

## Жизнестойкость и восприятие времени как личностные ресурсы саморегуляции

Юлия В. Селезнева\* , Наталья Е. Комерова , Анастасия Ю. Тарасова 

Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону,  
Российская федерация

\* Почта ответственного автора: [yulya.selezneva@gmail.com](mailto:yulya.selezneva@gmail.com)

---

### Аннотация

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена ситуацией повышенной неопределенности, новых геополитических рисков. В кризисных условиях развития общества необходимостью исследовать личностные ресурсы саморегуляции у людей, которые оказались в сложной жизненной ситуации. Наше исследование направлено на изучение личностных ресурсов саморегуляции людей, проживающих в зоне военного локального конфликта. **Методы.** В исследовании приняли участие 230 респондентов. Мы использовали методику «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, «Тест жизнестойкости» Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, методику «Шкала контроля за действием» Ю. Куль, адаптация С.А. Шапкина), а для обработки результатов – статистический критерий U-Манна-Уитни, коэффициент корреляции r-Спирмена. **Результаты.** Временная перспектива «негативное прошлое» связана с низкими показателями жизнестойкости; а ориентация на будущее обеспечивает высокие показатели жизнестойкости и способность к проектированию и планированию. Ориентация на действие и способность человека реализовывать свои намерения связана с высокими показателями жизнестойкости, направленностью на будущее, способностью к гибкости, а также к корректировке программы действий под влиянием текущих изменений. **Обсуждение результатов.** Отношение ко времени и жизнестойкость – это значимые ресурсы саморегуляции, которые влияют на ее особенности, операционально-технические и личностные составляющие.

### **Ключевые слова**

жизнестойкость, саморегуляция, временная перспектива, личностные ресурсы, контроль в действии, негативное прошлое, вовлеченность, принятие риска, планирование, направленность в будущее

### **Финансирование**

Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда (проект № 23-18-00848) (2023 г.) «Исследование ценностно-смысловой сферы и разработка технологий психологической реабилитации населения региона в условиях локального военного конфликта и новых геополитических рисков»

### **Для цитирования**

Селезнева, Ю.В., Комерова, Н.Е., Тарасова, А.Ю. (2024). Жизнестойкость и отношение ко времени как личностные ресурсы саморегуляции. *Российский психологический журнал*, 21(3), 75-91, <https://doi.org/10.21702/rpj.2024.3.5>

---

### **Введение**

Вызовы современного мира – информационные перегрузки, нарастающая ситуация неопределенности – требуют от человека способности к самоорганизации, самостоятельности, гибкости, ответственности при принятии решений. Современные психологические исследования все больше сфокусированы на изучении личностных и адаптационных ресурсов и особенностей трансформации личности под влиянием ситуации неопределенности.

### **Жизнестойкость и интенциональность**

Основа устойчивости личности к неопределенному будущему – жизнестойкость. Жизнестойкость, по Maddi (2004) – психологический феномен, проявляющийся в способности человека быть открытым новому опыту и действовать без гарантий успеха, быть вовлеченным в происходящие события; брать ответственность и осуществлять контроль в тех ситуациях, которые находятся в нашей власти. Другими словами, принимать решения, действовать в соответствии со своими задачами, ценностями, желаниями, преодолевая сопротивление окружающей среды.

Способность человека действовать напрямую связана с «интенсивностью переживания жизни», о чем в рамках анализа воли и «интенциональности» пишет Р. Мэй (2016). И воля, и интенциональность связаны с личной решимостью человека действовать определенным образом. Будущее становится временем, связанным с

личностью, благодаря установке «я сделаю его таким». В интенциональности как способности сознания иметь намерение, быть непрерывно направленным на что-то, человек обретает свою индивидуальность. «Конструктивное» беспокойство взаимосвязано с осознанием своих возможностей и способности человека к действию, а выраженные страхи и беспокойство нарушают связь с миром. Чрезмерная обеспокоенность «разрушает нашу связь со значимым содержанием знания и воли» (Tillich, 1995). Интенциональность как возможность устанавливать связи с миром и осуществлять созидательную деятельность дает возможность раскрыться жизнеспособности человека.

### ***Осознанная саморегуляция***

На сегодняшний день проблема саморегуляции активно разрабатывается в психологии (Banshchikova, Sokolovskii, & Korosteleva, 2022; Моросанова, 2022). Моросанова (2022) рассматривает осознанную саморегуляцию как метаресурс, «систему универсальных и специальных регуляторных компетенций человека, позволяющих осознанно и самостоятельно выдвигать цели, и управлять их достижением» (Моросанова, 2022, с. 15). Регуляторные личностные свойства (такие как автономность, способность к преодолению трудностей, креативность) могут выступать в качестве предикторов в формировании индивидуального стиля саморегуляции.

Осознанная саморегуляция позволяет управлять разными видами и формами произвольной активности на пути к достижению поставленных целей (Моросанова, 2022; Конопкин, 2004, 2006; Кадыкина, 2009) и определяет не только успешность в овладении новыми видами деятельности, но и способность человека к саморазвитию и реализации своего личностного потенциала.

### ***Контроль за действием: ориентация на действие и ориентация на состояние***

В реализации намерений и осуществлении действий существуют препятствия, основные из которых (Kuhl, 2000): первая диспозиция – ориентация на действие (в этом случае в результате сформированного намерения действие совершается произвольно и не требует дополнительных волевых усилий); вторая диспозиция – ориентация на состояние (чрезмерная концентрация на мыслях о переживании своих состояний, вследствие чего реализация действия затруднена).

Контроль в действии обеспечивают эмоциональный, мотивационный механизмы и контроль внимания – сосредоточение на значимой для реализации намерения информации и отвлечение от мешающих действию факторов; перцептивный контроль, контроль неудач и поведенческий контроль (Kuhl, 2000). Воля – удержание намерения в активном состоянии при благоприятных условиях и осуществление остановки активности при неблагоприятных через реализацию контроля за действием (Кормачёва, Донцов, Машкова, 2021).

### ***Временная перспектива***

Временная перспектива – субъективная картина жизненного пути человека (Головаха & Кроник, 2008; Нюттен, 2004).

Временная перспектива проявляется в жизненной позиции; жизненной линии (вектор движения) и жизненной перспективе (возможности для самореализации) (Абульханова, 2001), это некий фильтр, через который человек смотрит на мир (Зимбардо, 2010).

### ***Личностные ресурсы в кризисных условиях развития общества***

Жизнестойкость, саморегуляция, контроль за действием и временная перспектива – значимые личностные ресурсы человека, которые особенно важно изучать в кризисные периоды развития общества. Высокая стрессогенность, неопределенность, ситуации травмы и лишений могут оказаться ресурсами роста и «мобилизовать человека на изменение структуры и компенсаторное повышение качества саморегуляции своей жизнедеятельности» (Леонтьев, 2016, с. 24), выступая универсальными ресурсами саморегуляции. Универсальные ресурсы отвечают за переструктурирование связей во взаимодействии с миром и обеспечивают мобилизацию и адаптацию человека к изменяющимся условиям.

Ситуация стресса, жизненных потерь может существенным образом перестроить систему саморегуляции, включив компенсаторные механизмы и обеспечив тем самым высокое качество процессов саморегуляции.

### ***Цель и гипотезы исследования***

**Цель исследования:** изучение личностных ресурсов саморегуляции (отношения ко времени и жизнестойкости) у людей, проживающих в зоне локального военного конфликта.

**Гипотезы исследования:**

1. Отношение ко времени, жизнестойкость, контроль в действии могут выступать ресурсами саморегуляции
2. Жизнестойкость, отношение ко времени, особенности саморегуляции у людей, ориентированных на действие и ориентированных на состояние, будут иметь различия.

### **Методы**

В исследовании приняли участие 230 человек (педагоги высшего образования, проживающие в зоне военного локального конфликта) в возрасте от 23 до 45 лет, из них – 109 мужчин и 121 женщина.

Были использованы методики:

- «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо;
- «Тест жизнестойкости» Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева;
- «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
- «Шкала контроля за действием» Ю. Куль, адаптация С.А. Шапкина.

Для обработки результатов использовались статистический критерий U-Манна-Уитни, коэффициент корреляции r-Спирмена.

## Результаты

### *Особенности волевого контроля*

На первом этапе исследования мы изучили особенности волевого контроля («Контроль в действии», Ю. Куль).

На основе результатов по данной методике респонденты были разделены на две группы:

- 1 группа – респонденты с высокими баллами по шкале «Ориентация на действие» (51 человек);
- 2 группа – респонденты с высокими баллами по шкале «Ориентация на состояние» (58 человек);
- 3 группа – респонденты, 121 человек, попавшие в диапазон средних значений.

В данной статье дан сравнительный анализ результатов исследования респондентов первой и второй групп с высокими значениями по шкале «Ориентация на действие» (далее – Группа 1, N = 51 человек) и «Ориентация на состояние» (далее – Группа 2, N = 58 человек).

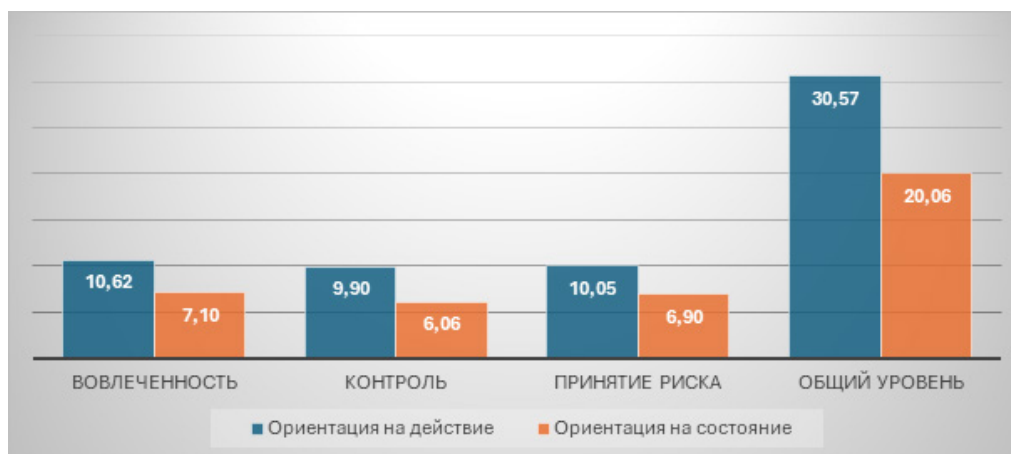
### *Жизнестойкость*

Значения респондентов по методике «Тест жизнестойкости» представлены на рисунке 1. Мы можем зафиксировать высокие значения по всем шкалам методики «Тест Жизнестойкости» в группе респондентов с ориентацией на действие (Группа 1) в сравнении с Группой 2 (ориентация на состояние): «Вовлеченность» (10,62 и 7,10), «Контроль» (9,9 и 6,06), «Принятие риска» (10,05 и 6,9) и «Общий балл» (30,57 и 20,06), значимость различий проверена с применением статистического критерия U-Манна-Уитни.

Полученные результаты статистически достоверны и позволяют сделать предположение, что ориентация на действие может быть связана с проявлением готовности к риску и действию в условиях негарантированного результата, со способностью человека быть вовлеченным в активную деятельность, с убежденностью в возможность влиять на происходящие события и осуществлять выбор.

### Рисунок 1

Результаты исследования по методике «Тест жизнестойкости Мадди» (в адант. Д. А. Леонтьева, результаты представлены в баллах

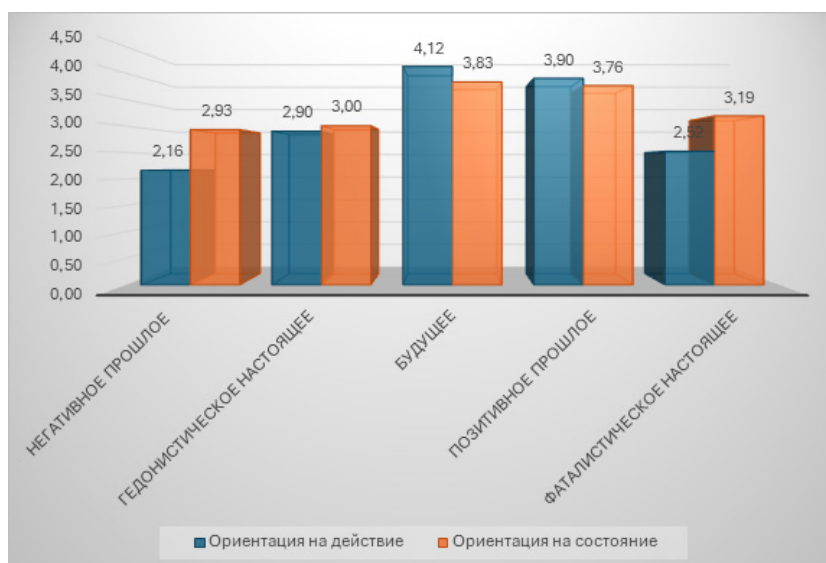


### Временная перспектива

На следующем этапе мы проанализировали результаты исследования временной перспективы у респондентов с разной направленностью (ориентация на действие/состояние). На рисунке 2 представлены результаты исследования по методике Ф. Зимбардо «Опросник временной перспективы».

### Рисунок 2

Результаты исследования по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, в баллах



По шкале «Негативное прошлое» (2,93 и 2,16) в группе с ориентацией на состояние (группа 2) значения выше, чем в группе с ориентацией на действие (группа 1), что свидетельствует о меньшей способности респондентов группы 2 воспринимать свое прошлое как полезный и значимый опыт. В большей степени респондентам данной группы свойственно фокусироваться на негативных аспектах прошлого, интерпретировать его скорее как травматичный опыт.

По шкале «Позитивное прошлое» результаты в группе с ориентацией на действие (3,9) значимо выше, чем в группе с ориентацией на состояние (3,76), что позволяет говорить о принятии и осмысленности прошлого опыта, выраженной тенденции независимо от обстоятельств воспринимать его как полезный. По шкале «Фаталистическое настоящее» (2,5 и 3,19) более высокие результаты в группе с ориентацией на состояние, что характеризует данную группу респондентов как фаталистов, верящих в судьбу людей; в противовес выраженной веры в себя. По шкале «Будущее» также мы можем зафиксировать достоверно значимые различия в группах с ориентацией на действие (4,12) и с ориентацией на состояние (3,83), что говорит о высокой сформированности жизненных целей, способности конструировать образ будущего у респондентов с ориентацией на действие.

Таким образом, отношение ко времени может выступать ресурсом, позволяющим человеку с позитивным опытом прошлого опираться на свой опыт и рассматривать его как источник полезных навыков для преодоления жизненных трудностей. В то же время, негативная оценка прошлого взаимосвязана с «застреванием» в текущем состоянии, неспособностью прогнозировать и конструировать будущее, трудностями, связанными с преодолением внешних обстоятельств. Также, в случае высокой направленности на будущее, человек становится более жизнестойким и готовым к преодолению жизненных трудностей.

### ***Особенности саморегуляции поведения***

В рамках нашего исследования были проанализированы особенности саморегуляции респондентов, проживающих в зоне локального военного конфликта («Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой).

Данные в группе с ориентацией на действие (Группа 1) отражают более высокие, чем в группе с ориентацией на состояние (Группа 2), показатели по шкалам «Планирование» (6,9 и 6,45), «Моделирование» (7,47 и 4,88), «Программирование» (6,74 и 6,12), «Оценка результата» (6,5 и 5,67) и «Гибкость» (7 и 4,53), что позволяет утверждать, что респонденты, которые отличаются направленностью на действие, в большей степени склонны к планированию, прогнозированию результатов, оценке текущего состояния и корректировке способов действий в случае необходимости. Проявляя гибкость, респонденты данной группы в состоянии своевременно оценить текущие изменения, выделить наиболее значимые условия и скорректировать программы собственных действий. В ситуации неопределенности таким образом,

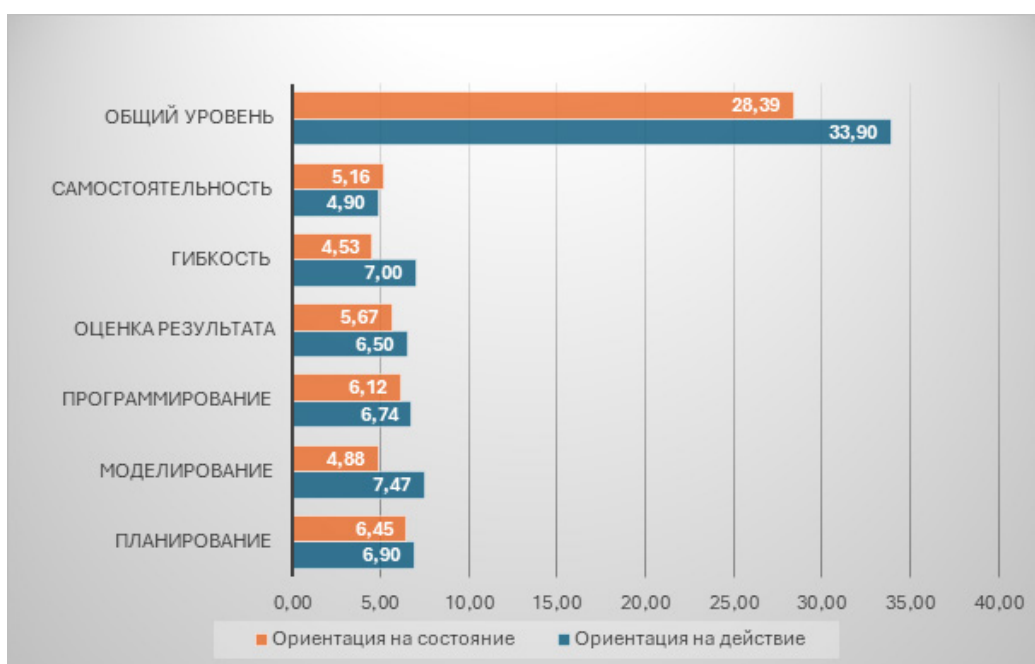
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

респонденты данной группы могут быть более адаптированы и успешны. Полученные данные статистически достоверны, сводные результаты по методикам представлены в Таблице 1.

Профиль саморегуляции двух групп респондентов представлен на Рисунке 3.

**Рисунок 3**

*Результаты исследования по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, в баллах*



Как видно на рисунке 3, у респондентов, проживающих в зоне локального военного конфликта, по всем шкалам саморегуляции преобладают высокие и средние значения с тенденцией к высоким. Это свидетельствует о том, что в ситуации затяжного стресса развитая система осознанной регуляции поведения может становиться личностным ресурсом для адаптации к постоянно меняющейся ситуации.

Высокие значения по шкалам «Планирование», «Моделирование», «Программирование» и «Оценка результатов» позволяют зафиксировать достаточно хорошие возможности саморегуляции: способность осознанно выдвигать цели и выделять комплекс наиболее значимых условий, необходимых для их достижения («моделирование»), четко детализировать исполнительские действия и обозначать алгоритм их реализации с опорой на конкретные условия среды («программирование»); возможность адекватно оценивать результаты своих действий («оценка результатов»). Для изучаемой выборки важным показателем являются высокие значения по шкале «Гибкость». Это позволяет сделать вывод о



том, что люди, проживающие в зоне локального военного конфликта, способны не только учитывать факторы, оказывающие влияние на достижение целей, но и быстро реагировать на текущие изменения, изменяя программу поведения в соответствии с новыми условиями среды. Возрастных и гендерных различий при этом выявлено не было.

Выявленные различия в группах сравнения по критерию Манна-Уитни представлены по всем методикам в сводной таблице результатов исследования.

**Таблица 1**

*Сводная таблица результатов исследования по всем методикам в двух группах (средние значения, в баллах)*

Шкалы методик	Ориентация на действие (группа 1)	Ориентация на состояние (группа 2)	Уровень значимости, p
Вовлеченность	10,62	7,10	0***
Контроль	9,90	6,06	0***
Принятие риска	10,05	6,90	0***
Общий балл	30,57	20,06	0***
Негативное прошлое	2,16	2,93	0***
Гедонистическое настоящее	2,90	3,00	0,243
Будущее	4,12	3,83	0,001**
Позитивное прошлое	3,90	3,76	0,087
Фаталистическое настоящее	2,52	3,19	0***
Планирование	6,90	6,45	0,33
Моделирование	7,47	4,88	0***
Программирование	6,74	6,12	0,006**
Оценка результата	6,50	5,67	0,003**
Гибкость	7,00	4,53	0***
Самостоятельность	4,90	5,16	0,551
Общий уровень	33,90	28,39	0***

**Примечание:** обозначено \* – эмпирические значения  $r_s$  при  $p < 0,05$ ; \*\* – эмпирические значения  $r_s$  при  $p < 0,01$ ; \*\*\* – эмпирические значения  $r_s$  при  $p < 0,001$

Представленные данные отражают достоверность различий в группах в отношении жизнестойкости, временной перспективы и стиля саморегуляции поведения и позволяют утверждать, что контроль в действии также может выступать в качестве личностного ресурса саморегуляции.

### Корреляционный анализ

На заключительном этапе исследования был проведен корреляционный анализ  $r$ -Спирмена с целью выявления связей между показателями жизнестойкости, саморегуляции и временной перспективы у респондентов групп сравнения. Анализ корреляционных связей в группе «Ориентация на состояние» показал обратные взаимосвязи шкалы «Негативное прошлое» и шкал «Вовлеченность» (-0,502\*\*), «Контроль» (-0,311\*\*), «Принятие риска» (-0,742\*\*), «Общий уровень саморегуляции» (-0,381\*\*), «Моделирование» (-0,377\*\*) (табл. 2).

**Таблица 2**

Результаты корреляционного анализа по критерию  $r$ -Спирмена в группе «Ориентация на состояние».

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общий уровень	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Фаталистическое настоящее
Общий уровень							0.393**	
Негативное прошлое	-0.502***	-0.311*	-0.742***	-0.381**				
Фаталистическое настоящее	-0.399**	-0.409**	-0.418**	-0.386**				
Планирование		0.339*		0.66***	-0.294*		0.6***	-0.279*
Моделирование	0.411**	0.492***	0.425**	0.547***	-0.377**	-0.368**		-0.472***
Программирование	0.284*		0.296*	0.713***			0.344*	
Оценка результата	0.414**			0.519***	-0.36**	-0.289*		-0.409**
Гибкость			0.316*	0.449***				

**Примечание:** обозначено \* – эмпирические значения  $r_s$  при  $p < 0,05$ ; \*\* – эмпирические значения  $r_s$  при  $p < 0,01$ ; \*\*\* – эмпирические значения  $r_s$  при  $p < 0,001$

При ориентации на состояние фиксации на негативном прошлом существенно снижает адаптационные возможности человека и проявление жизнестойкости. Данные результаты эмпирически доказывают взаимосвязь жизнестойкости и отношения ко времени, а также нашу гипотезу об отношении ко времени как о личностном ресурсе саморегуляции. Чем более негативно человек оценивает свой прошлый опыт, тем более низким уровнем жизнестойкости он обладает. Следовательно, неспособность переосмыслить и принять свой прошлый опыт может существенно снижать ресурсы личности в плане совладания со стрессовыми ситуациями в настоящем и способностью проектировать будущее.

Шкала «Гедонистическое настоящее» связана со шкалами «Вовлеченность» (-0,399\*\*), «Контроль» (-0,409\*\*), «Принятие риска» (-0,418\*\*), «Общий уровень саморегуляции» (-0,386\*\*), «Моделирование» (-0,368\*\*), «Оценка результатов» (-0,289\*\*), «Самостоятельность» (0,416\*\*). Так, ориентация респондентов на получение удовольствия в настоящем обратно пропорциональна уровню жизнестойкости: чем больше человек стремится к удовольствию и наслаждению в настоящем, тем менее он способен проявить готовность к риску и возможность управлять событиями своей жизни.

Возможно, для людей, ориентированных на гедонистическое настоящее, большое значение имеет эмоциональный баланс. Тенденция «здесь и сейчас» получать положительные эмоции часто исключает возможности более осмысленно относиться к обстоятельствам и событиям собственной жизни, что, безусловно, может негативно отражаться на возможностях осознанной саморегуляции, что и было подтверждено в нашем исследовании.

Общий уровень саморегуляции респондентов с ориентацией на состояние и высоким стремлением к удовольствию в настоящем обратно коррелирует со способностью моделированию, оценки результатов деятельности. Шкала «Будущее» положительно взаимосвязана со шкалами саморегуляции «Программирование» (0,344\*) и «Планирование» (0,6\*\*\*), что закономерно отражает когнитивно-поведенческий компонент направленности в будущее (табл. 3).

**Таблица 3**

*Результаты корреляционного анализа по критерию r-Спирмена в группе «Ориентация на действие».*

	Конт- роль	Приня- тие риска	Плани- рова- ние	Моде- лиро- вание	Про- рам- миро- вание	Оценка результата	Гиб- кость	Са- мосто- ятель- ность
Вовле- ченность	0.498***	0.64***						
Контроль		0.621***					0.325*	

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

	Конт- роль	Приня- тие риска	Плани- рова- ние	Моде- лиро- вание	Про- рам- миро- вание	Оценка резуль- тата	Гиб- кость	Са- мосто- ятель- ность
Принятие риска								
Общий уровень			0.689***	0.411**	0.67***	0.572***	0.456***	0.297*
Негатив- ное прошлое	-0.399**	-0.423**					-0.286*	
Гедо- нисти- ческое настоя- щее						-0.288*		0.336*
Будущее	0.317*	0.376**	0.431**					

В группе «Ориентация на действие» были получены следующие результаты: Шкала «Негативное прошлое» находится в отрицательной взаимосвязи со шкалами «Контроль» (-0,399\*\*), «Принятие риска» (-0,423\*\*), «Гибкость» (-0,286\*\*), что согласуется с результатами исследования и позволяет сделать общий для всей выборки вывод о влиянии негативного отношения к прошлому опыту, особенностей проявления жизнестойкости и саморегуляции. Способность к корректировке программ поведения под влиянием изменяющихся условий (шкала «Гибкость») в случае негативной оценки прошлого опыта также снижается и человек становится более ригидным к изменениям. Шкала «Будущее» положительно связана со шкалами «Контроль» (0,317\*), «Принятие риска» (0,376\*\*), «Планирование» (0,431\*\*), что позволяет утверждать, что респонденты данной группы тем более проявляют жизнестойкость, чем в большей степени они направлены в будущее.

## Обсуждение результатов

Проблема жизнестойкости и отношения ко времени как личностных ресурсов саморегуляции широко представлена у отечественных и зарубежных исследователей. Саморегуляция личности, вообще, изучается в связи с временной перспективой и жизнестойкостью (Анисимова, 2022), восприятием времени и временной перспективой (Баранова, Яковлева, 2020; Baird et al., 2022; Chen, Liu & Cui, 2021; Klamut & Weissenberger, 2023), рефлексией (Годунов, Комерова,

2023), гендером (Селезнева, Комерова, 2023). Meng et al. (2023) описывали связь между прокрастинацией, самоконтролем и временной перспективой будущего, а Witowska, Zajenkowski & Wittmann (2020) описывали роль самоконтроля и уровня невротизма в интеграции сбалансированной временной перспективы и восприятия времени. В статье Русакова С.В. об исследовании взаимосвязи жизнестойкости и особенностей временной перспективы у осужденных, отбывающих наказание в колонии строго режима, показано, что чем выше у респондентов значения по шкале «Негативное прошлое», тем ниже уровень жизнестойкости, что полностью согласуется с результатами нашего исследования (Русаков, 2022). Необходимо заметить, что в настоящее время отношение ко времени исследуется как ресурсная характеристика личности. Так, Духновский С.В. отмечает, что отношение ко времени можно рассматривать как личностный ресурс, позволяющий адаптироваться в том числе и в ситуации кризиса (Духновский, 2022, с. 59). По мнению автора, отношение ко времени (как управление своим временем) является ресурсной характеристикой личности, определяющей возможности самореализации и эффективность в преодолении трудностей. Аналогичные взгляды мы можем обнаружить и у Мартыановой Г. Ю., которая утверждает, что «...временная перспектива является частью регуляторного опыта человека и может выступать осознанным ресурсом совладания с жизненными трудностями» (Марьянова, 2020, с. 40).

Саморегуляция и самоконтроль выступают предикторами, влияющими на взаимосвязь между отношением ко времени и прокрастинацией (Wang & Sun, 2023). Люди, которые при принятии решений имеют положительное ожидание будущих результатов (отношение к времени), будут регулировать свое текущее поведение (самоконтроль) так, чтобы добиваться реализации долгосрочных целей, тем самым снижая риск прокрастинации (Wang & Sun, 2023; Goschke & Job, 2023). Более того, индивидуальные различия во временных перспективах влияют на отношение людей к здоровому образу жизни. Так, люди с высокой ориентацией на будущее более осознанно относятся к здоровью, ориентируясь не на сиюминутные удовольствия, а на долгосрочную перспективу (Guo, Lou & Zhang, 2023; Makarova, Makarova & Korovin, 2022).

Отдельное направление исследований – изучение особенностей саморегуляции спортсменов и условий при которых система саморегуляции становится пластичной и устойчивой. Так, Молодожников И.А., Гусейнов А.Ш., изучая спортсменов-капоэйров, эмпирически доказывают, что капоейры преимущественно развивают систему саморегуляции через агентные качества (конструктивные стратегии преодоления, личная зрелость, личная гармония) с ростом спортивной квалификации. Таким образом, с увеличением профессионального мастерства, развивается система саморегуляции через развитие общего потенциала личности (Molodozhnikov, Guseinov, 2024) Данные выводы соотносятся с результатами, полученными нами в отношении взаимосвязи особенностей саморегуляции и личностного потенциала (жизнестойкости и отношения ко времени).

Результаты исследования других авторов согласуются с нашими результатами в части взаимосвязи отношения ко времени и жизнестойкости как личностных ресурсов саморегуляции.

### **Заключение**

Д. А. Леонтьев разделял ресурсы на психологические ресурсы устойчивости (ценности, устойчивая самооценка, право принятия решений); психологические ресурсы саморегуляции (мера контроля над обстоятельствами жизни, стратегии взаимодействия с неопределенностью, гибкость, ориентацию на действие или состояние (Ю. Куль), готовность к риску); мотивационные (стратегии совладания со стрессом) и инструментальные ресурсы (индивидуальные особенности человека).

Психологические ресурсы саморегуляции связаны с отношением человека ко времени, жизнестойкостью, самоконтролем. Временная перспектива во многом определяет способность человека действовать в ситуации неопределенности, быть вовлеченным и воспринимать любой опыт как значимый и важный, актуализировать личностный потенциал и быть готовым к риску, к действию в условиях негарантированного результата. Так, временная перспектива «негативное прошлое» по результатам нашего исследования связана с низкими показателями жизнестойкости; направленность на будущее, напротив, обеспечивает высокие показатели жизнестойкости (принятие риска, контроль), а также способность к проектированию и планированию.

Общий уровень саморегуляции положительно связан со всеми шкалами опросника жизнестойкости и шкалой опросника временной перспективы «Будущее».

При высоком уровне саморегуляции человек в большей степени способен автономно принимать решения, анализируя внешние и внутренние условия среды, и при необходимости менять стратегию поведения. Нами были выявлены значимые отрицательные связи по шкале «Негативное прошлое» со всеми показателями Жизнестойкости, общим уровнем саморегуляции и шкалой «Моделирование». При оценке своего прошлого как негативного, значительно снижается возможность разработки субъектом адекватных программ действий на основе учета внутренних и внешних условий. Особенно ярко эта тенденция проявляется в ситуациях неопределенности и стресса, когда гибкость в принятии решений напрямую влияет на успешность социально-психологической адаптации. Все шкалы жизнестойкости («Готовность к риску», «Контроль», «Вовлеченность») значимо отрицательно связаны со шкалой Фаталистическое настоящее. Полученные результаты позволяют нам рассматривать отношение ко времени, жизнестойкость и контроль в действии как личностные ресурсы саморегуляции, во многом определяющие возможность человека справляться со стрессом и выстраивать продуктивные стратегии поведения.

## Литература

- Абульханова, К.А., Березина, Т.Н. (2001). *Время личности и время жизни*. Алетейя.
- Анисимова, Д.О. (2022). Временная перспектива юношей с разным уровнем жизнестойкости. *Мировая наука*, (11(68)), 17–25.
- Банщикова, Т.Н., Соколовский, М.Л., Коростелёва, Т.В. (2022). Саморегуляция и толерантность к неопределенности как ресурсы субъективного благополучия современной молодежи: кросс-культурный аспект. *Вестник Российского университета дружбы народов*. Серия: Психология и педагогика, 19(4), 717–743. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743>
- Баранова, А.В., Яковлева, Н.В. (2020). Возможные я и особенности саморегуляции в контексте субъективного восприятия времени. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 8(3), 327–337.
- Годунов, М.В., Комерова, Н.Е. (2023). Рефлексия как предиктор отношения к временной перспективе. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 6(4), 64–72. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-64-72>
- Головаха, Е.И., Кроник, А.А. (2008). *Психологическое время личности*. Смысл.
- Духновский, С.В. (2022). Отношение ко времени как ресурсная характеристика личности. *Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки*, 5(1(14)), 55–61.
- Зимбардо, Ф., Бойд, Дж. (2010). *Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь*. Речь.
- Кадыкина, Н. М. (2009). Диагностика мотивационно-динамических особенностей личностной устойчивости и саморегуляции. *Северо-кавказский психологический вестник*, 7(2), 47–51. EDN RCQFUJ.
- Конопкин, О.А. (2004). Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития. *Вопросы психологии*, 2, 127–135.
- Конопкин, О.А. (2006) Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека. *Вопросы психологии*, 3, 39–48.
- Кормачёва, И.Н., Донцов, Д. А., Машкова, Л. А. (2021). Влияние системных идей Ю. Куля на советскую и российскую психологию воли. *История психологии и психологии истории*, 1(37), 109–120. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2021.37.1.9>
- Леонтьев, Д. А. (2016) Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 62, 18–37. <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3>
- Makarova, E. A., Makarova, E. L., & Korovin, I.S. (2022). Time perception and time management during COVID-19 pandemic lockdown. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 10(1), 57–69.
- Мартыанова, Г.Ю. (2020). Исследование связи временной перспективы и саморегуляции в трудной жизненной ситуации. *Психолог*, (1), 34–43.
- Моросанова, В.И. (2022). Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 3(15), 57–82. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-3-57-82>
- Мэй, Р. (2016). *Любовь и воля*. ЭБС "Букап".
- Нюттен, Ж. (2004). *Мотивация, действие и перспектива будущего: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии*. Смысл.
- Русаков, С.В. (2022). Взаимосвязь жизнестойкости и временной перспективы в структуре жизненных планов осужденных, отбывающих наказания в колонии строгого режима. *Прикладная юридическая психология*, (4 (61)), 64–71.

- Baird, H. M., Webb, T. L., Sirois, F. M., & Gibson-Miller, J. (2021). Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. *Psychological Bulletin*, 147(3), 233–267. <https://doi.org/10.1037/bul0000313>
- Chen, T., Liu, L., Cui, J., et al. (2021). Balanced Time Perspective and Life Satisfaction: The Mediating Role of «Temporal Negative Affect». *Journal of Happiness Studies*, 22, 2563–2574. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00330-9>
- Goschke, T., & Job, V. (2023). The Willpower Paradox: Possible and Impossible Conceptions of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 18(6), 1339–1367. <https://doi.org/10.1177/17456916221146158>
- Guo, M., Lou, Y. & Zhang, N. (2023). Consideration of future consequences and self-control mediate the impact of time perspectives on self-rated health and engagement in healthy lifestyles among young adults. *Current Psychology*, 42, 19670–19680. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03135-6>
- Klamut, O., & Weissenberger, S. (2023). Embodying Consciousness through Interoception and a Balanced Time Perspective. *Brain Sciences*, 13, 592. <https://doi.org/10.3390/brainsci13040592>
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. In Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M (Eds.), *The Handbook of Self-Regulation*, pp .112–163.
- Maddi, S. R. (2004) Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Meng, D., Zhao, Y., Guo, J. et al. (2023). The relationship between bedtime procrastination, future time perspective, and self-control. *Current Psychology*, 42, 11378–11387. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02419-7>
- Molodozhnikov, I. A., Guseinov, A. Sh., (2024). Agentic self-regulation of capoeira athletes of different sports qualifications. *Psychology in Russia: State of the Art*, 17(3), 81–95. <https://doi.org/10.11621/pir.2024.0306>
- Tillich, P. (1995). *The courage to be*. Favorites.
- Price, M., Higgs, S., & Lee, M. (2017) Self-control mediates the relationship between time perspective and BMI. *Appetite*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.034>
- Selezneva, Y.V., & Komerova, N.E. (2023). Features of self-regulation and resilience of higher education teachers: gender aspect. *Proceedings of the International University Scientific Forum «Practice Oriented Science: UAE – RUSSIA – INDIA»*. (November 25, UAE).
- Wang, J., & Sun, Y. (2023) Time flies, but you're in control: the mediating effect of self-control between time attitude and academic procrastination. *BMC Psychology*, 11, 393. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01438-2>
- Witowska, J. Zająkowski, & M. Wittmann, M. (2020) Integration of balanced time perspective and time perception: The role of executive control and neuroticism, *Personality and Individual Differences*, 163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110061>

Поступила в редакцию: 02.02.2024

Поступила после рецензирования: 20.03.2024

Принята к публикации: 24.07.2024

## Заявленный вклад авторов



**Юлия Викторовна Селезнева** – теоретическое обоснование, построение концепции научного исследования, описание результатов.

**Наталья Евгеньевна Комерова** – описание выборки, статистическая обработка результатов, обзор литературных источников по тематике исследования, подготовка раздела «Обсуждение результатов».

**Анастасия Юрьевна Тарасова** – проведение исследования, обработка и графическое представление результатов.

### **Информация об авторах**

**Юлия Викторовна Селезнева** – кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университет», Ростов-на-Дону, Российская Федерация; Scopus ID 57221206891; SPIN-код РИНЦ: 5438-7586, AuthorID: 1084160; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0630-5051>; e-mail: [yulya.selezneva@gmail.com](mailto:yulya.selezneva@gmail.com)

**Наталья Евгеньевна Комерова** – ассистент кафедры «Общая и консультативная психология» ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университет», Ростов-на-Дону, Российская Федерация; Web of Science ResearcherID: ABG-5445-2021; SPIN-код: 8656-9790, AuthorID: 1131361; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7129-3320>; e-mail: [komerova.nata@gmail.com](mailto:komerova.nata@gmail.com)

**Анастасия Юрьевна Тарасова** – аспирант, ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университет», Ростов-на-Дону, Российская Федерация; SPIN-код: 3496-5754; <https://orcid.org/0009-0003-3795-0632>; e-mail: [na.design91@gmail.com](mailto:na.design91@gmail.com)

### **Информация о конфликте интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.