (A.G.,Billings, C.S. Carver, R.S Lazarus и др.); основные положения личностного подхода к изучению категории времени (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, В.И. Ковалев и др.). Методологическими принципами проведения исследования взаимосвязи показателей самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности явились: принцип системности, принцип детерминизма, принцип активности и учета личностной способности к самоорганизации времени жизни.

Для реализации поставленных задач был использован комплекс **методов научного исследования:**

1. Теоретические: анализ философской и психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, материалов научно-практических конференций;

2. Эмпирические: тестирование – тест-опросник «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера (УСК) в модификации Е.Г. Ксенофонтовой; методика исследования типа темперамента Г. Айзенка; проективная методика «Я в прошлом, настоящем и будущем» Л.Б. Шнейдер; методика «Временной семантический дифференциал» Е.И. Головахи и А.А. Кроника; шкалы «Временных направленностей» Е.И. Головахи и А.А. Кроника; «Стратегии преодоления стрессовых ситуации» (SACS) С. Хобфолл, русскоязычная версия Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой; опросник «Проактивное совладающее поведение» (PCI) Аспинвалл, Шварцер и Тауберт (1999г.), интерпретация Е.С. Старченковой; опросник копинг-поведение в стрессовых ситуациях адаптации Т.А. Крюковой.

3. Количественный и качественный анализ результатов. Надежность и достоверность результатов оценивались на основании методов математической статистики, в качестве которых использовались: факторный анализ (метод главных компонент с последующим вращением ВАРИМАКС); кластерный анализ по методу k-средних; однофакторный и многофакторный дисперсионный анализ с апостериорным критерием Дункана, критерий хи-квадрат Пирсона. Для статистической обработки данных использовалась программа STATISTICA 8.0.

Достоверность и обоснованность полученных научных результатов исследования обеспечивается методологической обоснованностью исходных теоретических положений; использованием совокупности теоретических и эмпирических методов исследования, адекватных поставленным цели и задачам; логической структурой построения исследования; применением стандартных надежных и валидных психодиагностических методик; достаточностью выборки для получения достоверных результатов; сочетанием количественного и качественного анализа материалов с использованием статистических методов обработки полученных данных.

Основные этапы исследования:

1. **Аналитико-методологический этап** – осуществление анализа представленности проблемы взаимосвязи самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности в научной литературе, изучение степени актуальности для науки, определение понятийного аппарата, цели, объекта, предмета, гипотезы и утверждение программы исследования.

2. **Эмпирический этап** – осуществлялось эмпирическое исследование по ранее разработанной программе, с использованием метода тестирования и анкетирования и проективного метода исследования.

3. **Обобщающий этап** – обрабатывались, анализировались и обобщались полученные результаты исследования, уточнялись теоретические положения, оформлялись материалы диссертационного исследования.

База исследования. В исследовании приняли участие 291 человек, жители г. Москвы. Возрастной диапазон мужчин, принявших участие в исследовании – от 17 до 54 лет. Возрастной диапазон женщин – от 17 до 53 лет. Средний возраст испытуемых составил 28 лет. Все испытуемые были распределены по группам: юношество – от 18 до 24 лет (N=141). Зрелость – от 25 до 54 лет (N=150). Выборка была разнопланова по составу. В ее состав вошли служащие, педагоги, студенты различных специальностей, воспитатели, медицинские работники, военные, рабочие. Опросники предъявлялись как индивидуально, так и в небольших по количеству группах (это касалось только студенческих групп). Исследование проводилось в течение двух лет (2010 – 2011гг.).

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна заключается в том, что оно позволило определить взаимосвязь специфики самоорганизации времени жизни (поисково-рефлексивная, кризисная, ригидная) с характером преодолевающих стратегий поведения: продуктивность-непродуктивность, активность-пассивность, просоциальность-асоциальность.

В результате исследования определено, что тип самоорганизации времени жизни (СОВЖ) не зависит от пола, но существенно взаимосвязан с возрастом испытуемых.

Исследование позволило выявить различия в проявлении уровня субъективного контроля в различных по возрасту группах испытуемых. В группах взрослых людей с различными типами самоорганизации времени жизни показатель субъективного контроля обладает чрезвычайным разнообразием, а в группах юношества характеризуется «размытостью» и неопределенностью, что, вероятно, детерминировано трансформационными процессами, связанными с возрастом.

Определено, что темперамент, как глубинное и устойчивое личностное образование, будучи универсальным и проявляющимся во всех сферах

жизнедеятельности человека, взаимосвязан с самоорганизацией времени жизни.

В процессе диссертационного исследования:

- уточнено понятие «самоорганизация времени жизни»; выделены различные типы самоорганизации времени жизни личности;
- определена взаимосвязь самоорганизации времени жизни с возрастом, описаны характеристики самоорганизации времени жизни у представителей различных возрастных групп;
- установлена взаимосвязь темпераментальных особенностей с психологическим содержанием самоорганизации времени жизни личности; выявлен уровень и характер субъективного контроля у индивидов с различными типами самоорганизации времени жизни;
- определена взаимосвязь типа самоорганизации времени жизни с характером преодолевающих стратегий поведения: продуктивность-непродуктивность, активность-пассивность, просоциальность-асоциальность.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что его результаты расширяют и углубляют научные представления о самоорганизации времени жизни, как психологическом феномене, как о некоем специфическом способе личностной организации жизнедеятельности, рассматриваемом в контексте времени жизни. Показано, что СОВЖ, проявляется в нескольких аспектах, в том числе, в эмоциональном отношении ко времени, восприятию личностью самого времени (направленность на прошлое, настоящее, будущее), в активности-пассивности жизненной позиции. При этом, наиболее различимые варианты самоорганизации времени жизни: поисково-рефлексивный, кризисный и ригидный.

Практическая значимость исследования заключается в том, что изучение взаимосвязи самоорганизации времени жизни со стресспреодолевающим поведением личности позволяет расширить спектр практической деятельности психологов и педагогов с целью раскрытия

потенциальных возможностей личности. Рассматриваемая самоорганизация времени жизни в нескольких аспектах (как личностный ресурс стресспреодолевающего поведения, как личностный фактор, зачастую обуславливающий стрессовую жизненную ситуацию, инициирующий ее), позволяет обозначить способы профилактики и коррекции преодолевающего поведения личности.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Самоорганизация времени жизни – это индивидуальная система организации жизнедеятельности личности и, в контексте направленности жизни, проявляется в различных аспектах: в восприятии личностью времени, в эмоциональном отношении ко времени (настоящему, прошлому, будущему). Свое выражение самоорганизация времени жизни находит в наиболее различных вариантах ее реализации (типах): поисково-рефлексивном, кризисном, ригидном.

2. Различные варианты (типы) самоорганизации времени жизни (поисково-рефлексивный, кризисный, ригидный) обладают своей спецификой. Поисково-рефлексивный тип самоорганизации времени жизни характеризует людей с яркой направленностью на будущее, с переживанием времени, как континуального и напряженного, эмоциональным отношением ко времени, как приятному и беспредельному. Кризисный тип самоорганизации времени жизни характеризует людей с ярко выраженной направленностью на настоящее, с переживанием времени как дискретного, напряженного, с эмоциональным отношением ко времени как неприятному и ограниченному. Ригидный тип самоорганизации времени жизни характеризует людей с направленностью на прошлое, восприятием времени, как дискретного, ненапряженного, с переживанием времени как неприятного и ограниченного.

3. Тип самоорганизации времени жизни значимо зависит от возраста и взаимосвязан с темпераментом и интернальностью-экстернальностью личности. Личность с поисково-рефлексивным типом самоорганизации времени жизни характеризуется высоким уровнем и гармоничным

распределением интернальности в различных сферах жизнедеятельности. Конфликтное, противоречивое распределение интернальности характеризует индивидов с кризисным и ригидным типами самоорганизации времени жизни.

4. Тип самоорганизации времени жизни взаимосвязан с характером преодолевающих стратегий поведения, их продуктивностью-непродуктивностью, активностью-пассивностью, просоциальностью-асоциальностью.

Апробация результатов исследования. Материалы работы отражены в семи публикациях автора по теме исследования. Основные идеи и результаты диссертационного исследования были доложены и обсуждены на II международной научно-практической конференции «Психология XXI века: теория, практика, перспектива» (г. Пенза, 2012 г.), на заседаниях кафедры общей психологии и истории психологии МосГУ (2011-2012 гг.). Результаты проведенного исследования используются в НУЗ «Центральная клиническая больница №1» ОАО «РЖД» в практической деятельности специалистов медико-психологической службы больницы при лечении пациентов с невротическими и психосоматическими заболеваниями, в ООО «Центр психологии самореализации» психологами и психотерапевтами в психологическом консультировании и при проведении психологической психотерапии.

Структура диссертации отражает общую логику исследования и состоит из Введения, 3-х глав, заключения, списка используемой литературы и 20-ти приложений. Основной текст диссертации составляет 154 страницы, иллюстрирован 11 таблицами, 34 рисунками и 21 приложением. Список используемой литературы содержит 197 наименований, из которых 55 на английском языке.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обоснована актуальность проблемы взаимосвязи показателей самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности; определены объект, предмет, цель, задачи и методы исследования; раскрыты методологические и теоретические предпосылки исследования; сформулированы гипотезы и основные положения, выносимые на защиту; обоснована теоретическая, практическая значимость и научная новизна работы.

В первой главе *«Теоретические и методологические основы проблемы взаимосвязи показателей самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности»* проанализированы основные подходы и современные исследования стресспреодолевающего поведения.

Согласно этим подходам и имеющимся в отечественной и зарубежной психологии определениям копинга, можно утверждать, что понятие стресспреодолевающего поведения или совладания соединяет в себе два акцента: акцент на ситуацию, в которой действует субъект, и акцент на личностные особенности, в ней проявляющиеся. Особое значение в теории копинг-поведения имеют механизмы преодоления стресса, определяющие развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности. Был сделан вывод, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Далее были проанализированы направления исследований временной организации жизнедеятельности личности, которые показали, что насущными проблемами для исследований на данном этапе в отечественной и зарубежной психологии остаются: классификация способов организации времени, выявление и описание условий возникновения и устойчивого существования самоорганизации времени жизни и деятельности, описание критериев разумного использования времени личностью любого возраста, разработка путей и

способов превращения стихийно-импульсивного поведения в осознанные акты самоорганизации, кризисное времяпрепровождение, взаимосвязь самоорганизации личностного времени и стрессоустойчивости. Также важным для исследования является выявление того, какие факторы благоприятствуют, какие препятствуют становлению СОВЖ. Последующий анализ проблемы взаимосвязи самоорганизации личностного времени и стресспреодолевающего поведения личности показал, что существует определенная взаимосвязь между этими параметрами человеческой жизни. Осуществленный теоретический анализ позволил утверждать, что организация времени жизни взаимосвязана с копинг-поведением, а возможно, оказывает влияние на выбор той или иной стратегии. Был сделан вывод относительно того, что данное предположение требует эмпирического подтверждения. Кроме того, исследование взаимосвязи самоорганизации времени жизни и развития продуктивных копинг-стратегий имеет практикоориентированную перспективу и позволит разработать программы психологической помощи в кризисных ситуациях жизненного и профессионального самоопределения, программы профилактики нарушений поведения и развития продуктивных копинг-стратегий.

Итогом первой главы является понимание самоорганизации времени жизни как способа личностной организации жизнедеятельности, которая рассматривается в контексте времени жизни, и является структурным компонентом личности, составным элементом ее психической организации, выражающимся в наличии осознанных жизненных замыслов и вариантов их реализации. Самоорганизацию времени жизни необходимо рассматривать в нескольких аспектах, а именно: как личностный ресурс стресспреодолевающего поведения, как личностный фактор, зачастую обуславливающий трудную (стрессовую) жизненную ситуацию, инициирующий ее, а, следовательно, как способ профилактики и коррекции трудных жизненных ситуаций, как основополагающую и универсальную стратегию преодоления.

Во второй главе *«Методы и организация проведения исследования взаимосвязи показателей самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности»* рассматриваются основные методологические принципы проведения исследования, среди которых: принцип системности, как один из ведущих принципов научного исследования проблемы взаимосвязи показателей самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности; принцип детерминизма основанный на идее обусловленности психических явлений от порождающих их факторов; принцип активности и учета личностной способности к самоорганизации времени жизни, согласно которому личность обладает такими свойствами, как инициативность, вступление в социальные контакты, свобода выбора и характеризуется избирательностью в своем поведении. Далее детально описаны этапы организации исследования и характеристика выборки, затем методы эмпирического исследования взаимосвязи самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности.

В третьей главе *«Самоорганизация времени жизни как личностный ресурс стресспреодолевающего поведения»*, поэтапно приводятся основные результаты эмпирического исследования, сопровождаемые интерпретацией выявленных закономерностей, формулируются основные выводы. Стратегия эмпирического исследования состояла в последовательной реализации нескольких этапов. На первом этапе определялись возможные типы самоорганизации времени жизни, затем был сделан анализ индивидуально-типологических особенностей личности с различными типами самоорганизации времени жизни, детально рассмотрена взаимосвязь показателей самоорганизации времени жизни и локус контроля личности, и, наконец, был сделан анализ взаимосвязи преодолевающих копинг-стратегий личности с тем или иным типом самоорганизации времени жизни.

Вначале исследовательской части представленной работы, на основании факторного эксплораторного анализа по методу главных

компонент с последующим вращением ВАРИМАКС, были выделены способы самоорганизации времени жизни (СОВЖ). Затем деление испытуемых на группы с различными способами СОВЖ осуществлялось с помощью кластерного анализа по методу k-средних, который позволил выделить три группы испытуемых максимально различающихся между собой по всем переменным, характеризующим самоорганизацию времени жизни.

В первую группу (кластер 1) вошло 133 человека, с яркой направленностью на будущее, с переживанием времени, как континуального (плавного, непрерывного, цельного с тенденцией к однообразию), но напряженного (сжатого, насыщенного, организованного, достаточно быстрого). Было обнаружено, что им характерно эмоциональное отношение ко времени, как приятному и беспредельному. Таким людям свойственен поисково-рефлексивный тип СОВЖ. Во вторую группу (кластер 2) вошло 86 человек с ярко выраженной направленностью на настоящее, с переживанием времени как дискретного (скачкообразного, прерывистого, раздробленного, чаще разнообразного), очень напряженного (сжатого, насыщенного, организованного, достаточно быстрого), с эмоциональным отношением ко времени как неприятному и ограниченному. Выявлено, что таким людям свойственен кризисный тип СОВЖ. Третья группа (кластер 3) индивидов (72 человека), характеризуется направленностью на прошлое. Эти люди воспринимают время, как дискретное (скачкообразное, прерывистое, раздробленное, чаще разнообразное), но ненапряженное (растянутое, пустое, неорганизованное, медленное). Им свойственно переживание времени как неприятного и ограниченного. Данный тип был обозначен ригидным типом СОВЖ.

Дальнейший анализ с применением критерия хи-квадрат Пирсона позволил выявить, что типы СОВЖ не зависят от пола, но существенно взаимосвязаны с возрастом испытуемых. Было выявлено, что группам юношества и взрослых свойственны различные типы СОВЖ, однако

некоторые (кризисный и ригидный типы СОВЖ) выражены в различных возрастных группах испытуемых по-разному (см. Таблицу 1).

Таблица 1.

Взаимосвязь типа СОВЖ с возрастом испытуемых
($\chi^2=13,21$; $df=2$; $p=0,0014$)

Возраст	Поисково-рефлексивный тип СОВЖ	Кризисный тип СОВЖ	Ригидный тип СОВЖ	Всего
Взрослые	68	56	26	150
	45,33%	37,33%	17,33%	
Юношество	65	30	46	141
	46,09%	21,22%	32,62%	
ВСЕГО	133	86	72	291

Кризисным типом СОВЖ характеризуется группа взрослых (37,33%). Юношеству в большей степени, чем взрослым, свойственен ригидный тип СОВЖ (32,62%). Одновременно с этим, у большинства взрослых (45,33%) и молодежи (46,09%) в большей степени все же выражены поисково-рефлексивный тип самоорганизации времени жизни.

Расчет углового преобразования Фишера, позволил дополнительно подтвердить достоверность различий между процентными долями двух выборок для каждого типа СОВЖ.

Затем был сделан анализ основных темпераментальных параметров и типов самоорганизации времени жизни исследуемых лиц. Для сравнения трех групп испытуемых применялся однофакторный дисперсионный анализ, который показал, что эмоциональная возбудимость связана с типом СОВЖ ($F(2,282)=7,07$; $p<0,001$). Проведенный анализ с использованием апостериорного критерия Дункана позволил обнаружить значимые различия между некоторыми группами испытуемых с различными типами СОВЖ. Так, было выявлено, что группа индивидов с поисково-рефлексивным типом СОВЖ значимо отличается от группы с кризисным типом СОВЖ ($p<0,001$) и от группы индивидов с ригидным типом СОВЖ ($p<0,01$) высокой эмоциональной уравновешенностью. При этом, группы индивидов с кризисным и ригидным типами СОВЖ по анализируемой переменной не

имеют достоверных различий ($p=0,28$), но имеется тенденция к различиям. Это может быть обусловлено небольшой выборкой.

Дальнейшие исследования показали, что тип СОВЖ связан с направленностью на внутренний (интроверсия) или внешний мир (экстраверсия) ($F(2,282)=3,04$; $p<0,05$). Апостериорный критерий Дункана позволил убедиться, что индивиды с выраженностью поисково-рефлексивного типа СОВЖ являются более экстравертированными (направленными на внешний мир), чем индивиды с ригидным типом СОВЖ ($p<0,05$). Не удалось выявить значимых различий по степени проявления экстраверсии-интроверсии у индивидов с кризисным и ригидным типами СОВЖ ($p=0,18$), не выявлено значимых различий и между индивидами с кризисным и поисково-рефлексивным типами СОВЖ ($p=0,27$) по уровню экстраверсии, хотя имеется тенденция к различиям. Такое положение также может быть обусловлено небольшой выборкой.

Далее последовал анализ субъективной локализации контроля личности. Было выявлено, что общая локализация контроля в разных группах по СОВЖ (поисково-рефлексивный, кризисный, ригидный) у взрослых и юношества выражена по-разному ($F(2,279)=8,88$; $p<0,001$) (см. Рисунок 1).

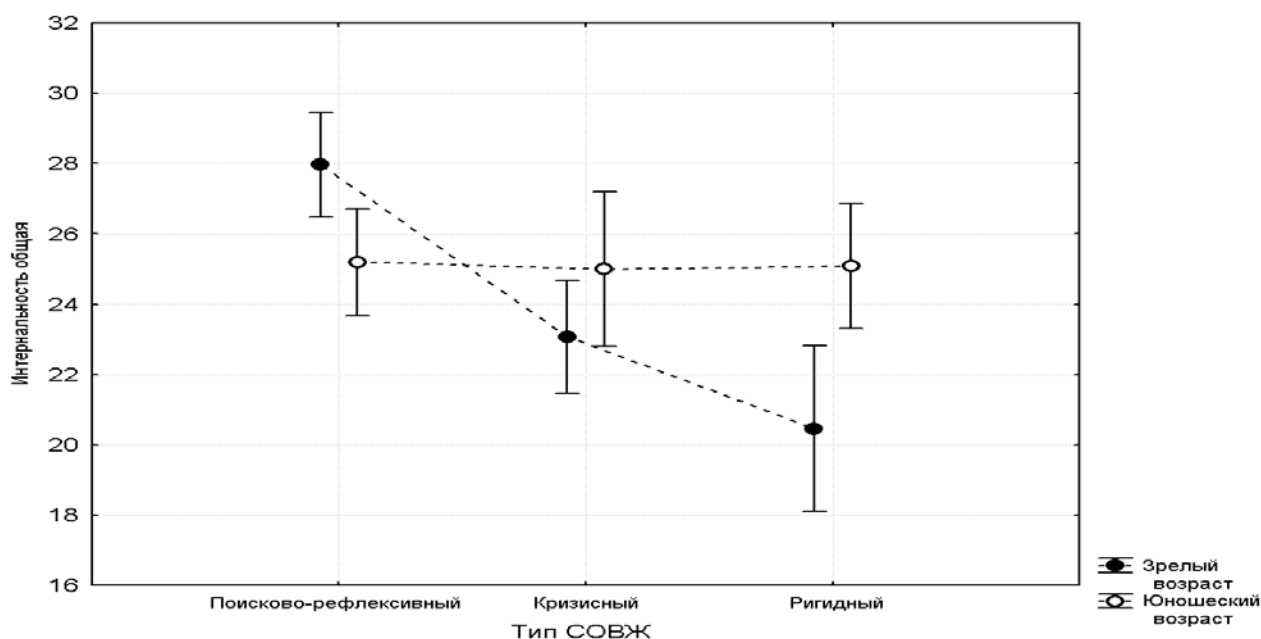
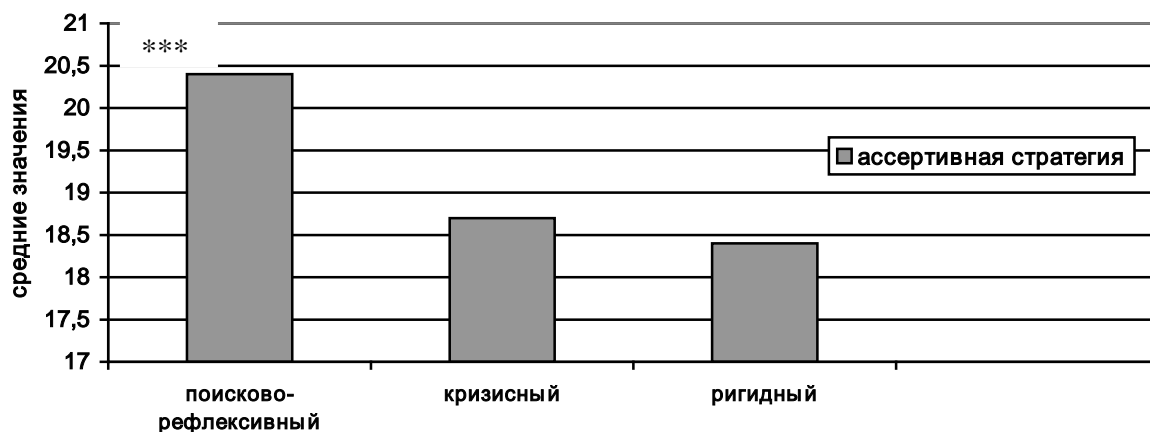


Рис. 1. Уровень выраженности интернальности в группах взрослых и юношества с различным типом СОВЖ ($M \pm m$)

Взрослым людям с поисково-рефлексивным типом СОВЖ свойственен более высокий уровень общей интернальности, в отличие от индивидов с кризисным и ригидным типами ($p < 0,001$) СОВЖ. Уровень общей интернальности в группах юношества с различными типами СОВЖ примерно одинаков. Проведенный анализ по отдельным шкалам интернальности позволил нам сделать вывод о том, что первая группа с поисково-рефлексивным типом СОВЖ обладает практически едиными общими характеристиками интернальности, свойственными как юношеству, так и группе взрослых людей. Вторая (кризисный тип СОВЖ) и третья (ригидный тип СОВЖ) требуют более пристального дополнительного анализа и дальнейших исследований в связи с разобщенностью многих параметров субъективного контроля среди представителей разных возрастов. Можно отметить и «размытость» некоторых конструктов интернальности в группе юношей и девушек с различными типами СОВЖ, возможно, связанную с возрастом.

При исследовании стратегий преодоления стрессовых ситуаций и характерных особенностей совладающего поведения личности с различными типами СОВЖ был сделан статистический анализ данных, который подтвердил, что выбор копинга существенно взаимосвязан с возрастом испытуемых ($F=(8,22)=7,01$; $p < 0,001$) и с типом СОВЖ ($F=(16,22)=6,58$; $p < 0,001$) по опроснику «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций». Анализ некоторых предпочтений в использовании тех или иных копинг-стратегий между группами индивидов с различными типами СОВЖ показал, что люди с поисково-рефлексивным типом СОВЖ значительно отличаются от людей с кризисным и ригидным типами СОВЖ по предпочтению активных стратегий преодоления, в своем поведении при совладании со стрессами ($p < 0,001$) (см. Рисунок 2). Индивиды с поисково-рефлексивным типом СОВЖ выбирают такие способы действий при преодолении стрессов, как

активность, отстаивание своих интересов, последовательность, открытые заявления о своих целях и намерениях, с одновременным уважением интересов окружающих людей.



Достоверность различий: * - $p < 0,05$ ** - $p < 0,01$ *** - $p < 0,001$

Рис. 2. Выраженность ассертивной стратегии преодоления у индивидов с различными типами СОВЖ ($M \pm m$)

Затем была рассмотрена выраженность стратегий преодоления стрессовых ситуаций, являющихся пассивными: осторожные действия и избегание в трех группах испытуемых с различным типом СОВЖ. В меньшей степени к избеганию прибегают индивиды с поисково-рефлективным типом СОВЖ, в отличие от индивидов с ригидным ($p < 0,001$) и кризисным ($p < 0,05$) типами СОВЖ. Вместе с тем люди с поисково-рефлективным типом СОВЖ более осторожны в выборе моделей поведения: взвешивают возможные варианты решений, не выкладываются полностью, предпочитают экономить свои силы, много раз проверяют намеченный план действий, долго готовятся и предпочитают сначала успокоиться, все хорошо продумать, а затем действовать.

К пассивной избегающей стратегии преодоления стрессовых ситуаций чаще прибегают индивиды с кризисным и ригидным типом СОВЖ. Это выражается в откладывании решений возникших проблем в надежде, что они разрешатся сами собой.

Вместе с тем при анализе степени выраженности асоциальной стратегии преодоления в различных по типам СОВЖ группах испытуемых, было выявлено – людям с поисково-рефлексивным типом СОВЖ меньше всего свойственны асоциальные и агрессивные действия.

К асоциальным стратегиям преодоления чаще прибегают индивиды с кризисным и ригидным типами СОВЖ. Причем, в группе людей с кризисным типом СОВЖ асоциальные стратегии преодоления стрессов выражены в несколько большей степени, чем в группе индивидов с ригидным типом СОВЖ. Это выражается в эмоциональной возбудимости (агрессивности, вспыльчивости, грубости и т.п.) при реакциях на стрессовые воздействия.

Исследование по методике «Типы реакций и поведения в стрессовых ситуациях» Т.Л. Крюковой и, проведенный затем трехфакторный анализ позволил нам выявить то, что стратегии преодоления (модели поведения, действия) зависят от типа СОВЖ в каждом возрасте по-разному. Так, во взрослой выборке испытуемых с различными типами СОВЖ обнаружены значимые различия по шкале «копинг, ориентированный на задачу» между группами с поисково-рефлексивным, ригидным типами СОВЖ и кризисным ($p < 0,01$), при этом, поисково-рефлексивный тип не отличается от ригидного типа СОВЖ по предпочтениям копинга, ориентированного на задачу ($p = 0,5$). Степень выраженности копинга, ориентированного на эмоции во взрослой выборке испытуемых с различными типами СОВЖ также различна ($p < 0,001$).

Молодые люди с кризисным типом СОВЖ в первую очередь, прибегают к отвлечению от стрессов и проблем, они же несколько чаще, чем молодые люди с поисково-рефлексивным типом копинга более эмоциональны в реагировании на стрессы. При этом, стратегия отвлечения в их поведении занимает доминирующую позицию, по сравнению с копингами, ориентированными на задачу ($p < 0,01$) и копингами, ориентированными на эмоции ($p < 0,01$). На втором месте по степени значимости стоит стратегия избегания – данная стратегия преодоления

стрессов используется молодыми людьми с кризисным типом СОВЖ чаще, чем стратегия, ориентированная на задачу ($p < 0,05$) и эмоции ($p < 0,05$). Было обнаружено, что наиболее выраженной является эмоциональная реакция на стрессы у группы юношей и девушек с ригидным типом СОВЖ. Это означает, что при столкновении с трудными жизненными ситуациями, молодые люди часто погружаются в свои страдания, в боль, испытывают нервное напряжение и раздражение. При этом, юноши и девушки с ригидным типом СОВЖ к копингу, ориентированному на эмоции, прибегают чаще, чем к копингу, ориентированному на задачу ($p < 0,05$). Данная группа испытуемых ориентирована на копинг-избегание, чем на копинг, ориентированный на задачу ($p < 0,01$). Копинг, ориентированный на социальное отвлечение ($p < 0,06$) и отвлечение ($p < 0,08$) используется молодыми людьми с ригидным типом СОВЖ чаще копингов, ориентированных на задачу.

При анализе использования копингов по методике «Проактивное совладающее поведение» было обнаружено, копинг значительно различается у испытуемых разного возраста ($F=(5,1395)=3,86$; $p < 0,05$ и испытуемых, с разными типами СОВЖ ($F=(10,13)=11,27$; $p < 0,001$). Проведенное исследование использования рефлексивной стратегии преодоления выявил, что взрослым в большей степени, чем юношеству ($p < 0,001$) свойственно прибегать к размышлениям о возможных поведенческих альтернативах путем сравнения их возможной эффективности. Взрослые люди в большей степени склонны к оцениванию возможных стрессоров, анализируют проблемы и имеющиеся ресурсы, создают предполагаемый план действий, задумываются о прогнозах вероятного исхода деятельности и над выбором способов ее выполнения. Молодые люди значительно чаще взрослых обращаются за инструментальной поддержкой.

Далее был осуществлен анализ по выбору копингов индивидами с различными типами СОВЖ (см. Рисунок 3).

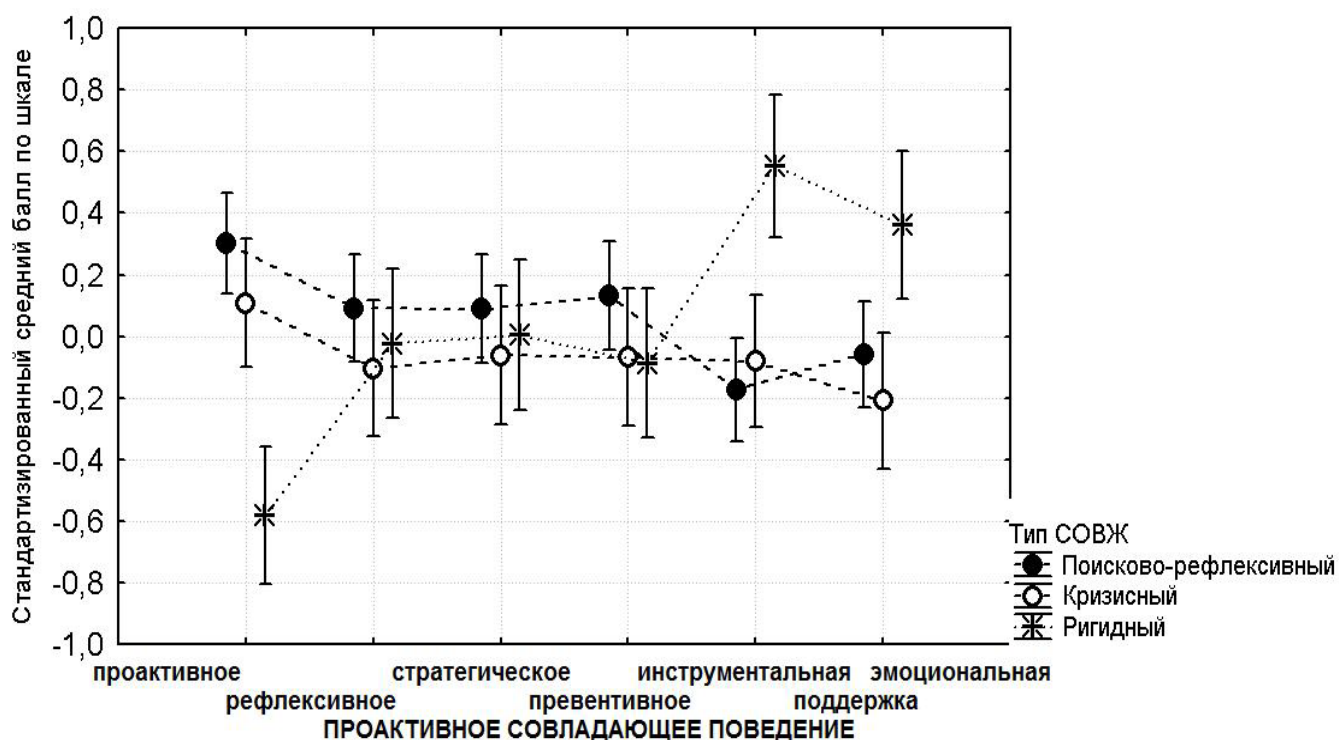


Рис. 3. Проактивное совладающее поведение в группах испытуемых с различным типом СОВЖ ($M \pm m$)

В группе индивидов с поисково-рефлексивным типом СОВЖ доминирует проактивное совладающее поведение, выражающееся в постановке лично значимых целей, актуализации конструктивных путей различных действий, создающих возможности для саморазвития, что, в свою очередь, способствует повышению общего потенциала и стрессоустойчивости личности. На втором месте по выбору данного копинга стоит группа индивидов с кризисным типом СОВЖ. Самый низкий уровень использования проактивного совладания характерен людям с ригидным типом СОВЖ. И данные различия между группами людей, с одной стороны, с поисково-рефлексивным и кризисным типом СОВЖ, с другой – с ригидным типом СОВЖ, по использованию в своем поведении проактивного совладания, являются значимыми ($p < 0,001$). Между группами индивидов с

кризисным и поисково-рефлексивным типом СОВЖ по использованию проактивного совладания значимых различий не обнаружено ($p=0,32$). Однако индивиды с ригидным типом СОВЖ чаще других (поисково-рефлексивный ($p<0,05$) и кризисный ($p<0,001$)) стремятся к поиску инструментальной и эмоциональной поддержки. Они занимаются поиском необходимой информации, советов, и т.п. Кроме этого, им свойственно обращение к другим людям, поиск сочувствия, разделение негативных чувств с другими людьми с целью снижения чрезмерного эмоционального напряжения. Исследование позволило заключить, что индивиды с поисково-рефлексивным и кризисным типом СОВЖ используют схожие копинг-стратегии. Различий между данными группами по методике «Проактивное совладающее поведение» выявлено не было. Из общего фона предпочтений тех или иных типов проактивного совладания выделяется только группа индивидов с ригидным типом СОВЖ.

В **заключении** диссертационной работы отмечается, что важной психологической категорией, тесно связанной с процессами ориентации и адаптации человека в окружающем мире, является восприятие и субъективное переживание времени, организация времени жизни, в частности самоорганизация времени жизни (СОВЖ).

Было обнаружено, что поисково-рефлексивный способ самоорганизации времени жизни является оптимальным личностным ресурсом стресспреодолевающего поведения и означает реальную возможность преодоления множества личностных или жизненных проблем. Люди с поисково-рефлексивным типом самоорганизации времени жизни чаще прибегают к активным, просоциальным стратегиям преодоления стрессов. Кризисный, ригидный способы самоорганизации времени жизни означают дефицит внутренних ресурсов и слабую способность бороться с трудностями жизни. Индивиды, использующие кризисный и ригидный способы самоорганизации времени жизни, чаще прибегают к избеганию, агрессивным и асоциальным действиям при преодолении стрессов.

В целом методологический, теоретический и эмпирический анализ взаимосвязи показателей самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности позволил сформулировать выводы, соответствующие задачам исследования и доказывающие выдвинутые гипотезы:

Самоорганизация времени жизни является индивидуальной системой организации жизнедеятельности личности и проявляется в трех, наиболее различимых друг от друга типах: поисково-рефлексивном, кризисном, ригидном. Большинству индивидов свойственен поисково-рефлексивный тип самоорганизации времени жизни (СОВЖ). Тип СОВЖ не зависит от пола, но существенно взаимосвязан с возрастом испытуемых.

1. Темперамент, как глубинное, устойчивое в течение длительного периода жизни человека личностное образование, отражающее формальный аспект деятельности и поведения, характеризующий меру динамического напряжения и отношения человека к миру, людям, себе, деятельности, взаимосвязан с самоорганизацией времени жизни человека.

2. Уровень субъективного контроля в группах взрослых людей с различным типом самоорганизации времени жизни обладает чрезвычайным разнообразием, а в группах молодежи «размытостью» и неопределенностью, что обусловлено трансформационными процессами, связанными с возрастом.

3. К продуктивным стратегиям совладания (ассертивные действия, проблемно-ориентированный копинг, проактивное преодоление, стратегическое планирование, превентивное преодоление, копинг, ориентированный на задачу) в большей степени прибегают люди с поисково-рефлексивным типом самоорганизации времени жизни. Индивиды с кризисным типом самоорганизации времени жизни часто используют осторожные действия (пассивная стратегия), они более агрессивны (асоциальная стратегия). При совладании со стрессами люди с кризисным типом самоорганизации времени жизни погружаются в свои страдания, тем самым, блокируя возможность реализации в своем поведении продуктивных

копинг-стратегий. Индивиды с ригидным типом самоорганизации времени жизни стремятся к социальной, инструментальной и эмоциональной поддержке, одновременно прибегая к избеганию и агрессивным действиям при совладании со стрессами.

4. Специфика самоорганизации времени жизни проявляется у каждого типа по-разному. Например, поисково-рефлексивный тип характеризуется динамичностью, широким кругом социальных контактов, наличием множественных интересов, а также позитивным отношением к настоящему и будущему. Ригидный тип, напротив предпочитает одиночество, а не расширение круга социальных контактов. При этом позитивно относится ко времени, воспринимает его цельно. Такие люди отличаются наличием четких, вполне осмысленных целей в жизни. Кризисный тип также как и ригидный предпочитает одиночество, но явно негативно относится к настоящему и будущему, испытывает боль, страх, ужас, беспомощность, и ряд других негативных чувств.

III. Основное содержание диссертации и результаты диссертационной работы отражены в следующих публикациях автора:

1) Светоч В.Е. Влияние самоорганизации времени жизни на стресспреодолевающее поведение личности // Психология и психотехника. 2011. №10. С. 16-22. (0,7 п.л.).

2) Светоч В.Е. Особенности стресспреодолевающего поведения (копинг-стратегий) у взрослых и юношества с различными типами самоорганизации времени жизни // Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные науки. 2011. №5. С. 97-101. (0,3 п.л.).

3) Светоч В.Е. Самоорганизация времени жизни как личностный ресурс стресспреодолевающего поведения // Психология и психотехника. 2012. №1. С. 40-48. (0,7 п.л.).

4) Светоч В.Е. Самоорганизация времени жизни как особый способ личностной организации жизнедеятельности // В мире научных

открытий. Гуманитарные и общественные науки. 2012. № 4.1. С. 128-142 (0,7 п.л.)

5) Светоч В.Е. Взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей личности и самоорганизации времени жизни // Психология. Социология. Педагогика. 2012. № 1 (часть II). С. 14-17. (0,3 п.л.).

6) Светоч В.Е. Самоорганизация времени жизни и локус контроля личности // Психотерапия. 2012. № 2. С. 41-47. (0,7 п.л.).

7) Светоч В.Е. Условия формирования оптимального уровня самоорганизации времени жизни личности // Материалы международной научно-практической конференции «Психология XXI века: теория, практика, перспектива», 15–16 февраля 2012 года. Пенза – Ереван – Витебск: Научно-издательский центр «Социосфера», 2012. С. 39-43. (0,3 п.л.).

Подписано в печать 13 ноября 2012 г. Заказ № _____
Формат 60x84. 1/16. Объем 1,5 п.л. Тираж 100 экз.
Издательство АНО ВПО «Московский гуманитарный университет»
111395, г. Москва, ул. Юности, 5