

Кузьмина Ольга Викторовна

кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой общей и прикладной
психологии
Уральского гуманитарного института

ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЯ К СИТУАЦИИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВО ВРЕМЕНИ

Аннотация:

В статье обосновывается необходимость при анализе поведения индивида учитывать его отношение к жизненной ситуации. Приводятся данные эмпирического исследования, доказывающие влияние переживания стрессогенности ситуации на проявление компетентности во времени. Подчеркивается, что при ощущении острой нехватки времени возникает чувство потери личной значимости происходящего, а срок выполнения работы становится незначимым. Результаты проведенного исследования уточняют границы ситуационного подхода к исследованию компетентности во времени.

Ключевые слова:

временная компетентность личности, стрессогены, жизненные ситуации, отношение ко времени.

Kuzmina Olga Viktorovna

PhD in Psychology, Assistant Professor,
Head of General
and Applied Psychology Department,
Ural Institute for Humanities

THE INFLUENCE OF THE ATTITUDE TO SITUATION ON THE MANIFESTATION OF TIME COMPETENCE

Summary:

The article substantiates the necessity to take into account one's attitude to the life situation when analyzing the behaviour. The article presents the data of the empirical research demonstrating the influence of the experience of stressful situations on the manifestation of time competence. It is emphasized that in case a person feels an acute shortage of time, there is a sense of the loss of personal value of what is happening, and the performance time becomes insignificant. The results of the undertaken research clarify the boundaries of the situational approach to the study of the time competence.

Keywords:

time competence of a person, stress factor, life situations, attitude to time.

В настоящее время в социальной психологии развивается ситуационный подход к исследованию психологических явлений, согласно которому поведение человека рассматривается как функция личности, ситуации и их взаимодействия [1]. Личность не просто реагирует на ту или иную ситуацию, она фактически сама создает, конструирует мир, в котором живет. Человек является субъектом активного взаимодействия с ситуацией, посредством эмоциональных переживаний, интерпретаций и когнитивного переосмысления он выстраивает свое поведение. Образ ситуации может определять особенности поведения человека [2].

Понятие «ситуация» используется в самых различных направлениях психологии. На сегодняшний день определены подходы к ее изучению, выделены ее виды. Среди них особое место занимают исследования стрессовых и стрессогенных ситуаций. Стрессогенная ситуация, по определению Н.Е. Водопьяновой, – это «ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском... стресс-реагирования участников – субъектов данной ситуации» [3]. Степень стрессогенности ситуации определяется количеством и силой отдельных стресс-факторов, присутствующих в текущий момент времени. Среди многих стресс-факторов выделяется отсутствие времени.

В настоящее время в психологии можно выделить несколько исследований, раскрывающих общие закономерности отношения человека ко времени в стрессовых ситуациях. Так, Г. Селье установил, что в ситуации хронического стресса происходит сужение временной перспективы [4]. В исследованиях Спилберга отмечается взаимосвязь между тревожностью и временем. В ситуации тревоги время у человека удлиняется, прошлое и будущее оцениваются как неблагоприятные. К. Муздыбаев отмечает, что в период кризисов у большей части людей временная перспектива сильно сокращена или не определена [5]. Широко известен феномен, исследованный А.Р. Лурией, при котором изменяется масштаб времени в стрессовых ситуациях, когда люди успевают в невероятно короткий срок принять решение и выполнить необходимый объем действий. Время в этом случае как будто «растягивается» [6]. И.В. Пахло доказала гипотезу о влиянии кризисных ситуаций на переживание времени. Переживание времени в кризисе зависит от осмысленности жизни. Существует выраженная взаимосвязь между сложностью критической ситуации, длительностью временной перспективы и уровнем осмысленности жизни. Рассматривая особенности адаптации и временных переживаний, она доказывает, что адаптивная модель переживания времени в кризисных ситуациях включает высокий уровень осмысленности жизни, актуальное настоящее временной перспективы и позитивное отношение к будущему, а дезадаптивная модель содержит разорванную временную трансспективу и низкую осмысленность жизни [7].

Несмотря на имеющиеся исследования, до сих пор не создана концепция, раскрывающая закономерности отношения человека ко времени в разных жизненных ситуациях, остается открытым вопрос о том, как влияют стрессогены на показатели временной компетентности личности.

Под временной компетентностью мы понимаем интегральную характеристику личности, которая позволяет структурировать и связать в единое целое события настоящего, прошлого, будущего, осуществлять деятельность в оптимальные временные сроки. Компетентность во времени проявляется в способности управлять собой и другими во временном пространстве через адекватное восприятие, рациональную организацию и использование времени. Ее структура, согласно разработанной нами структурно-функциональной модели, может быть представлена ценностно-смысловым, мотивационным, познавательным, операционально-технологическим, рефлексивным компонентами. Ценностно-смысловой компонент вскрывает отношение человека ко времени, осознание социальной значимости организации времени, личную ответственность за использование своего времени. Мотивационный компонент проявляется в силе побуждения к организации времени жизни и деятельности, в стремлении реализовать свой личный потенциал в личном и социальном временном пространстве. Познавательный компонент вбирает в себя знания о различных технологиях организации своего поведения в различных временных условиях. Рефлексивно-оценочный компонент включает систему контроля времени и его рефлексии. Операционально-технологический компонент раскрывается через практические действия, через способность эффективно работать в различных временных режимах [8].

Цель проведенного нами эмпирического исследования заключалась в определении взаимосвязи показателей временной компетентности личности с переживанием стрессогенности ситуации и влияния отношения к ситуации на компетентность во времени.

В качестве испытуемых в исследовании приняли участие 485 человек. Это люди различных профессий, проживающие в Свердловской и Тюменской областях. Возрастной размах от 23 до 55 лет. Именно в данном возрасте человек занимает активную социальную позицию. В этот период у личности проявляется устойчивая система ценностей, жизненных установок.

Психологическая диагностика осуществлялась с применением следующего психодиагностического инструментария. Показатели временной компетентности личности определялись с помощью таких методик, как «Временная компетентность личности» (О.В. Кузьмина); «Семантический дифференциал времени» (Л.И. Вассерман, О.Н. Кузнецов и др.); «Тест смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьев); «Ценность времени» (О.В. Кузьмина); «Временная перспектива» (Зимбардо, адаптация А. Сырцова); «Опросник смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьев); опросник «Диагностика самоорганизации личности» (Д. Ишков). При исследовании восприятия степени стрессогенности ситуации был использован опросник «Тайм-синдром менеджера» (Н.Е. Водопьянова).

Математическая обработка данных осуществлялась с помощью коэффициента корреляции Пирсона и однофакторного дисперсионного анализа ANOVA с применением компьютерной программы SPSS Statistics 17.

Обработка эмпирических данных осуществлялась в два этапа. На первом этапе устанавливалась корреляционная связь между восприятием стрессогенности ситуации и показателями временной компетентности личности. На втором – исследовалось влияние данной ситуации на компетентность во времени.

Результаты корреляционного анализа, полученные на первом этапе исследования, свидетельствуют о достаточно большом количестве значимых корреляционных взаимосвязей в каждом компоненте временной компетентности личности. Максимальное количество корреляционных связей пришлось на ценностно-смысловой компонент временной компетентности. Причем все они имеют отрицательные значения (таблица 1). Если человек рассматривает время как ресурс, считает, что его необходимо организовывать и планировать при любых обстоятельствах, то при восприятии жизненных ситуаций он достаточно редко переживает ограниченность во времени ($r = -0,085$ при $p < 0,05$). Чем более значимыми для человека являются скорость ($r = -0,085$ при $p < 0,05$) и срок выполнения работы ($r = -0,178$ при $p < 0,01$), выделение этапов и последовательность совершаемых действий ($r = -0,186$ при $p < 0,01$), тем в меньшей степени переживаются ограниченность и давление временем. Если человек воспринимает себя активным участником происходящих событий (шкала «Ощущаемость»), то восприятия стрессогенности ситуации, проявляющееся в ограниченности ($r = -0,117$ при $p < 0,01$), давлении времени ($r = -0,100$ при $p < 0,01$), переживании дефицита времени ($r = -0,154$ при $p < 0,01$), резко снижаются. Чем точнее сформулированы у человека цели жизни ($r = -0,150$ при $p < 0,01$), чем насыщенной ($r = -0,119$ при $p < 0,01$) и осмысленной ($r = -0,165$ при $p < 0,01$) воспринимается жизнь, тем менее стрессогенными воспринимаются жизненные ситуации.

Анализ данных, характеризующих мотивационный компонент временной компетентности, позволил сделать следующие выводы. Чем выше у человека проявляется потребность в организации времени, тем в большей степени он переживает зависимость от работы ($r = 0,085$ при $p < 0,05$). Чем ниже выражена потребность доводить работу до логического завершения, тем

в большей степени проявляются ощущения постоянного цейтнота ($r = -0,146$ при $p < 0,01$), потери счета времени ($r = -0,123$ при $p < 0,01$).

В познавательном компоненте временной компетентности личности были получены следующие корреляционные связи. Чем осмысленней и продуктивней оценивается человеком собственная жизнь, чем больше человек убежден в том, что он свободно принимает жизненные решения, тем менее стессогенно воспринимаются ситуации.

Две корреляционные связи были получены в операционально-технологическом компоненте компетентности во времени. Чем меньше человек занимается планированием своей деятельности, тем в большей степени он ощущает дефицит времени и стрессогенность ситуации ($r = 0,093$ при $p < 0,05$). Чем напряженней для человека воспринимается ситуация, чем в большей степени ощущается «давление временем», тем ярче выражено желание работать в режиме оптимальной заданности ($r = 0,108$ при $p < 0,05$).

В рефлексивном компоненте прослеживаются следующие корреляционные связи. Чем ярче переживается ограниченность времени, тем в меньшей степени проявляется гедонистичность и фатализм настоящего. При гедонистических позициях человек ориентирован на получения наслаждения в настоящем без учета последний в будущем ($r = -0,111$ при $p < 0,05$). Элементы фатализма свидетельствуют об отсутствии сфокусированной временной перспективы. У человека не хватает фокуса на цели. Ему свойственно убеждение, что будущее предопределено, на него невозможно повлиять индивидуальными действиями ($r = 0,085$ при $p < 0,05$).

Итак, на первом этапе исследования были получены корреляционные связи между переживанием стрессогенности ситуации и показателями временной компетентности. Прослеживается общая закономерность: чем выше переживания стрессогенности, тем менее выражены компоненты компетентности во времени. Об этом свидетельствует доминирование отрицательных связей.

Второй этап исследования посвящен изучению влияния восприятия степени стрессогенности ситуации на проявление временной компетентности. Для анализа был использован однофакторный дисперсионный анализ ANOVA. В качестве независимой переменной выступил показатель стрессогенности ситуации, проявляющийся в переживании в зависимости от работы, ограниченности, напряженности, оценки продуктивности использования своего личного времени. Каждый показатель имел три уровня выраженности: высокий, средний, низкий. Поскольку выборки различаются по численности, была проведена проверка исходных предположений на однородность дисперсий в сравниваемых группах (критерий Ливена). Для дальнейшей обработки были взяты шкалы методик, в которых отсутствует различие в значениях средних (таблица 2).

Эмоциональные переживания, связанные с работой, являются одним из факторов, влияющих на проявление временной компетентности. Можно констатировать, что потребность в организации времени во многом зависит от переживания зависимости от работы ($F = 2,944$ при $p = 0,05$). Сильные переживания зависимости от работы стимулируют проявления потребности в упорядочивании во времени своей деятельности. Чем слабее переживания, связанные с работой, тем в меньшей степени проявляется потребность в организации времени. Об этом свидетельствуют средние значения по шкале «Сохранение порядка». Эмоциональные переживания, связанные с работой, влияют на самоорганизацию времени деятельности ($F = 3,033$ при $p = 0,049$), процесс постановки целей и осуществления оценочно-корректирующей деятельности. Чем сильнее выражены данные переживания, тем организованней, целеустремленней человек. Осознание достаточно высоких нагрузок в профессиональной деятельности стимулирует процесс развития самоорганизации и целеполагания. Цели формулируются на основе взвешенных решений. В напряженных ситуациях человек прибегает к волевой регуляции своей деятельности и поведения, анализирует обстоятельства и применяет формы самоконтроля своих действий.

Существует и обратное. При практически отсутствующих переживаниях, связанных с работой, достаточно ярко проявляется самоорганизация. Вероятно, развитие способности к самоорганизации у таких испытуемых вызвано другими причинами, не связанными с трудовой деятельностью.

Самая низкая самоорганизация у испытуемых, переживания зависимости от работы у которых возникают периодически (второй уровень). Дискретность переживаний напряженности не способствует развитию самоорганизации.

Понимание осмысленности жизни во многом зависит от эмоционального отношения к работе (шкала «Цели жизни»: $F = 4,386$ при $p = 0,013$; шкала «Результат жизни»: $F = 4,970$ при $p = 0,007$). Существует обратная линейная зависимость между показателями шкал «Цель жизни», «Результат жизни» и «Переживание зависимости от работы». Чем менее выражены негативные переживания, связанные с перегрузками на работе, тем более осмысленной кажется человеку его жизнь, тем более интересным, насыщенным кажется настоящее.

Таблица 1 – Показатели статистически значимых корреляционных связей между переживаниями стрессогенности ситуации и временной компетентностью личности

Компонент ВКЛ	Шкалы методик	Ограниченность времени	Напряженность, «давление временем»	Переживание дефицита времени	Продуктивность использования времени	Зависимость от работы
Ценностно-смысловой	Сохранение порядка	-0,085**	-	-	-	-
	Скорость	-0,085*	-	-	-	-
	Срок	-0,178**	-0,093*	-0,204**	-	-
	Последовательность	-0,186**	-0,100*	-0,157**	-0,108*	-
	Изменчивость	0,103*	-0,102*	-	-	-
	Величина	-	-	-	-0,090*	-
Мотивационный	Ощущаемость	-0,117**	-0,100**	-0,154**	-	-
	Цели жизни	-0,150**	-	-0,091*	-	-
	Процесс жизни	-0,119**	-0,089*	-	-	-
	Общий показатель СЖО	-0,165**	-0,095*	-	-	-
	Потребность в организации времени	-	-	-	-	0,085*
	Длительность	-0,146**	-	-	-0,123**	-
Познавательный	Результат жизни	-0,190**	-0,114*	-0,115*	-	-0,101*
	Локус контроля – Я	-0,161**	-	-	-	-
	Локус контроля – Жизнь	-0,181**	-0,109*	-	-	-0,90*
Операционно-технологический Рефлексивный	Планирование	-	-	0,093*	-	-
	Режим оптимальной заданности	-	0,108*	-	-	-
	Коррекция	-	0,10*	-	-	-
	Гедонистическое настоящее Фаталистическое настоящее	-0,111* -0,09*	-	-0,100*	-	-

Примечание: * – уровень достоверности $p < 0,05$; ** – уровень достоверности $p < 0,01$.

Таблица 2 – Влияние стрессогенности ситуации на показатели компетентности личности во времени

Отношение к ситуации	Показатели временной компетентности личности	Критерий ливена	r	F	p	Среднее значение (уровень)		
						Низкий	Средний	Высокий
Зависимость от работы	Сохранение порядка	0,916	0,401	2,944	0,05	35,34	36,54	37,83
	Цели жизни	2,919	0,065	4,386	0,013	33,43	31,51	29,92
	Результат жизни	2,284	0,103	4,970	0,007	26,24	24,19	23,11
	Самоорганизация	1,317	0,269	3,033	0,049	6,27	5,99	6,49
	Целологание	2,877	0,05	3,311	0,037	6,86	6,35	6,93
	Коррекция	0,717	0,489	3,578	0,029	5,37	4,74	5,29
	Временной синтез	1,575	0,208	2,952	0,05	16,96	15,94	15,48
	Срок	1,340	0,263	5,895	0,003	14,57	13,31	12,61
	Последовательность	2,321	0,099	6,907	0,001	19,62	17,45	16,93
	Технологичность организации времени	1,097	0,335	4,008	0,019	28,45	30,16	27,94
Напряженность, «давление» временем	Изменчивость	0,772	0,462	4,547	0,011	11,66	11,15	9,97
	Ощущаемость	1,745	0,176	3,284	0,038	22,51	21,46	21,65
	Срок	2,176	0,115	5,093	0,006	14,84	13,71	12,62
	Ощущаемость	1,829	0,162	5,011	0,007	22,84	22,05	20,97
Дефицит времени	Гедонистическое настоящее	0,193	0,824	3,226	0,041	2,67	2,7	2,52
	Будущее	0,744	0,476	4,474	0,012	2,79	3,03	2,9
	Интуитивная организация времени	0,561	0,576	3,008	0,05	27,14	26,31	28,16
	Режим временной неопределенности	1,028	0,359	2,944	0,01	28,61	27,52	29,06
Продуктивность личного времени	Длительность	0,305	0,737	4,695	0,01	12,33	12,08	11,18
	Временной синтез	0,410	0,664	3,081	0,047	15,91	16,86	15,86
	Будущее	0,919	0,380	2,963	0,053	2,87	3,01	2,84

Степень дискретности в переживании времени влияет на такие показатели временной компетентности, как единство настоящего, прошлого, будущего (шкала «Временной синтез»), временная последовательность (шкала «Последовательность») и срок выполнения деятельности (шкала «Срок»). Чем меньше у испытуемых проявляется ощущение прерывистости времени, тем более единой кажется жизнь во времени, тем точнее построена временная трансспектива личности, тем меньше событий воспринимаются испытуемыми как незначимые ($F = 2,952$ при $p = 0,05$). При ощущении дискретности времени (высокий уровень) у испытуемого теряется нить последовательности событий ($F = 6,907$ при $p = 0,001$), снижается потребность в выполнении работы своевременно, к определенному сроку ($F = 5,895$ при $p = 0,003$).

Ощущение напряженности, «давления времени» влияет на способы организации времени. Люди начинают использовать различные приемы контроля времени: запись перечня дел, ведение органайзера, планирование ($F = 4,008$ при $p = 0,019$). Жесткое планирование для некоторых становится нормой. Возникают чувство изменчивости, ощущение отсутствия постоянства в мире. События жизни с большой скоростью сменяют друг друга ($F = 4,547$ при $p = 0,011$). Переживание «давления времени» влияет на вовлеченность человека в актуальные события (шкала «Ощущаемость времени»). События жизни становятся лично значимыми, человек ощущает себя активным участником происходящих событий ($F = 3,284$ при $p = 0,038$).

Переживание дефицита времени имеет тенденцию негативного влияния на проявления показателей временной компетентности. При ощущении острой нехватки времени может возникнуть чувство потери личной значимости происходящего, отстраненности, внутренней безучастности (шкала «Ощущаемость времени»: $F = 5,011$ при $p = 0,007$). Срок выполнения работы становится незначимым ($F = 5,093$ при $p = 0,006$). Может возникнуть гедонистическое отношение ко времени и жизни, когда основная ориентация идет на настоящее, без учета будущего ($F = 3,226$ при $p = 0,041$).

При ощущении непродуктивности использования личного времени у человека может теряться ощущение будущего, могут утрачиваться его цели и перспективы ($F = 2,963$ при $p = 0,053$). Нарушается единство прошлого, настоящего и будущего ($F = 3,081$ при $p = 0,047$). Человек начинает в большей степени обращаться к способам интуитивной организации своей деятельности ($F = 3,008$ при $p = 0,05$), стремиться к режимам труда, где требуется самостоятельность установления временных рамок ($F = 2,944$ при $p = 0,041$). Пролонгированная деятельность вызывает дискомфорт. Человек становится менее активным, ему достаточно сложно держать в сознании несколько аспектов деятельности ($F = 4,695$ при $p = 0,01$).

Подводя итог, следует сказать, что проведенное исследование расширяет круг психологических знаний о временной компетентности личности и о факторах, обуславливающих ее развитие. Переживание стрессогенности ситуации влияет на выраженность показателей временной компетентности.

Ссылки:

1. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998. 263 с.
2. Леонов Н.И., Главатских М.М. Психология социального мира. Ижевск, 2006. 132 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009. 336 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. 124 с.
5. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов // Психологический журнал. 2000. № 4. Т. 21. С. 5–21.
6. Лурия А.Р. Высшие корковые функции и их нарушения при локальных поражениях мозга. М., 2000. 512 с.
7. Пахло И.В. Переживание времени в кризисных ситуациях : дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2004. 231 с.
8. Кузьмина О.В. Структурно-функциональная модель временной компетентности личности // В мире научных открытий. Серия: Проблемы науки и образования. 2011. № 9.3 (21). С. 977–993.

References:

1. Burlachuk, LF & Corjova, EY 1998, *Psychology situations*, Moscow, p. 263.
2. Leonov, NI & Glavatskih, MM 2006, *Psychology of the social world*, Izhevsk, p. 132.
3. Vodopyanova, NE 2009, *Psychodiagnosics stress*, St. Petersburg, p. 336.
4. Selye, H 1979, *Stress without distress*, Moscow, p. 124.
5. Muzdybaev, K 2000, 'Experience time during crises', *Psychological magazine*, no. 4, vol. 21, pp. 5-21.
6. Luria, AR 2000, *Higher cortical functions and their disturbances in local brain lesions*, Moscow, p. 512.
7. Pahlo, IV 2004, *The experience of time in crisis situations*: PhD thesis, Khabarovsk, p. 231.
8. Kuzmina, OV 2011, 'Structural and functional model of temporal competence of the person', *In the world of scientific discoveries. Series: Problems of science and education*, no. 9.3 (21), pp. 977-993.