

УДК 159

СТИЛИ РЕГУЛИРОВАНИЯ АКТИВНОСТИ ЖИЗНЕНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ СО СБАЛАНСИРОВАННОСТЬЮ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ

Оксана Н. Попова^{a, b, @}

^a Новосибирский государственный педагогический университет, 630126, Россия, г. Новосибирск, ул. Вилюйская, 28

^b Городской центр психолого-педагогической поддержки молодежи «Родник», 630075, Россия, г. Новосибирск, ул. Народная, 13

[@] ankor-akc@yandex.ru

Поступила в редакцию 17.05.2018. Принята к печати 08.08.2018.

Ключевые слова: временная перспектива личности, сбалансированность, саморегуляция, предпринимательство, качество жизни.

Аннотация: В статье рассматривается связь характеристик временной перспективы личности и процессов саморегуляции, влияющих на качество жизни и способ ее проживания, на основании данных, полученных в ходе изучения личностных характеристик людей, много лет занимающихся предпринимательской деятельностью. Проводится сравнительный анализ характеристик сбалансированности временной перспективы в соотношении со стилями саморегуляции трех групп предпринимателей, имеющих различные результаты экономической деятельности предприятий: первая группа – успешные предприниматели; вторая группа – откazавшиеся от предпринимательской деятельности по различным причинам; третья группа – безуспешно пытающиеся на протяжении длительного времени организовать собственный бизнес. Полученные результаты позволяют говорить о том, что сбалансированная временная перспектива в сочетании с регуляторными процессами моделирования и оценивания результатов являются характеристиками, необходимыми для успешной деятельности. Нарушения сбалансированности временной перспективы не позволяют в полной мере использовать позитивный потенциал личности даже при условии развитых процессов регулирования жизнедеятельности.

Для цитирования: Попова О. Н. Стили регулирования активности жизнедеятельности в соответствии со сбалансированностью временной перспективы личности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 3. С. 113–120. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-3-113-120>.

В XXI в. внимание исследователей стало привлекать понимание позитивных личностных ресурсов человека, способных повысить качество проживающей жизни. Стремление к счастью, рассматриваемое как неотъемлемое право человека, сподвигло психологов сформулировать в качестве основного вопроса о том, как жить хорошей, достойной жизнью в самом широком понимании [1]. В первую очередь стали рассматриваться характеристики человека, способствующие «творческой самореализации человека и реализации личностного потенциала, т. е. движению к позитивной, счастливой, достойной жизни, а уже во вторую очередь избавлению от проблем и нарушений, точнее, их профилактике» [2, с. 81]. Как считают М. Селигман и М. Чиксентмихайи [3], «недостаточно освободить человека от проблем и симптомов, чтобы его жизнь заиграла всеми красками; закономерности хорошей, оптимальной, благополучной, стоящей жизни и деятельности представляют собой отдельное поле психологических исследований, которые пока довольно немногочисленны; более того, позитив-

ные, сильные стороны личности способны выполнять профилактическую, иммунную, «буферную» функцию, снижая риск возникновения заболеваний и других нарушений адаптации» [2, с. 76]. По мнению Д. А. Леонтьева, проблему личностного потенциала необходимо рассматривать как проблему саморегуляции. В свою очередь с позиции личностного потенциала можно рассматривать временную перспективу как динамическую характеристику личности, способствующую движению человека к позитивной, благополучной жизни. Актуальным является вопрос понимания соотношения характеристик временной перспективы со стилями регулирования жизнедеятельности. Это, с одной стороны, позволяет расширить представление о позитивных составляющих личностного потенциала человека, их сочетания у людей, сумевших в своей жизни добиться положительных результатов в собственной деятельности, и с другой – дает представление о сочетании личностных качеств, тормозящих продвижение человека к самореализации. Жизнь человека наполнена творческой деятельностью, выходящей за рамки

удовлетворения непосредственных биологических потребностей, и тем самым она качественно отличается от жизни других высокоорганизованных животных. Эта деятельность связана с достижением общественно значимых целей, с самореализацией себя в обществе и заботой о других людях [4]. Об этом говорит в своей «возможностной» теории личности Д. А. Леонтьев, рассматривая активность человека сверх необходимых нужд выживания: «возможности никогда не воплощаются в действительности сами, это происходит только через деятельность субъекта, который воспринимает их как возможности для себя, что-то выбирает из них и делает свою «ставку», вкладывая себя и свои ресурсы в реализацию выбранной возможности» [5]. Субъект принимает на себя ответственность за реализацию данной возможности, даёт внутреннее обязательство перед самим собой вкладывать усилия в её реализацию. В этом переходе происходит трансформация: возможное – ценное (осмысленное) – должное – цель – действие. Влияние времени на функционирование и активность личности в этом процессе на сегодняшний день требует более углубленного изучения. Человек организует свою деятельность во времени, переживает результаты этой деятельности и выстраивает собственную временную перспективу в соответствии со своими потребностями и реальными условиями внешней среды.

В данной статье представлены результаты исследований стилей саморегуляции жизнедеятельности у личностей с различной сбалансированностью временной перспективы. Полученные результаты дают основание считать, что оптимальная сбалансированность временной перспективы в сочетании со способностью учитывать условия для выполнения задач и по мере продвижения к цели вносить корректизы в свои действия делают возможным для личности достижение позитивных результатов в собственной активности. И в то же время высокая способность выстраивать программу действий и самостоятельно выполнять задуманные планы при несбалансированной временной перспективе приводит к безуспешности высокой активности личности.

Изучением временной перспективы личности в различных ее пониманиях занимались такие ученые, как Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, М. Р. Хачатурова, А. К. Болотова; К. А. Абульханова-Славская [6], Т. Н. Березина, Л. П. Караваева [7], Н. Н. Толстых [8]; Ж. Нюттен [9], В. Ленс, Т. Гисме, З. Залески, Е. И. Головаха и А. А. Кроник, О. В. Лукьянов [10–11]. Большинство ученых сходятся в том, что временная перспектива является значимой характеристикой личности человека и отражается во многих сферах его жизнедеятельности, при этом выступает одним из критериев личностного и социального развития. Автором данной статьи в предыдущих публикациях были рассмотрены отдельные аспекты временной перспективы, расширяю-

щие представление о качественных характеристиках, дающих видение временной перспективы с позиции личностного потенциала, способствующего улучшению эффективности деятельности человека. Опираясь на теорию Ж. Нюттена о временной перспективе как мотивационной установке, было предложено понятие сбалансированности временной перспективы, отражающее наполненность мотивационными объектами временной перспективы и их равномерность распределения по темпоральным зонам [12]. Ж. Нюттен определял временную перспективу в двух основных ее составляющих: мотивационные объекты и их темпоральное расположение на оси времени жизни. Представленность прошлого, настоящего и будущего во временной перспективе обусловлена самой жизнью личности. Одной из составных частей временной перспективы является перспектива будущего как приобретенная личностная характеристика, которая формируется в результате мотивационного целеполагания [10]. Сами мотивационные объекты представлены в сознании человека в виде когнитивных презентаций целей.

В теории Ж. Нюттена внимание человека в отдельные моменты времени может фокусироваться на одном событии, остальные мотивационные объекты в этот момент находятся в латентном состоянии и осознаются в измененных внешних условиях. Поведенческий мир выстраивается в трех измерениях: настоящем, будущем и прошлом. Регуляция поведения осуществляется с учетом представленности целей во всех измерениях. Автором данной статьи были изучены различия наполняемости временной перспективы мотивационными объектами у людей, занимающихся активной самостоятельной деятельностью, требующей творческого подхода. Анализ полученных данных позволил определить три вида различной сбалансированности временной перспективы, соотносимых с эффективностью деятельности: первый вид – *оптимальная*, во временной перспективе располагается оптимальное количество мотивационных объектов, затрагивающих разные стороны жизни человека, соотносится с успешной деятельностью; второй вид – *обединенная*, при котором временная перспектива имеет ограниченное количество мотивационных объектов и соотносится с неуспешной деятельностью; и третий вид – *квазинасыщенная*, предполагающая расположение большого количества мотивационных объектов в одном-двух направлениях, превышающее оптимальный уровень и соотносящееся с нестабильной деятельностью [12].

Однако временная перспектива не единственная характеристика, регулирующая жизнедеятельность человека. Вопросами регуляции поведения также занимались ученые, изучающие непосредственные динамические процессы регулирования изменения поведения личности при изменяющихся условиях внешней среды. Здесь речь идет

о саморегулировании как регуляторном процессе личности в настоящем. В науке впервые о саморегуляции живых организмов заговорил П. К. Анохин. Продолжая развивать идеи И. П. Павлова о рефлекторной природе реагирования живых организмов на стимулы внешней среды, П. К. Анохин разработал теорию функциональных систем как опережающую реакцию живых организмов на меняющиеся внешние условия [13]. Иное видение на характер саморегуляции дают исследователи, делающие акцент на специфике личностного способа регуляции (К. А. Абульханова-Славская; А. Г. Асмолов; А. К. Осницкий; С. Л. Рубинштейн). В понимании К. А. Абульхановой-Славской динамический, процессуальный характер деятельности связан с «временно-пространственными ее характеристиками, которые относятся как к объективной системе деятельности, имеющей свои темпы, ритмы, «события» и т. д., так и индивиду как субъекту психической деятельности» [6]. По мнению В. И. Моросановой, индивидуальные различия личности проявляются в развитости и осознанности у человека представлений о себе и окружающем мире, нравственных нормах поведения. В то же время при разной осознанности поставленной цели человек может быть по-разному вовлечен в активную деятельность, что зависит от индивидуальных особенностей регуляторных процессов [14]. Сама времененная регуляция неразрывно связана с формированием временной перспективы личности, что в целом влияет на активность личности и продуктивность ее жизнедеятельности [15; 16]. Понимая, что существуют различные аспекты регулирования и определения поведения личности в целом, на сегодняшний день остается невыясненным вопрос, как различные процессы саморегуляции соотносятся со сбалансированностью временной перспективы и влияют на позитивный личностный потенциал человека. Связь процессов саморегуляции поведения и временной перспективы достаточно очевидна, хотя эти процессы рассматривались отдельно друг от друга. Следовательно, будет целесообразным изучение вопроса о соотношении сбалансированности временной перспективы и регуляторных процессов у личностей с различной успешностью деятельности, что даст более углубленное понимание сочетания механизмов регулирования жизнедеятельности, повышающих способность личности к самореализации в социальной сфере [17].

На основании теоретического анализа стилей регулирования жизнедеятельности можно предположить, что оптимально сбалансированная временная перспектива в сочетании со способностью адекватно оценивать внешнюю среду будут способствовать самореализации личности и проживанию ею более благополучной жизни, наполненной успехами в деятельности. И с другой стороны, отклонения сбалансированности временной перспективы в лю-

бую сторону (перенасыщенная или обедненная), в том числе в сочетании с развитыми процессами саморегулирования, не приведут к удовлетворению от собственной проживаемой жизни, негативно влияя на эффективность деятельности человека.

С целью проверки достоверности выдвинутых предположений были проведены исследования группы взрослых людей в возрасте от 40 до 70 лет, связанных с предпринимательской деятельностью. Группа состояла из 44 человек, из них 12 женщин и 32 мужчины, проживающие в городе Новосибирске. Все участники исследований являлись предпринимателями, начавшими свою предпринимательскую деятельность более 15 лет назад (1990–2000), при этом имеющие на сегодняшний день различные экономические результаты своей деятельности. Выборка была поделена на три группы по результатам предпринимательской деятельности и соответствующей им виду сбалансированности временной перспективы: первая группа ЭГ1 состояла из 15 человек – с оптимальной временной перспективой, вторая группа ЭГ2 – 16 человек – с обедненной временной перспективой, третья группа ЭГ3 – 11 человек – с квазинасыщенной временной перспективой; два человека не вошли ни в одну группу. Люди, входящие в группу ЭГ1 с оптимальной временной перспективой, имеют действующий, экономически успешный собственный бизнес. Люди, входящие в группу ЭГ2 с обедненной временной перспективой, имели собственный бизнес, но на момент исследований изменили направление своей деятельности. В третью группу ЭГ3 с квазинасыщенной временной перспективой вошли люди, пытающиеся на протяжении долгого времени организовать и наладить работу собственного предприятия, при этом на момент исследований они не добились успеха и не решились сменить вид деятельности, как это сделали люди из группы ЭГ2.

Разделение испытуемых на группы по критерию эффективности предпринимательской деятельности проводилось на основании личностного интервью, в котором респонденты рассказывали о своем жизненном пути как предпринимателя, отмечая временные периоды значительных изменений в процессе своей жизни. Кроме этого, использовалась внешняя оценка деятельности испытуемого на основании данных об экономическом состоянии предприятия, владельцем которого являлся участник исследований. Для определения характеристик сбалансированности временной перспективы был использован Метод мотивационной индукции (ММИ) Ж. Нюттена в адаптации Д. А. Леонтьева. Испытуемым предлагалось 40 незаконченных предложений, начинавшихся индукторами, позволяющими выразить свое намерение [10]. По результатам анализа данных, полученных с помощью ММИ, были определены виды сбалансированности временной перспективы

для каждой группы на основании количественной представленности мотивационных объектов в темпоральных зонах. Более подробно информация об определении видов сбалансированности временной перспективы для групп с различной эффективностью деятельности представлена автором в предыдущей статье «Проблема сбалансированности временной перспективы личности» [12]. Для исследования отдельных процессов саморегуляции личности был использован опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Морсановой. Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека [17]. Обработка и анализ данных проводился с помощью статистической программы SPSS17.0 с использованием U-критерия Манна-Уитни.

При анализе результатов, полученных в ходе исследований по критерию «моделирование» и «программирование» регуляции поведения, были выявлены различия между группами с оптимальной временной перспективой и с квазинасыщенной временной перспективой. Группа ЭГ1 имеет более высокий уровень процессов саморегуляции по критерию «моделирование» в отличие от группы ЭГ3. Группа ЭГ1 имеет более низкий уровень процессов саморегуляции по критерию «программирование» в отличие от группы ЭГ3. По критерию «оценивание результатов деятельности» у группы ЭГ1 уро-

вень процесса саморегуляции выше по сравнению с группой ЭГ2. По критерию «самостоятельность» у группы ЭГ3 уровень процесса саморегуляции выше по сравнению с группой ЭГ2. Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе исследований, по критерию «планирование» деятельности и «гибкость» деятельности не выявил различий между группами с различными видами сбалансированности временной перспективы. Выявленные различия между группами по процессам саморегуляции представлены в таблице.

Полученные профили стилей саморегуляции поведения также подтверждают существование различий регуляторных процессов у людей с различными видами сбалансированности временной перспективы. У личностей с оптимальной временной перспективой в профиле регуляции поведения определяется более высокий уровень процесса «моделирования» и «оценивания результатов» деятельности, при этом процессы «планирования» и «программирования» имеют уровень ниже, чем у группы с обедненной временной перспективой. У личностей с обедненной временной перспективой профиль стилей саморегуляции отличается от группы ЭГ1 более низким уровнем процессов «оценивания результатов», «гибкости» и «самостоятельности». Профиль группы с квазинасыщенной временной перспективой отличается от группы ЭГ1 низким уровнем «моделирования» и, наоборот, более высоким уровнем «планирования» и «программирования». Графические профили осознанной

Таблица. Взаимозависимость сбалансированности временной перспективы и стилей саморегуляции поведения

Table. The interdependence between the time perspective balance and behavior self-regulation styles

Критерий саморегуляции поведения	Вид группы по сбалансированности временной перспективы	Ранг	Сумма рангов	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Моделирование	Оптимальная временная перспектива (ЭГ1)	16,33	245,0	0,025	p<0,05
	Квазинасыщенная временная перспектива (ЭГ3)	9,64	106,0		
Программирование	Оптимальная временная перспектива (ЭГ1)	11,20	168,00	0,068	p<0,10
	Квазинасыщенная временная перспектива (ЭГ3)	16,64	183,00		
Самостоятельность	Обедненная временная перспектива (ЭГ2)	11,78	188,50	0,068	p<0,10
	Квазинасыщенная временная перспектива (ЭГ3)	17,23	189,50		
Оценивание результатов	Оптимальная временная перспектива (ЭГ1)	18,93	284,00	0,066	p<0,10
	Обедненная временная перспектива (ЭГ2)	13,25	212,00		

саморегуляции поведения, имеющиеся у людей с различными видами сбалансированности временной перспективы, представлены на рисунке.

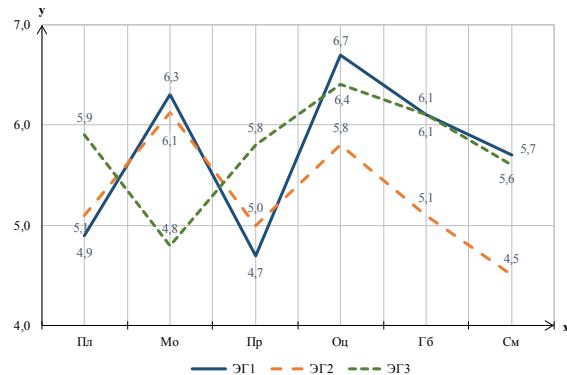


Рис. Профили стилей саморегуляции поведения для групп с различной сбалансированностью временной перспективы. По оси *y* отмечены уровни проявления процесса саморегуляции; по оси *x* отмечены шкалы саморегуляции: Пл – планирование; Мо – моделирование; Пр – программирование; Оц – оценка результата; Гб – гибкость; См – самостоятельность. Графики: ЭГ1 – сбалансированная временная перспектива; ЭГ2 – обедненная временная перспектива; ЭГ3 – квазинасыщенная временная перспектива

Fig. Profiles of self-regulation behavior styles for groups with a different time perspective balance. Y axis marks the level of manifestation of the self-regulation process; the x axis marks the self-regulation scales: Пл – planning; Мо – modeling; Пр – programming; Оц – valuation of the result; Гб – flexibility; См – independence. Graphs: ЭГ1 – balanced time perspective; ЭГ2 – depleted time perspective; ЭГ3 – quasi-saturated temporal perspective

Очевидно, что стили саморегуляции поведения отличаются у личностей с различной сбалансированностью временной перспективы. Способность выявлять значимые условия внутренних ресурсов и внешней среды, оценивать степень их значимости и возможности изменения присуща людям с оптимальной временной перспективой и позволяет им быть эффективными в собственной деятельности. Под внешними условиями понимается социальная среда определенной культурно-исторической эпохи. Объективно оценивать условия – значит соотносить технические возможности осуществления своих планов, в том числе экономическое состояние, политические условия, сопротивляемость окружения и т. д. с собственными ресурсами, такими как знания, на-выки, биологически обусловленные характеристики и др. Не менее важным является умение устанавливать социальные контакты и прогнозировать развитие событий во времени. Помимо внешних условий «моделирование» подразумевает наличие внутрен-

них ресурсов, а именно интеллектуальные способности, коммуникативные, физические и другие, и их эффективное использование. Личности с оптимальной временной перспективой способны использовать свои ресурсы и реагировать на изменения результатов деятельности, корректируя поведение. Эта категория людей включает во временную перспективу реально достижимые цели с учетом своих возможностей и располагает их соответственно на реально достижимом временном удалении. Эти цели-объекты, размещенные во временной перспективе, имеют различную направленность и в том числе непосредственно на деятельную активность, социальные контакты, физический комфорт и т. д., равномерно распределенные по темпоральным зонам.

У людей с квазинасыщенной временной перспективой данные способности значительно снижены, они недооценивают или переоценивают внешние обстоятельства и собственные ресурсы. Личности с квазинасыщенной временной перспективой в отличие от тех, у кого она сбалансирована оптимально, включают во временную перспективу большое количество целей, чаще всего направленных на какой-то один вид деятельности. В результате временная перспектива перегружается мотивационными объектами, человек «зацикливается» на одной идее, видение внешней ситуации искажается. При общей способности адекватно оценивать результаты собственной деятельности желание скорейшего достижения цели приводит к неспособности объективно оценить изменяющиеся условия и соответственно корректировать свое поведение. В результате при высокой активности и большом количестве поставленных целей личности с квазинасыщенной временной перспективой не добиваются желаемых результатов деятельности, их активность оказывается неэффективной.

Люди с обедненной временной перспективой относят позитивный результат на счет везения, а негативный результат приписывают исключительно своим действиям, тем самым усугубляя свое пониженное настроение, которое приводит к значительному снижению общей активности. В отличие от личностей с квазинасыщенной временной перспективой эти люди обесценивают собственные достижения и возможности. Данные особенности саморегуляции могут быть как временными, возникшими под воздействием внешних негативных условий и низкой стрессоустойчивости самой личности, так и могут являться чертой личности. Понимание, при каких условиях происходит формирование обедненной временной перспективы и является ли это признаком сбоев саморегуляции у интеллектуально развитых личностей, требует дополнительных исследований в этом направлении. В случае с обедненной временной перспективой необходимо разделять причины ее обеднения, которые могут быть связаны с низким общим интеллектуальным

развитием, физическим истощением или с периодом переживания различного вида кризиса и неспособностью преодолеть кризисное состояние.

Представленный в статье анализ результатов исследований подтвердил наличие типологических особенностей саморегулирования поведения у личностей с различной сбалансированностью временной перспективы. Сбалансированную временную перспективу можно отнести к позитивным качествам личности, способствующим достижению благополучной, счастливой жизни. Сочетание оптимально сбалансированной временной перспективы с развитыми процессами регуляции жизнеде-

ятельности способствует эффективной деятельной активности. И в противоположность этому развитые процессы саморегуляции при несбалансированной временной перспективе негативно влияют на жизнь и деятельность личности. Открываются перспективы для изучения возможности коррекции саморегуляции поведения через осознанное изменение формирования временной перспективы, что может представлять интерес в том числе для практических психологов. Также интерес представляют исследования обратного процесса, а именно формирования сбалансированной временной перспективы через изменение процессов саморегуляции.

Литература

1. Леонтьев Д. А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 36–58.
2. Леонтьев Д. А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 76–92.
3. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: an introduction // American Psychologist. 2000. Vol. 55. № 1. P. 5–14.
4. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории / под ред. А. В. Брушлинского. М.: Институт психологии РАН, 1997. 576 с.
5. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: От необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3–27.
6. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980. 335 с.
7. Караваева Л. П. Особенности представления о будущем в период середины жизни у людей с разной временной перспективой // Человеческий капитал. 2013. № 4. С. 23–27.
8. Толстых Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2010. 545 с.
9. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 608 с.
10. Лукьянов О. В. Экзистенциальный анализ и природа времени. Трансстемпоральный характер экзистенциального опыта // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 299. С. 164–170.
11. Лукьянов О. В. Фактор времени в системе психологических интерпретаций // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2010. Т. 7. № 2. С. 46–63.
12. Попова О. Н. Проблема сбалансированности временной перспективы личности // Сибирский психологический журнал. 2017. № 66. С. 18–31.
13. Анохин П. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: Наука, 1978. 395 с.
14. Моросанова В. И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 59–68.
15. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
16. Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 4. С. 54–65.
17. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Саморегуляция и самосознание субъекта // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 1. С. 14–22.

STYLES OF VITAL ACTIVITY REGULATION IN ACCORDANCE WITH THE TEMPORAL PERSPECTIVE BALANCE

Oksana N. Popova^{a, b, @}

^a Novosibirsk State Pedagogical University, 28, Vilyuyskaya St., Novosibirsk, Russia, 630126

^b City Center of Psychological and Pedagogical Support of Youth "Rodnik", 13, Narodnaya St., Novosibirsk, Russia, 630075

@ankor-akc@yandex.ru

Received 17.05.2018. Accepted 08.08.2018.

Keywords: time perspective of the person, balance, self-regulation, entrepreneurship, quality of life.

Abstract: The paper deals with the relationship between the characteristics of individual time perspective and the processes of self-regulation that affect the quality of life. The research features personal characteristics of people engaged in entrepreneurial activities. The author has conducted a comparative analysis of time perspective balance in relation to the styles of self-regulation in three groups: successful entrepreneurs, individuals who refuse to engage in entrepreneurial activities for various reasons, and individuals who keep failing to organize their own business. The obtained results have revealed that a balanced time perspective in combination with regulatory modeling and evaluation processes is necessary for successful business activity. If time perspective is unbalanced, it does not allow the individual to use their positive potential to the full, even if life regulation processes are well-developed.

For citation: Popova O. N. Stili regulirovaniia aktivnosti zhiznedeiatel'nosti v sootvetstvii so sbalansirovannost'iu vremennoi perspektivy lichnosti [Styles of Vital Activity Regulation in accordance with the Temporal Perspective Balance]. *Bulletin of Kemerovo State University*, no. 3 (2018): 113–120. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-3-113-120>.

References

1. Leontiev D. A. Pozitivnaia psikhologija – povestka dnia novogo stoletiia [Positive psychology – the agenda of the new century]. *Psikhologija. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 9, no. 4 (2012): 36–58.
2. Leontiev D. A. Podkhod cherez pozitivnye cherty lichnosti: ot psikhologicheskogo blagopoluchiia k dobrodeteliam i silam kharaktera [Approach through positive personality traits: from psychological well-being to virtues and strengths of character]. *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnostics]. Ed. Leontiev D. A. Moscow: Smysl, 2011, 76–92.
3. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, no. 1 (2000): 5–14.
4. Psichologicheskaiia nauka v Rossii XX stoletiia: problemy teorii i istorii [Psychological science in the XX century Russia: problems of theory and history]. Ed. Brushlinskii A. V. Moscow: Institut psikhologii RAN, 1997, 576.
5. Leontiev D. A. Novye orientiry ponimaniia lichnosti v psikhologii: Ot neobkhodimogo k vozmozhnomu [New benchmarks of understanding of personality in psychology: From the necessary to the possible]. *Voprosy psikhologii = Questions of psychology*, no. 1 (2011): 3–27.
6. Abul'khanova-Slavskaiia K. A. *Deiatel'nost' i psikhologija lichnosti* [Activities and psychology of personality]. Moscow: Nauka, 1980, 335.
7. Karavaeva L. P. Osobennosti predstavleniia o budushchem v period serediny zhizni u liudei s raznoi vremennoi perspektivoi [Specifics of future notions during personality midlife in individuals with different time perspective]. *Chelovecheskii kapital = Human Capital*, no. 4 (2013): 23–27.
8. Tolstykh N. N. *Razvitiie vremennoi perspektivy lichnosti: kul'turno-istoricheskii podkhod*. Diss. doktora psikhol. nauk [Development of the temporal perspective of the individual: cultural and historical approach. Dr. Psychol. Sci. Diss.]. Moscow, 2010, 545.
9. Niutten Zh. *Motivatsiia, deistvie i perspektiva budushchego* [Motivation, action and perspective of the future]. Ed. Leontiev D. A. Moscow: Smysl, 2004, 608.

10. Lukyanov O. V. Ekzistentsial'nyi analiz i priroda vremeni. Transtemporal'nyi kharakter ekzistentsial'nogo opyta [Existential analysis and the nature of time. Transtemporal character of existential experience]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Tomsk State University*, no. 299 (2007): 164–170.
11. Lukyanov O. V. Faktor vremeni v sisteme psikhologicheskikh interpretatsii [The time factor in the system of psychological interpretations]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 7, no. 2 (2010): 46–63.
12. Popova O. N. Problema sbalansirovannosti vremennoi perspektivy lichnosti [The problem of a time perspective balance]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Journal of Psychology*, no. 66 (2017): 18–31.
13. Anokhin P. K. *Izbrannye trudy. Filosofskie aspeky teorii funktsional'noi sistemy* [Selected works. Philosophical aspects of the theory of functional systems]. Moscow: Nauka, 1978, 395.
14. Morosanova V. I. Individual'naia samoreguliatsiia i kharakter cheloveka [Individual self-regulation and character]. *Voprosy psichologii = Questions of psychology*, no. 3 (2007): 59–68.
15. Leontiev D. A. Samoreguliatsiia, resursy i lichnostnyi potentsial [Autoregulation, resources, and personality potential]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Journal of Psychology*, no. 62 (2016): 18–37.
16. Mandrikova E. Iu. Sovremennye podkhody k izucheniiu vremennoi perspektivy lichnosti [Modern approaches to the study of the temporal perspective of the individual]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, 29, no. 4 (2008): 54–65.
17. Morosanova V. I., Aronova E. A. Samoreguliatsiia i samosoznanie sub"ekta [Self-regulation and self-consciousness of the subject]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, 29, no. 1 (2008): 14–22.