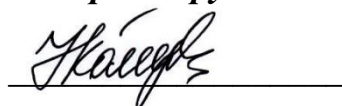


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи



КОМЕРОВА Наталья Евгеньевна

**ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО
ПОТЕНЦИАЛА В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Специальность

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии
(психологические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент
Селезнева Юлия Викторовна

Ростов-на-Дону-2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ.....	16
1.1. Время как психологическая категория: теоретический обзор исследований. Дифференциация понятий: временная перспектива, вре- менная направленность, хронотоп.....	16
1.2. Современные зарубежные и отечественные подходы в иссле- довании временной перспективы.....	28
1.3. Неопределенность как характеристика переживания времени жизни.....	39
1.4. Личностный потенциал и категория возможного: структура, основные подходы в изучении.....	49
Выводы по Главе 1.....	57
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	60
2.1. Объект, предмет, цели и задачи исследования.....	60
2.2. Характеристика выборки и этапов исследования.....	61
2.3. Методы и методики эмпирического исследования временной перспективы как фактора личностного потенциала.....	63
Выводы по Главе 2.....	70
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	73
3.1. Анализ результатов применения авторской анкеты-опросника «Время жизни» Н.Е. Комеровой.....	73
3.2. Временная перспектива как фактор личностного потенциала...	79
3.3. Взаимосвязь направленности временной перспективы и толе- рантности к неопределенности.....	90
3.4. Психологические портреты личности с разной направленно- стью на будущее.....	96
3.5. Психологические портреты с разной направленностью времен- ной перспективы по половому и гендерному признакам.....	109
3.6. Психологические портреты личности с разной направленно- стью временной перспективы: результаты корреляционного анализа.....	115
Выводы по Главе 3.....	137
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	141
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	146
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	176

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Происходящие в мире события последних лет (COVID-19, тотальная цифровизация, развитие искусственного интеллекта, геополитическая напряженность и ряд локальных военных конфликтов) породили ситуацию переоценки различных сфер жизни личности и актуализировали ощущение неопределенности настоящего и неуверенность в будущем.

Временная перспектива является личностным ресурсом человека и представляет собой обобщенное видение личностью событий собственной жизни. Способность к прогнозированию, построению перспективы будущего является важным компонентом жизненного самоопределения и обуславливает не только спектр реакций на ситуации неопределенности, но и дальнейшее жизненное и профессиональное становление личности [Зимбардо Ф., Бойд Дж., 2010; Леонтьев Д.А., 2016; Мещерякова Е.М., Серый А.В., Яницкий М.С., 2024; Нестик Т.А., 2020; Ральникова И.А., 2021; Шилова Н.П., 2020 и др.].

События макро- и микросреды влияют на жизненные стратегии индивида, которые он оценивает в настоящем и «встраивает» в будущую картинку своей жизни [Муздыбаев К., 2004]. Человек, оказавшийся в ситуации неопределенности [Корнилова Т.В., 2016; Carleton R.N., 2016], претерпевает определенные личностные трансформации, что особенно проявляется в студенческом возрасте, в период завершения формирования просоциальной центрации, ответственности и гражданской позиции [Иванченко Г.В., 2007; Соколова И.Ю., 2020].

Понятие «временная перспектива» впервые введено в науку Л.К. Франком в 1939 г. и представлено им как взаимодополняющие друг друга психологическое прошлое, психологическое настоящее и психологическое будущее [Frank L.K., 1939]. Сегодня под «временной перспективой» понимаются актуальные представления личности о времени жизни, которые основаны на комплексе индивидуальных воспоминаний, опасений и надежд [Зимбардо Ф., Бойд Дж., 2010; Нюттен Ж., 2004 и др.].

Временная перспектива отражает временное измерение пространства, которое в ходе становления личности расширяется вместе с усложнением когнитивной структуры жизненного мира. В. Ленс отдельно выделяет перспективу будущего, берущую начало в мотивационных процессах и непосредственно влияющую на достижение целей через анализ возможных последствий решений, принятых в настоящем [Lens W., 1998]. По Ж. Нюттену, «будущее – это ментальное пространство, в котором человеческие потребности когнитивно преобразуются в долговременные цели и поведенческие проекты. В этом смысле ментальный конструкт, называемый «будущим», служит фундаментом конструктивного поведения и человеческого прогресса» [Нюттен Ж., 2004].

Субъективное ощущение времени (или временной перспективы) может по-разному определять ресурсы и возможности личностного потенциала в рамках готовности человека действовать и принимать решения.

По Д.А. Леонтьеву, личностный потенциал выступает как стержень, дающий личности возможности для успешного функционирования [Леонтьев Д.А., 2002]. Он отмечает, что личностный потенциал актуализируется в ситуациях, когда внешняя среда перестает быть для личности комфортной и играет компенсаторную и компенсирующую роль.

Личностный потенциал является многокомпонентной личностной структурой, которая включает: оптимизм, жизнестойкость, личностную автономию, самоэффективность, копинг-стратегии, толерантность к неопределенности, рефлексивность, смысложизненные ориентации, субъективную витальность и контроль за действием. Таким образом, сформированность и согласованность временной перспективы может выступать фактором личностного потенциала человека для успешного совладания с трудными жизненными ситуациями, в частности с неопределенностью.

Несмотря на то, что разные аспекты временной перспективы активно изучались авторами, остается ряд открытых вопросов. Так, отсутствуют исследования временной перспективы как фактора личностного потенциала в условиях неопределенности.

Степень разработанности проблемы исследования. Исследования временной перспективы находятся в фокусе внимания многих авторов. Так, в зарубежных психологических исследованиях К. Левин пишет о «психологическом прошлом» и «психологическом будущем», которое входит в психологическое поле личности [Левин К., 2000]; Ж. Нюттен указывает на взаимосвязь понятий «мотивация и антиципация», указывающих на необходимость для личности предвосхищения будущего результата [Нюттен Ж., 2004]; А. Адлер отмечает, что концепция будущего человека формируется с детства, заставляя преодолевать свои недостатки [Адлер А., 2021]; К. Роджерс вводит в психологическую науку понятие «Я-идеальное», которое отражает будущий конструкт личности, представления о своих личностных чертах [Роджерс К., 2002]; Э.Ч. Толмен затрагивает понятие будущего в терминологии «предвосхищения» (антиципация) и «ожидания», он выясняет, что специфика и содержание этих понятий для личности определяется последствиями предыдущих событий [Tolman E.C., 1927]; П. Фресс вводит в науку понятие «временной кругозор», которое отражает совокупность всех временных событий и временных отношений [Фресс П., 1978]; Т. Гисме изучал отношение ко времени и выделял «ориентацию на будущее», которая определяется как установка на успех или неудачу [Gjesme T., 1979]; Ф. Зимбардо пишет, что установка человека относительно времени сформирована под влиянием среды и неосознаваема, каждый имеет свою временную перспективу, делит жизнь на фрагменты событий и интерпретирует их значимость [Зимбардо Ф., Бойд Дж., 2010].

В отечественной психологической науке С.Л. Рубинштейн описывает временную перспективу в контексте феноменов самодетерминации и самотрансцен-

дентности [Рубинштейн С.Л., 2012]; А.Н. Леонтьев обозначает время как четвертое измерение, которое отражает образ мира человека [Леонтьев А.Н., 2005]; М.М. Бахтин вводит понятие «хронотоп» как единство пространства и времени [Бахтин М.М., 1975]; Е.И. Головаха и А.А. Кроник представили концепцию психологического времени, выделив межсобытийную связь [Головаха Е.И., Кроник А.А., 2008]; К.А. Абульханова-Славская пишет, что время не проживается «объективно», а включает систему личностных смыслов человека и формирует индивидуальную историю жизненного пути человека [Абульханова-Славская К.А., 1991]; В.И. Ковалев описал активность личности в контексте временной регуляции [Ковалев В.И., 1995].

Развитие этих идей в контексте современной российской психологии можно проследить в работах С.В. Духновского, который определяет время как ресурс и описывает типы темпоральности личности, состоящие из временного сценария и ведущей временной направленности [Духновский С.В., 2023]. Также он констатирует, что компоненты толерантности к неопределенности являются детерминантами отношения ко времени, определяя его ресурсные возможности [Духновский С.В., 2023].

Таким образом, отношение ко времени, по мнению ряда ученых, является личностным ресурсом и может обеспечивать самоэффективность. Исследования личностного потенциала в отечественной науке ведутся под руководством Д.А. Леонтьева, который ввел понятие личностного потенциала для описания «личностного» в личности, которое не имеет прямой связи с интеллектуальными или творческими характеристиками, но описывает предрасположенность к успешной организации жизни, продуктивности и структурированности ее процессов [Леонтьев Д.А., 2002]. Д.А. Леонтьев описывает следующие компоненты, входящие в структуру личностного потенциала: мудрость, потенциал саморегуляции, оптимизм, личностная автономия, самоэффективность, копинг-стратегии, толерантность к неопределенности, контроль за действием, рефлексивность, субъективная витальность и осмысленность жизни [Леонтьев Д.А., 2002, 2011].

К. Обуховский пишет, что реализация личностного потенциала выступает как способ овладения своим будущим, и каждая новая цель становится способом раскрытия своих потенций [Обуховский К., 1981]. В.Ж. Келле отмечает, что личность не всегда способна раскрыть все свои потенции, тем самым они не всегда станут личностными ресурсами. С одной стороны, потенциал по мере реализации личности исчерпывается, но с другой – все равно остается неисчерпаемым [Келле В.Ж., 1964]. В.Н. Фомин пишет, что личностный потенциал выступает как совокупность возможностей, находящих свое отражение в способностях, навыках, ресурсах личности, которые в процессе реализации наращивают возможности и будущий потенциал личности [Фомин В.Н., 2013].

Несмотря на то, что разные аспекты временной перспективы достаточно активно изучались авторами, тем не менее исследования временной перспективы как фактора личностного потенциала в условиях неопределенности практически отсутствуют. Это порождает научную **проблему исследования** временной перспективы как фактора, влияющего на личностное развитие.

Цель исследования – теоретически обосновать и эмпирически изучить временную перспективу как фактор личностного потенциала в условиях неопределенности.

Объект исследования – временная перспектива личности в ситуации неопределенности.

Предмет исследования – направленность временной перспективы как фактор личностного потенциала.

Гипотезы исследования.

1. Временная перспектива личности может являться фактором, влияющим на компоненты личностного потенциала: осмысленность жизни, толерантность к неопределенности, ведущий тип рефлексии.

2. Возможно, толерантность к неопределенности как компонент личностного потенциала может быть взаимосвязана с параметрами временной перспективы личности.

3. Личность с разной направленностью временной перспективы может характеризоваться разными психологическими особенностями.

Цель исследования обусловила постановку следующих **задач**:

Теоретические

1. Провести теоретический обзор исследований категории времени в психологии. Дифференцировать понятия: временная перспектива, хронотоп, временная направленность и др.

2. Рассмотреть современные отечественные и зарубежные исследования временной перспективы личности.

3. Описать феномен неопределенности как один из аспектов переживания времени.

4. Обосновать временную перспективу как фактор личностного потенциала; описать структуру личностного потенциала и подходы к его изучению.

Методические

5. Разработать программу эмпирического исследования, сформировать выборку.

6. Отобрать диагностический инструментарий, адекватный поставленным задачам.

7. Подобрать методический инструментарий, соответствующий цели исследования.

Эмпирические

8. Изучить специфику временной перспективы у респондентов разных возрастных групп.

9. Провести сравнительный анализ психологических характеристик временной перспективы по половому и возрастному признакам.

10. Выявить и описать взаимосвязи между временной перспективой и компонентами личностного потенциала. Обосновать и описать характер взаимосвязи между толерантностью к неопределенности и параметрами временной перспективы.

11. Эмпирически изучить психологические особенности лиц с разной направленностью временной перспективы.

12. Обосновать направленность временной перспективы как фактора личностного потенциала в ситуации неопределенности.

13. Провести регрессионный анализ с целью выявления влияния шкал временной перспективы на осмысленность жизни, толерантность к неопределенности и ведущий тип рефлексии в группах с разной направленностью временной перспективы.

14. Провести факторный анализ с целью описания структуры сформированности временной перспективы в группах с разной направленностью временной перспективы.

Теоретико-методологические основы исследования: представления исследователей о временной перспективе (К.А. Абульханова-Славская, Э. Беккер, Т.Н. Березина, Дж. Бойд, Е.И. Головаха, В.Н. Дружинин, С.В. Духновский, Ф. Зимбардо, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, К. Левин, М.Ш. Магомед-Эминов, Ж. Нюттен, В.Н. Петрова, Л.А. Регуш, Н.Н. Толстых, П. Фресс, Э.Л. Шостром и др.); научные исследования личностного потенциала (А.Ж. Аверина, Т.О. Гордеева, Г.В. Иванченко, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, О.В. Митина, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова и др.); обзор научных исследований феномена толерантности к неопределенности (И.В. Абакумова, С. Баднер, А.Г. Братухин, Е.А. Братухина, А.В. Карпов, Т.В. Корнилова, Е.Г. Луковицкая, Р. Нортон, Н.В. Ронжина, Е.С. Фоминых и др.).

Методы и методики исследования. В исследовании был использован ряд *методов теоретического и эмпирического характера:*

1. Теоретические методы: анализ и обобщение научной психологической литературы по проблеме исследования, использование средств синтеза и конкретизации.

2. Методы психологической диагностики и сбора эмпирических данных: анкетирование, опрос, психодиагностические методики.

В работе использованы следующие **методики исследования**:

Методики для исследования временной перспективы: авторская анкета-опросник Н.Е. Комеровой «Время жизни»; методика В.Н. Петровой «Методика изучения образа возможного будущего»; методика Р. Zimbardo, А. Gonzalez в адаптации Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной и др. «Опросник временной перспективы».

Методики для исследования личностного потенциала: методика J. Crumbaugh, L. Maholic в адаптации Д.А. Леонтьева «Смыслжизненные ориентации»; методика Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина «Дифференциальный тип рефлексии»; методика D. McLain в адаптации Е.Г. Луковицкой, Е.Н. Осина «Толерантность к неопределенности».

Методика для исследования защитных механизмов: опросник R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte в адаптации НИПНИ «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI).

Методы математической статистики: дескриптивный анализ (описательная статистика); критерий Колмогорова-Смирнова; непараметрический U-критерий Манна-Уитни; коэффициент ранговой корреляции Спирмена (rs); факторный анализ (метод главных компонент); множественный линейный регрессионный анализ; F-критерий Фишера.

Эмпирическая база исследования: Донской государственный технический университет (г. Ростов-на-Дону) и Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования (г. Ростов-на-Дону).

Характеристика выборки. В исследовании приняли участие 220 человек в возрасте от 18 до 60 лет, из них 70 мужчин и 150 женщин.

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивается разработанной программой исследования, тщательным изучением выполненных ранее научно-исследовательских работ по предмету исследования, адекватностью используемых методов поставленным целям и задачам

исследования, применением апробированного научно-исследовательского аппарата, верификацией полученных данных, обоснованным использованием статистических методов обработки данных, корректным подходом к их анализу и интерпретации.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна. Конкретизированы и расширены представления о временной перспективе как о факторе личностного потенциала в условиях неопределенности, обеспечивающем успешность социально-психологической адаптации в современной реальности, которая характеризуется неопределенностью настоящего и невозможностью антиципации будущего.

Описаны портреты психологических особенностей личности с разной направленностью временной перспективы по половому и возрастному признакам.

Выявлено, что отношение к прошлому опыту как к негативному, фаталистические установки и низкая направленность на будущее снижают возможности осмысления собственной жизни и толерантность к неопределенности.

Эмпирически доказано, что респонденты с низким уровнем направленности в будущее имеют «фрагментарный» и несбалансированный характер временной перспективы личности. Так, в группе с низкой направленностью на будущее характеристики временной перспективы распределились по трем разным факторам, тогда как в группе с высокой направленностью на будущее они сформированы в один фактор с большим факторным весом.

Определены ключевые задачи психологического сопровождения для лиц с разной временной перспективой: для группы с низким уровнем направленности на будущее актуальной задачей является проработка негативного прошлого опыта и развитие способности к системной рефлексии, для группы с высоким уровнем направленности на будущее – развитие способности самодистанцирования, которое позволит усилить способность к осознанному управлению своей жизнью.

Выявлено, что показатели временной перспективы оказывают влияние на компоненты личностного потенциала: осмысленность жизни, толерантность к неопределенности и ведущий тип рефлексии. Позитивное прошлое и высокая направленность в будущее положительно влияют на способность к системной рефлексии и общий уровень осмысленности жизни.

Теоретическая значимость исследования обусловлена систематизацией научных знаний по проблеме временной перспективы личности и обоснованием временной направленности как фактора личностного потенциала в ситуации неопределенности; эмпирическим изучением и описанием различия во временной перспективе и психологических особенностях личности в зависимости от разной направленности на будущее.

Описаны параметры временной перспективы личности и психологические составляющие потенциала личности с разным уровнем направленности в будущее в условиях неопределенности.

Определена роль негативной оценки прошлого опыта в контексте отношения к неопределенности, интенсивности и выраженности психологических защит личности.

Выделена факторная структура временной перспективы и психологических характеристик личности с разным уровнем направленности в будущее.

Практическая значимость исследования. Полученные в ходе данного исследования результаты могут быть использованы психологическими службами вузов для оказания специализированной помощи, в профориентационной работе с лицами молодого и среднего возраста, а также практическими психологами в консультативной и коррекционной деятельности.

Психотерапевтические интервенции, направленные на коррекцию временной перспективы, могут оказать воздействие на общий уровень осмысленности жизни молодых людей, тем самым развивая их способности к целеполаганию, переосмыслению прошлого опыта с точки зрения приобретенных ресурсов совладания и саморегуляции.

Разработка программ развития личностного потенциала – в части развития способности к системной рефлексии, повышения толерантности к неопределенности, сбалансированной временной перспективы – может стать перспективным направлением психокоррекции.

Положения, выносимые на защиту.

1. Параметры и конфигурация временной перспективы являются факторами, влияющими на осмысленность жизни, толерантность к неопределенности и ведущий тип рефлексии как компоненты личностного потенциала. Так, оценка прошлого опыта как позитивного и высокая направленность на будущее положительно влияют на общий уровень осмысленности жизни, способность к системной рефлексии, тогда как негативное прошлое и гедонистические установки имеют обратное влияние на осмысленность жизни, тип рефлексии и способность к принятию неопределенности.

2. Для лиц с разной направленностью на будущее существуют различия в принятии неопределенности. При низком уровне направленности на будущее преобладает негативное восприятие прошлого, отсутствие готовности к решению новых и сложных задач, высокая напряженность незрелых защитных механизмов (по типу регрессии, замещения и подавления), что может являться фактором дезадаптации. Для группы с высокой направленностью на будущее характерна системная рефлексия и способность принимать ситуацию неопределенности.

3. Направленность временной перспективы определяет различия в психологических особенностях личности. Группа с высокой направленностью на будущее демонстрирует социальную зрелость, способность к системной рефлексии, удовлетворенность жизнью, позитивное отношение к прошлому опыту. Тогда как группа с низким уровнем направленности на будущее отличается более низкими показателями социальной зрелости и удовлетворенности жизнью, слабым ощущением контроля над событиями своей жизни, сверхфиксацией на собственных переживаниях.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения, выводы, результаты работы обсуждались на заседаниях кафедры «Общая и консультативная психология» факультета «Психология, педагогика и дефектология» Донского государственного технического университета (г. Ростов-на-Дону, 2021-2024 гг.). Были представлены: на X Национальной научно-практической конференции «Актуальные проблемы науки и техники-2020» (г. Ростов-на-Дону, 2020 г.); Международной научно-практической конференции «Information technologies in Education: Psychology, Pedagogy and Defectology» (г. Ростов-на-Дону, 2021 г.); Ural Environmental Science Forum «Sustainable Development of Industrial Region» (UESF-2021) (г. Челябинск, 2021 г.); XV International Scientific Conference on Precision Agriculture and Agricultural Machinery Industry «State and Prospects for the Development of Agribusiness – INTERAGROMASH 2022» (г. Ростов-на-Дону, 2022 г.); forum «Practice Oriented Science: UAE – RUSSIA – INDIA» (UAE, 2022, 2023); VI Всероссийской конференции с международным участием «Интеграция в психологии: Теория, методология, практика» (г. Ярославль, 2023 г.); Всероссийской научно-практической конференции «Психология и педагогика воспитания в изменяющемся мире: тренды, новые смыслы и технологии» (г. Грозный, 2024 г.); X Международном форуме по педагогическому образованию (г. Казань, 2024 г.); Международной научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2024» (г. Санкт-Петербург, 2024 г.); Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы психологии личности: идентичность и адаптация» (г. Ереван, 2025 г.); Всероссийской научно-практической конференции «Стресс и саморегуляция» (г. Москва, 2025 г.).

Материалы диссертационного исследования используются в деятельности Донского государственного технического университета (г. Ростов-на-Дону), Армавирском социально-психологическом институте (г. Армавир), ООО «Медицинский центр «Магнолия» (г. Ростов-на-Дону).

Публикации. По теме исследования опубликовано 14 печатных работ общим авторским объемом 3,6 п.л., из них 7 работ – в изданиях, входящих в базы

данных международных индексов научного цитирования Scopus и Web of Science, 4 работы – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

Объем и структура диссертации. Работа состоит из введения; трех глав; заключения, включающего основные выводы, практические рекомендации и перспективы дальнейшего исследования; списка используемой литературы, включающего 224 источника, в том числе 59 – на иностранных языках; Приложений. Работа проиллюстрирована 23 рисунками и 17 таблицами. Основной текст диссертации изложен на 175 страницах.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

1.1. Время как психологическая категория: теоретический обзор исследований. Дифференциация понятий: временная перспектива, временная направленность, хронотоп

Человечество во все времена пыталось предвидеть будущее, построить модели развития событий жизни и общества в целом, используя разнообразные методы и средства. Ученые как гуманитарных, так и технических научных областей на протяжении всего периода развития общества выбирают время объектом исследования. С одной стороны, время выступает как единица измерения, с другой – это определенное неизмеримое пространство прошлого, настоящего и будущего, называемое временной перспективой.

В зарубежной науке вопросы изучения временной перспективы неоднократно становились предметом исследовательского интереса.

Так, основоположник «теории поля» К. Левин пишет, что представления о прошлом и будущем являются компонентами «психологического поля» личности, которое также включает суждения о прошлом и настоящем социального и физического мира, его ожидания, тревоги и мечты о будущем, что не всегда соответствует действительности, но является «уровнем реальности» в его жизненном пространстве. Он утверждает, что будущее тесно связано с индивидуальной оценкой прошлого опыта, надеждой и планированием. К. Левин вводит в науку понятия «психологическое прошлое» и «психологическое будущее», которые включены в содержание психологического жизненного поля личности в текущем времени и влияют на него, но они динамичны. К. Левин заключает, что психологическая оценка прошлого опыта, сформированные «привычки», психологическое жизненное поле, в совокупности предметов и явлений окружающего мира в настоящем времени, оказывают влияние на антиципацию будущего [145].

С точки зрения Л.К. Франка прошлое, настоящее и будущее носят взаимодополняющий и взаимообуславливающий характер. Так, он вводит в психологическую науку новый предмет исследования и называет его «временная перспектива», которая включает психологическое прошлое и психологическое будущее, которые существуют как на реальном, так и на различных ирреальных уровнях. Он утверждал, что временная перспектива человека формируется под влиянием культуры, ценностей и мировоззрения общества, в котором развивается личность, и что это накладывает отпечаток на поведение человека [185].

Ж. Нюттен впервые связывает понятия «мотивация» и «антиципация» и отмечает, что любая побудительная сила к действию зависит от предвосхищения последствий, представления конечного результата [103]. Ж. Нюттен представляет трехфазовую модель человеческого поведения:

1. Построение поведенческого мира, который включает в себя информацию о физическом мире и окружающих его явлениях, и мира личных ментальных репрезентаций индивида, в который входят предвосхищения событий, ожидания вознаграждений и другие последствия поведенческих актов. Поведение связано не только с реакцией на стимул, но, в первую очередь, с осмыслением ситуации. Смысл – часть концептуального (символического) мира, который выстраивается в сознании индивида как модель, состоящая из практического прошлого опыта и воздействующая на будущее поведение.

2. Преобразование потребностей личности через когнитивную обработку в конкретные цели и затем в поведенческие планы достижения целей.

3. Реализация внутренних или внешних целей через поведенческие операции, действия.

Таким образом, деятельность личности – сложный процесс переработки информации внутреннего и внешнего мира, постановки целей деятельности на основе антиципации будущего результата. Ж. Нюттен называет конкретные цели объектами мотивации, которые располагаются в ближайшем или отдаленном будущем, тем самым внося временную перспективу в поведенческое пространство

личности. Таким образом, измерение «будущее», по Ж. Нюттену, становится предиктором измерения мотивации и поведения человека.

Как правило, научная методология не допускает принимать как научный факт еще не наступившие будущие события, однако не отрицает влияние прошлого на поведение индивида в настоящем. Ж. Нюттен констатирует, что сама ориентация на будущее – это особое состояние, феномен, который возникает на основе актуализации потребности, особого мотивационного состояния. Человек, как носитель высших когнитивных функций, путем анализа и обработки актуальных потребностей, превращения их в мотивационные объекты, а также конструирования в сознании необходимых для достижения целей поведенческих операций превращает временную перспективу в сложную углубленную структуру, уходящую за пределы настоящего момента.

Влияние временной перспективы на актуальные поведенческие паттерны личности является одной из основных задач исследования психологического времени. Так, Ж. Нюттен во временной перспективе выделяет пространство ментально репрезентируемых объектов, целей и поведенческих моделей, называемое «объектным», и темпоральное измерение, отражающее протяженность времени, в котором находятся мотивационные объекты, их содержание, насыщенность и степень реальности антиципации будущего. По Ж. Нюттену, «будущее – это ментальное пространство, в котором человеческие потребности когнитивно преобразуются в долговременные цели и поведенческие проекты. В этом смысле ментальный конструкт, называемый “будущим”, служит фундаментом конструктивного поведения и человеческого прогресса» [103].

Ж. Нюттен предложил свою трактовку понятий о времени жизни: «временная перспектива», «временная ориентация» и «временная установка». Так, под «временной перспективой» понимается спектр временных событий, которые попеременно актуализируются в сознании человека. Она характеризуется: экстенсивностью – охватом времени (короткий или длительный); насыщенностью – ко-

личеством деталей и событий; структурированностью – степенью упорядоченности представлений; реалистичностью – соответствием реальным возможностям. «Временная ориентация» – это доминирующая направленность поведения и фокуса внимания личности – на прошлое, настоящее или будущее. Она определяет, в какой временной плоскости человек строит свои мотивы и действия. Временная установка – эмоционально-оценочное и когнитивное отношение к прошлому, настоящему или будущему – например, надежда или тревога по поводу будущего, ностальгия по прошлому или принятие текущего момента [103].

А. Адлер пишет, что концепция будущего человека формируется с детства, заставляя человека преодолевать свои недостатки и решать конфликт между стремлением к превосходству и «социальным интересом». Картина будущего личности проявляется в его мыслях, поступках, словах. Стремление к преодолению своих недостатков, всеобщие жизненные проблемы и личные жизненные цели формируют стиль жизни человека [8].

К. Роджерс вводит в психологическую науку понятие «Я-идеальное», которое отражает будущий конструкт личности, представления о своих личностных чертах, которые человек хотел бы иметь в будущем, но не имеет сейчас. «Я-идеальное» – это взгляд на себя сквозь время, себя в наилучшем исполнении, успешно реализовавшего свои цели. Исходя из этой картины, человек строит свое настоящее в надежде стать этой лучшей версией себя [131].

В. Франкл пишет, что человек имеет потребность в обретении смысла жизни [151]. Отсутствие смысла, по В. Франклу, есть «экзистенциальный вакуум», который отражает душевную пустоту. Если человек не знает, чего он хочет, он или идет за большинством (конформизм), или делает то, что хотят другие (тоталитаризм). Смысл жизни – это личная проекция своего предназначения (для чего или вопреки?). В. Франкл утверждает, что потребность в поиске смысла жизни является одной из первичных и проявляется, когда человеку очень тяжело живется и все другие нужды фрустрированы. Только обретение смысла помогает ему осознать «ценность для выживания». Опираясь на опыт в концлагере, В.

Франкл заключает, что наибольшие шансы на выживание имели люди, которые были устремлены в будущее, представляли его, имели дело, которое хотели реализовать. Человек может найти смысл даже в самой «безнадежной» ситуации, не имея возможности выбора, поскольку смысл можно отыскать практически во всем. Чем более ясно человек представляет свои будущие цели и задачи, тем более осмысленной он ощущает свою жизнь. По В. Франклу, смысл жизни сам по себе бессмысленен, и лишь для человека в конкретный период его жизни или ситуации он наделяется особой личной значимостью [151].

В общей психологии Э.Ч. Толмен впервые затрагивает понятие будущего в терминах «предвосхищения» (антиципация) и «ожидания». Он выясняет, что специфика и содержание этих понятий для личности определяется последствиями предыдущих событий. Таким образом, будущее представляется как следствие обусловливания, опирающееся на память о прошлых событиях [218].

П. Фресс вводит в науку понятие «временной кругозор», которое отражает совокупность всех временных событий и временных отношений, которые формируются и изменяются в процессе развития личности в обществе. П. Фресс отмечает, что память дает нам возможность структурировать события прошлого и с помощью этого опыта прогнозировать будущее. В случае, когда личность считает, что управляет событиями своей жизни и от ее усилий зависит результат, временная перспектива развивается. П. Фресс отмечает особенности субъективного переживания времени. Так, чем интереснее деятельность, тем быстрее протекает время [152].

В. Ленс определяет перспективу будущего как личностную черту, которая формируется из мотивации и целеполагания. Смысл временной перспективы заключается в необходимости антиципации, способности прогнозировать. В. Ленс отмечает аффективный характер установки на будущее, поскольку человек наполняет будущие события ожиданием позитивных или негативных эмоций [200].

Т. Гисме изучал отношение ко времени и выделял «ориентацию на будущее», которая определяется как установка на успех или неудачу [192]. Он заключил, что ориентация на будущее – черта личности, которая не связана с текущими событиями, но отражает его «отношения» с будущим. Основными компонентами ориентации на будущее Т. Гисме определяет степень вовлеченности, антиципацию, занятость, скорость восприятия будущих исходов. Эти показатели помогают оценить уровень фокусировки на будущем, сколько времени человек тратит на прогнозирование, насколько конкретно он представляет события будущего и готовность к ним [192].

Э.Л. Шостром в рамках развития теории самоактуализирующейся личности вводит понятие «временная компетентность», которое отражает готовность человека жить настоящим временем, наслаждаться им, но не разрывать связь между прошлым и будущим [161]. Данное понятие легло в основу шкалы опросника самоактуализации и описывает степень сбалансированности когнитивных, эмоциональных, поведенческих характеристик личности, с помощью которых она может в полной мере реализоваться. Временная компетентность личности находит продолжение в его способности жить в настоящем, забыть обиды прошлого. Ее цели лишены излишней идеализации, наоборот, отражают реальные, конкретные, достижимые задачи. Низкая временная компетентность характеризует личность человека, который оценивает свой прошлый опыт как прерывистый, бессвязный и имеет ригидную установку заикленности на определенном временном отрезке жизни [161].

Э. Беккер пишет о страхе смерти как основополагающем в существовании человека [18]. Осознание смерти есть принятие ограниченности времени жизни. Однако отрицание и избегание факта неотвратимости смерти снижает уровень тревожности человека, помогает справиться с ощущением непереносимости финала. Также факт принятия конечности бытия влияет на переживание времени. Если личность отрицает смерть, она относится ко времени жизни как к бесконечному ресурсу и расходует его более ситуативно, хаотично. В случае принятия

факта смерти человек ценит каждый момент и осознанно выбирает пути, куда направить энергию жизни [18].

Ф. Зимбардо большую часть научной карьеры посвятил исследованию временной перспективы [56]. Так, по мнению Ф. Зимбардо, отношение человека ко времени жизни формируется в процессе социализации и носит неосознаваемый характер. Личность делит жизнь на временные периоды и события и определяет их значимость исходя из своего видения реальности. Единицы измерения времени человек также определяет индивидуально, ими могут быть годы, события жизни, циклы, единичные линейные события (война, смерть близкого, рождение детей) и прочее. Ф. Зимбардо отмечает, что человеку свойственна акцентуация на одной из временных перспектив (прошлое, настоящее или будущее). Так, люди, устремленные в будущее, более активны, успешны, чаще ведут здоровый образ жизни, ориентированы на достижение долгосрочных целей, занимаются спортом, менее склонны к альтруизму. Люди, живущие настоящим, предрасположены и готовы помогать другим, однако они чаще проявляют склонность к зависимостям, получению быстрого удовольствия, экстремальным видам спорта или его отсутствию, меньшей озабоченности правильным питанием. Таким образом, те, кто могли бы помочь другим, делать это не хотят, а те, кто помогают, не могут помочь себе [56].

Психотерапию можно рассматривать в контексте временной перспективы, и тогда она выступает как способ через настоящее осмыслить прошлое и, как следствие, сконструировать будущее. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд представляют временную перспективу как неосознаваемое отношение к различным временным отрезкам жизни, составляющим прошлое, настоящее и будущее личности. С целью структурирования и описания содержания различных временных перспектив, авторы выделили пять компонентов отношения ко времени жизни [56]:

- негативное прошлое;
- позитивное прошлое;
- фаталистическое настоящее;

- гедонистическое настоящее;
- будущее.

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд отмечают, что психологические школы – психоанализ, бихевиоризм и детерминизм – основным объектом исследования выбирают прошлый опыт личности [56]. Поскольку психоанализ работает с травмирующими воспоминаниями пациента, детерминизм заключает, что все выборы личности в настоящем обусловлены его прошлым опытом, а бихевиоризм анализирует последствия научения. Ученые поясняют, что нашей памяти свойственно ошибаться, она может исказить факты, заменять их другими, помнить то, чего не было. Однако события прошлого оказывают значительное влияние на настоящую жизнь человека, поскольку мы ориентируемся на свое отношение к прошлому. Ориентация на настоящее, по мнению Ф. Зимбардо и Дж. Бойда, может иметь разные варианты. Так, они выделяют гедонистическое, фаталистическое и холистическое настоящее. Гедонизм отражает установку на получение удовольствия в настоящем. Фатализм характеризуется цинизмом к жизни и определенным уровнем «обреченности» – человек не верит, что может влиять на события своей жизни. Холистическое настоящее отражает «буддийское» понимание жизни, осознанность настоящего момента, выбор находиться «здесь и сейчас». Ориентация на будущее предполагает отказ личности от сиюминутных удовольствий в пользу долгосрочных задач, планирование повседневности, учет тактических и стратегических задач, вовлеченность в работу. Взгляд на прошлое как совокупность ошибок, которые нужно исправить, и успехов, которые можно повторить. Успешность жизни оценивается с точки зрения достижений, а наслаждение настоящим только когда все намеченные дела сделаны [56].

Проблема изучения временной перспективы находилась в фокусе внимания и отечественных ученых. Так, С.Л. Рубинштейн представляет свой подход к пониманию времени жизни, сначала в контексте событийности жизненного пути, а затем затрагивает процессы переживания времени жизни [133]. Он описывает «закон эмоционально детерминированной оценки времени», который

описывает, что в процессе переживания положительных эмоций человек не замечает течения времени, когда же эмоции носят негативный отпечаток, кажется, что время течет медленно. Также ученым выделен «закон заполненного временного отрезка», описывающий, что чем больше событий произошло за определенный временной отрезок в прошлом времени, тем дольше человек воспринимает этот период [133]. Прошедшие события как бы делят переживание прошлого времени на отрезки и тем самым удлиняют восприятие произошедшего. Однако в настоящем действует обратный закон: чем меньше действий, событий, впечатлений происходит в настоящем, тем дольше «тянется» время, поскольку настоящее проживается личностью как единый отрезок. Когда человек концентрирует внимание на настоящем моменте, он переживает определенное психическое напряжение, которое и удлиняет переживание настоящего времени. С.Л. Рубинштейн называет это качественной оценкой переживания времени.

С.Л. Рубинштейн предлагает рассматривать временную перспективу через самодетерминацию и самотрансцендентность, то есть будущее, существуя только в воображении индивида, определяет его настоящее. Личность, находясь в своем настоящем, конструирует будущее через целеполагание и составляет поведенческий план действий для движения вперед. Восприятие времени делится на временную длительность и временную последовательность [134].

А.Н. Леонтьев обозначает время как четвертое измерение, которое отражает образ мира человека и позволяет обозначить масштабы личности. В будущем личности он выделяет планируемое будущее, биографическое, постбиографическое и историческое. В прошлом человека он дифференцирует биографическое, предбиографическое и историческое. По А.Н. Леонтьеву, жизненная перспектива личности развивается по вертикали не только в прошлое, но и в будущее [79].

М.К. Мамардашвили пишет о трансцендентном воображении, позволяющем личности выйти за пределы своего сознания. Когда мы думаем о времени, то представляем точку на всем отрезке вертикального временного потока [92].

М.М. Бахтин вводит понятие «хронотоп», которое обозначает единство пространства и времени [17]. Таким образом, прошедшие события становятся замкнутыми пространственно-временными единицами, тогда как текущие события являются реально реализующимися. Прошедшие события представляют в сознании человека нечто иное, чем настоящие, поскольку объективно они уже не существуют, они представляют заархивированные пространственно-временные рамки, в которых происходило событие. Эти данные могут актуализироваться, расширяться в трансцендентальном сознании человека с помощью памяти и воображения. Пространство и время текущих событий в воображении человека несут в себе остаток произошедших, они не прерываются и влияют на будущие события. Человек планирует будущее только для себя самого, следовательно, он воспринимает время как личное, собственное, которым распоряжается исходя из конечности бытия, однако это заблуждение, поскольку время не может быть индивидуализировано или присвоено. Хронотоп-воспоминание является значимым только для участников пространственно-временного события, и каждый из них запоминает свой индивидуальный набор образов. При воспоминании человек интерпретирует события, анализирует их влияние на настоящее и будущее. Источник воспоминания неисчерпаем и может на разных отрезках жизненного пути представляться человеку по-разному, он как бы становится его зрителем, тем самым попадая в ограниченный срез события, просматривая его как замкнутую систему, затем возвращается в текущий временной поток. Так, пространственно-временное пространство события замыкается и переходит в потенциальное состояние [17].

Исследователи Е.И. Головаха и А.А. Кроник представили причинно-следственную концепцию психологического времени, выделив межсобытийную связь как единицу анализа. Характер этой связи может различаться, например, «причина-следствие» или «цель-средство» [32, 33].

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что время не проживается в текущем моменте, а является частью смысловой сферы личности, тем самым встраиваясь

в его личную историю жизни [4, 5]. Личность не воспринимается как объект во временном континууме прошлого, настоящего и будущего, а наоборот, становится субъектом, распоряжающимся временным ресурсом по своему усмотрению, отсюда вытекает необходимость планирования, саморегуляции. Время, диктуемое социумом, задает «стандарты», за которыми человек начинает гнаться, меняя свои поведенческие и когнитивные установки. Например, человек выбирает стратегию «идти в ногу со временем» или «работать на опережение», или же пассивно приспосабливается к тому, как «складывается» жизнь. Стратегия игнорирования требований времени приводит к отставанию личности как на профессиональном, так и на личном поприще, дезориентации в настоящем. Своевременность выступает как критерий сбалансированности личного и социального времени, как способ адекватного выхода из возможных временных противоречий. Ориентация во времени, своевременность, способность к распределению времени в соответствии с целеполаганием являются залогом успешности личности. Формальные показатели времени не отражают его значение и ценность для личности, поскольку личность разделяет свою жизнь на временные отрезки, этапы жизненного пути, которые включают события внешней и внутренней жизни. Время представляет собой определенный запас ресурсов личности, который человек расходует по своему усмотрению [34,39, 46].

Группа ученых, во главе с К.А. Абульхановой-Славской, выделяют психологическую, личностную и жизненную перспективы [4, 5]. Психологическая перспектива представляет собой способность личности предвосхищать будущее, представлять себя в нем, конструировать путь достижения поставленных целей. Содержание психологической перспективы часто связано с возрастными ценностно-смысловыми содержаниями (профессия, семья, переезд и пр.). Жизненная перспектива отражает возможности для реализации объектов антиципации, таких как уровень зрелости, необходимые навыки, потенциал и прочие условия для реализации перспектив. Она открывается личности, постоянно формирую-

щей разнонаправленные жизненные отношения, систему опорных точек, свершений, которые ускоряют достижение поставленных целей. Личностная перспектива отражает не только способность к предвосхищению будущего, но и готовность к сложностям, неопределенности, встрече с будущим в настоящем. Она отражает психологическую зрелость личности, осознание своих возможностей, навыки самоорганизации. Актуальная жизненная потребность выступает основой формирования жизненной позиции и, как следствие, жизненной перспективы. Будущее, являясь психологически притягательным, может не быть личностно перспективным. Причины кроются в отсутствии навыков саморегуляции, четких представлений о себе и мире, способности реально оценивать свои возможности и количество необходимых условий для достижения результата, спутанной идентичности. Соотношение жизненных перспектив личности определяются временными, профессиональными и семейными характеристиками, определяющими личностную зрелость, осознанность и активность [49, 54, 70, 78].

В.И. Ковалев изучал активность личности в контексте временной регуляции. Он описал, что активность личности может быть стихийной, подражательной, либо личность может учитывать требования современности и последовательно строить свой путь [64, 86].

В.И. Ковалев выделил несколько типов регуляции времени:

1. Стихийно-обыденный тип: время не представляется как ресурс, которым необходимо рационально распорядиться, жизнью управляет спонтанность (локус контроля – «Жизнь»); не задумывается о времени жизни и не успевает за изменяющимися условиями среды, теряется перед неопределенностью.

2. Функционально-действенный тип: время как ресурс жизни, распоряжение которым требует ответственного подхода. Такой человек стремится к управлению жизнью, однако испытывает сложности в оценке длительных перспектив и последствий принятых решений.

3. Созерцательно-продолгованный тип: личность считает себя пассивным наблюдателем жизни, отсутствуют попытки организации времени.

4. Созерцательно-преобразующий тип: личность смотрит на весь жизненный путь в перспективе, организует время в контексте личностных смыслов и ценностей, ставит долговременные цели, конструирует путь к их достижению, творчески управляет процессом жизни.

Данный подход подчеркивает недостатки событийного подхода, который описывает жизненный путь в контексте внешних и внутренних событий, не учитывая индивидуальные особенности личности по восприятию течения жизни.

Таким образом, для одних управление временем и его нехватка – осознанная проблема, несущая личностные смыслы, внутриличностные противоречия, для других – не существующая. Время является для личности пространством ее развития. На высшем уровне находится ценностное отношение личности ко времени, которое включает систему жизненных смыслов, самореализации, становления субъектности [11, 28, 34,39]. Планирование личного времени есть конструирование будущего, наполнение его ценностями, смыслами и установление его связи с настоящим. Чем более структурированным и ясным для личности является его будущее, тем более это влияет на проектирование жизненного пути личности.

Следовательно, актуальность темы изучения временной перспективы личности как личностного потенциала в условиях неопределенности неоспорима. Далее рассмотрим современные исследования по проблеме отношения личности ко времени жизни и жизненному пути.

1.2. Современные зарубежные и отечественные подходы в исследовании временной перспективы

Временная перспектива является частью представлений человека о своем жизненном пути и траектории его развития. Современная реальность, полная потрясений, цифрового многообразия, политической нестабильности, создает сложности для создания «понятного» жизненного плана. Личность впервые столкнулась с одной стороны, - с большим пространством вариантов для выбора,

а с другой - с невозможностью антиципации будущего даже на среднесрочную перспективу. На наш взгляд, особую актуальность приобретает отношение ко времени жизни и то, как это отражается на смысловых ориентациях и выборе жизненных стратегий молодых людей.

Проблема временной перспективы личности продолжает оставаться в центре внимания исследователей. В частности, в зарубежной психологической науке накоплен обширный пласт работ, посвященных данному феномену.

Рассматривая работы зарубежных авторов последних лет, можно выделить исследования E.C.A. Mertens, A.M. Siezenga, T. Tettero и др., которые отмечают, что планирование будущего является важным аспектом психосоциального функционирования личности [96, 166, 167]. Люди, склонные к прогнозированию, как правило, принимают более сбалансированные решения между краткосрочными и долгосрочными последствиями своего выбора. Они отличаются более высокой осмысленностью жизни, увеличением возможностей достижения целей, более экономным расходованием ресурсов и лучшей успеваемостью. Напротив, люди, которые сосредоточены на настоящем, с большей вероятностью действуют импульсивно и предпочитают немедленные удовольствия большим, отложенным вознаграждениям. Такое «краткосрочное» мышление связано с ситуативными поведенческими реакциями в различных областях [109, 117, 224].

R.F. Baumeister, K.D. Vohs, G. Oettinger выдвигают теорию прагматической перспективы, которая гласит, что люди думают о будущем, чтобы направлять поведение и добиться желаемых результатов [174]. Мысли о будущем, которое изначально оптимистично, начинаются с представления будущего результата; затем происходит построение плана достижения, и этот этап сопровождается рассмотрением препятствий, необходимых шагов и других потенциальных проблем, и поэтому он может сопровождаться осторожным реализмом и даже пессимизмом. Прагматическая перспектива представляет собой форму телеологии, в которой мозг может предвидеть возможные будущие события и использовать эти познания для управления поведением. С этой целью он порождает смысл, что

служит доказательством того, что думать о будущем чрезвычайно важно. Перспектива часто имеет повествовательную структуру, включающую серию событий во временной последовательности, связанной между собой смыслом. Эмоции полезны для оценки различных результатов возможных будущих событий и планов. Планирование является наиболее распространенной формой антиципации [118, 123, 159].

Группа ученых – Y. Liu, S. Di, Y. Zhang, C. Ma – показывают, что ориентация на будущее и высокий уровень осознанности помогают старшеклассникам активно искать смысл жизни и создавать более оптимистичные образы будущей жизни, за счет чего повышается их уровень вовлеченности в обучение [210].

R. Servidio, C. Scaffidi Abbate, A. Costabile и S. Boca провели исследование, направленное на изучение защитной функции, лежащей в основе ориентации на будущее, а также ее связи с жизнестойкостью [188]. Показано, что жизнестойкость имеет взаимосвязь с тревожно-депрессивными состояниями. Высокая ориентация на будущее у студентов связана с высоким уровнем жизнестойкости, что опосредует больший ресурсный потенциал для совладания с трудными жизненными ситуациями. Способность к контролю ситуации, вовлеченность в деятельность, готовность к принятию риска и неопределенности становятся источниками ресурсов для реализации жизненных планов, мотивации к достижению, использованию адаптивных стратегий совладания. Данные показатели выступают частью потенциала, который личность с высокой ориентацией на будущее использует для преодоления жизненных препятствий и снижения уровня тревожности и депрессивных тенденций [23, 83, 124].

J. Moon, R.J. Lieber, I. Bayazitli и Z.R. Mello изучили взаимосвязь между временной перспективой и уровнем психологического здоровья в выборке из 337 взрослых. Результаты показали, что положительные чувства по поводу времени жизни были связаны с меньшим беспокойством, в то время как негативные чувства и частые мысли о прошлом были связаны с большим беспокойством и раз-

мышлением о смысле жизни. В исследовании подчеркивается важность рассмотрения различных измерений и периодов времени жизни для понимания роли временной перспективы в области психологического здоровья личности. Анализ показал, что положительные чувства ко времени были связаны с более низкой тревогой; негативные чувства по поводу времени были связаны с большей тревогой; более частые мысли о прошлом были связаны с депрессивными симптомами и тревогой. Исследования показали, что более высокий уровень депрессивных симптомов связан с меньшими положительными и более негативными чувствами к прошлому и настоящему и меньшим акцентом на будущее. Что касается тревоги, исследования показали, что негативные чувства к прошлому и будущему положительно связаны с тревогой. Также результаты метаанализа показали, что тревога негативно связана с завышенным акцентом на будущее [169, 178, 179].

A.D. Silva, C.L. de Carvalho, V. Coscioni, M.C. Taveira показали взаимосвязь между двумя переменными психологического будущего с карьерной самоэффективностью у безработных. Их результаты свидетельствуют о том, что безработные люди с более сильным чувством ориентации на будущее время с большей вероятностью будут планировать и участвовать в реализации своих жизненных проектов [189, 199, 201].

C. Timoszyk-Tomczak и P. Prochniak предлагают новый диагностический инструмент – опросник «Перспективное время поколений». Перспектива времени поколений была определена как когнитивно-аффективное представление о будущем, которое нынешнее поколение не застанет, то есть о жизни и событиях последующих поколений [216].

Это определение было отправной точкой для создания опросника с перспективой времени поколений. Результаты факторного анализа указали на двухфакторную структуру опросника «Перспектива времени поколений». Первый фактор включает в себя пункты о когнитивном представлении будущего в следующих поколениях. Второй фактор описывает негативные эмоции по отноше-

нию к проблемам, с которыми человечество может столкнуться в будущих поколениях [216]. Надежность конкретных данных анкеты удовлетворительна. Анкета временной перспективы поколений коррелирует с другими конструкциями, которые диагностируют различные аспекты временной значимости человека.

Z.R. Mello, S.J. Barber, S.A. Vasilenko и др. изучили перспективу времени и самооценку у подростков, молодых людей, взрослых среднего возраста и пожилых людей. Результаты показали, что размышления о будущем наиболее характерны для подростков и молодых людей и наименее выражены у людей среднего и пожилого возраста, тогда как сосредоточенность на настоящем увеличивалась с возрастом. В разных возрастных периодах больший акцент на прошлом по сравнению с другими периодами времени был связан с более низкой самооценкой, в то время как акцент на настоящем и будущем совместно ассоциировался с более высокой самооценкой [215].

Lyu Houchao, Du Gang, Rios Kimberly проанализировали межкультурные различия в перспективе будущего времени и самооценке между Китаем и Америкой. Результаты показали, что американские студенты набрали больше баллов по подшкалам «негативное будущее», «будущее-позитивное», «будущее-заместительство», «будущее-устойчивое» и будущее, чем китайские студенты; американские студенты также имели более высокую самооценку, чем китайские студенты [195].

S. Pawlak и A.A. Moustafa описывают, что направленность на будущее весьма многообразная способность личности, позволяющая генерировать разные гипотетические состояния и, в соответствии с ними, определять области последующего психологического функционирования. Ученые изучили взаимосвязи между ориентацией на будущее и академической успеваемостью студентов и выявили прямую взаимосвязь между высокой ориентацией на будущее и положительными результатами по академической успеваемости [206]. Таким образом, те, кто более ориентирован на будущее, демонстрируют более высокий уровень

академической вовлеченности по сравнению с теми, кто был менее ориентирован на будущее.

S.R.L. Johnson, R.W. Blum и T.L. Cheng провели междисциплинарные исследования и подтвердили взаимосвязь между ориентацией подростков на будущее (способностью устанавливать будущие цели и планы) и положительными результатами в области здоровья и развития подростков [197].

Обратимся к исследованиям последних лет, которые проводились отечественными учеными. Одним из видных исследователей временной перспективы является С.В. Духновский, который изучает психологическое функционирование личности в контексте восприятия времени жизни [41, 43, 44].

С.В. Духновский описывает три типа темпоральности личности, которые состоят из временного сценария и ведущей временной направленности. Темпоральность понимается как совокупность представлений человека о времени, отношения ко времени жизни, осмысления личного времени. Темпоральность, с одной стороны, формирует индивидуально-психологические свойства личности, а с другой – определяется ими. В зависимости от характеристик темпоральности человек выстраивает свой жизненный путь.

Первый тип С.В. Духновский называет «невротично-фиксированный», к нему относятся люди, которые характеризуются запрещающим временным сценарием и фиксацией на прошлом, что выражается в восприятии времени как ограничивающем возможности для самореализации, пессимистичном отношении к жизни, пассивности и дискомфорте при столкновении со сложными жизненными ситуациями, потребности в определенности и упорядоченности жизни.

Второй тип автор обозначает как «инфантильно-фиксированный». Его основными характеристиками выступают безразличное отношение ко времени жизни, отсутствие мотивации распоряжаться временем как ценностью и ресурсом, способствующим реализации личностного потенциала. Личность данного типа недостаточно рефлексивна относительно себя, отвергает критическое отношение к жизненным сложностям и выбирает избегающие стратегии поведения.

Однако направленность временной перспективы на настоящее и будущее дает ресурсы для положительного отношения к жизни, удовлетворения желаний, гедонистического отношения к повседневности, достижения положительных результатов в самореализации, оптимистичного отношения к будущему. Данному типу свойственно фаталистическое отношение к жизни, при котором течение жизни не подвластно человеку и определяется внешними обстоятельствами, судьбой, поэтому трудности выбора не имеют смысла.

Третьим типом темпоральности С.В. Духновский называет «ресурсный», который относится к разрешающим временным сценариям и отличается проактивной жизненной позицией субъекта. Личность сосредоточена на настоящем, направлена на реализацию своих целей, положительно относится к новым возможностям, не боится сложных задач и неопределенности. Отличительная черта во взаимоотношениях со временем – гибкость, которая проявляется в сбалансированности временной перспективы, способности к планированию, опоре на прошлый опыт, разумному подходу к распоряжению временем. Данный тип темпоральности присущ людям с высоким уровнем осмысленности жизни, сформированными представлениями о себе, положительным самоотношением, ориентацией на установление прочных взаимоотношений в различных сферах жизни, ответственностью, увлеченностью делом.

Таким образом, С.В. Духновский предлагает концепцию отношения ко времени, которая включает тип темпоральности личности, временной сценарий и временную направленность. Он заключает, что исследование темпорального типа личности может предоставить дополнительные возможности для изучения личностных потенциалов и прогнозирования поведения человека.

В одной из последних работ С.В. Духновского и Д.Л. Прокопьева рассматривается взаимосвязь временной перспективы и временной направленности у педагогических работников [41]. Установлено, что педагогические работники с выраженной негативной оценкой прошлого опыта и высокой ориентацией на буду-

щее отличаются временным инфантилизмом, однако они характеризуются гармоничной направленностью временной перспективы – гибкостью в обращении к разным видам временной ориентации. Учителя с временной зависимостью более направлены в будущее, все делают для него, с теплотой относятся к прошлому, однако в настоящем предпочитают аскетизм. Учителя с временной свободой отличаются направленностью в настоящее и опорой на прошлый опыт как на ресурс для построения будущего и реализации потенциала.

С.В. Духновский и А.В. Заикин отмечают взаимосвязь временной ориентации и переживания безопасности. Они выявили, что у людей, переживающих безопасность, временная ориентация направлена на настоящее и будущее и выступает источником ресурса личности, поскольку в данных временных концептах кроется потенциал, помогающий личности верить в свои силы, воспользоваться опытом, извлечь позитивный смысл из происходящего. При этом люди, не переживающие безопасность, относятся к прошлому и будущему ригидно, воспринимая их как фиксированные характеристики. Такое отношение не позволяет им извлечь из временного опыта положительный потенциал и является результатом общей неудовлетворенности жизнью. Следовательно, переживание личностью безопасности детерминировано в том числе отношением личности ко времени собственной жизни [42].

Г.Ю. Мартыанова провела исследование взаимосвязи саморегуляции и временной перспективы личности в период проживания кризиса. В результате корреляционного и регрессионного анализа взаимосвязи параметров саморегуляции и отношения к прошлому, настоящему и будущему сделаны выводы, что временная перспектива отражается в процессах регуляции поведения при столкновении со стрессовой ситуацией [95].

Примечательно заключение о том, что наиболее значительный вклад в детерминацию активности личности вносит отношение к прошлому. Выявлено, что

ориентация на настоящее носит малоизученный характер с точки зрения саморегуляции поведения, а направленность на будущее формирует целеполагание, но не отражает динамику целей.

Т.Н. Щербакова и Т.Ю. Мариненко констатируют, что временная перспектива может выступать как предиктор выбора типа копинг-стратегии при столкновении со стрессовыми ситуациями. Так, они констатируют, что высокая направленность на будущее является результатом способности личности анализировать, моделировать, планировать варианты выхода из конфликта, представлять возможные негативные результаты, что становится ресурсом и помогает личности успешно справляться со стрессовыми ситуациями [162, 164].

С.И. Конжин провел теоретическое и эмпирическое исследование понятия «образ будущего» и выделил элементы, связанные с его формированием. Так, он отмечает, что процессы планирования, моделирования, саморегуляции связаны с конструированием будущего, поскольку носят процессуальный характер и сопряжены с реализацией проекта будущего результата. Вторым элементом образа будущего является смысловая и ценностная наполненность личности, сформированность смысложизненных ориентаций. Отмечено, что процессы саморегуляции и образ будущего имеют свою специфику в разные возрастные периоды жизни личности. Так, на этапе ранней взрослости отмечается направленность на будущее, потребность в самоопределении, активное формирование смысловых центральных, высокая степень неопределенности будущего. На этапе зрелости процессы саморегуляции уже сформированы, происходит реализация жизненных планов, построение карьеры, укрепление жизненной позиции [69, 126].

Я.В. Кравцова, Т.Д. Дубовицкая и А.Г. Абдуллин заключают, что самооэффективность взаимосвязана с временной компетентностью [75]. Таким образом, личности с высоким уровнем самооэффективности в предметной и межличностной сферах отличаются высоким уровнем временной компетентности, низким уровнем «хаотичности» в распределении времени. Люди с высокой самооэффективностью в предметной деятельности отличаются толерантным отношением к

прошлому, настоящее для них выступает результатом их выбора, направленного в будущее. Люди, самоэффективные в отношениях с другими, характеризуются умением планировать свою траекторию развития, строить карьеру, вести активный образ жизни [75, 128].

Н.П. Шилова пишет, что девушки-старшеклассницы и студентки вузов воспринимают будущее через самоопределение, тогда как студентки учреждений среднего профессионального образования и послевузовского образования предпочитают планирование [156-158]. Юноши, обучающиеся в старших классах школы и в вузах, видят образ своего будущего через эмоциональные отношения, а обучающиеся в системе СПО – через самоопределение. Это позволяет предположить, что тип образовательной организации принимает участие в формировании представлений о будущем у юношей и девушек [156-158].

А.А. Жемчугова подчеркивает, что субъективная оценка негативного прошлого опыта является одним из предикторов формирования образа «Я», а также частично определяет убеждения личности об окружающем мире как о доброжелательном или отвергающем, опасном или безопасном [50].

Е.Ю. Кольчик провела исследование взаимосвязи стратегий совладания и ведущего типа временной ориентации [66]. Были получены результаты, позволяющие соотнести копинг-стратегии и шкалы временной перспективы. Доказано, что, неспособность переработать прошлый опыт коррелирует с неконструктивными стратегиями поведения в сложных жизненных ситуациях и проявляются в желании избежать сложностей, либо, наоборот, вступить в конфликт. Люди, ориентированные на настоящее, склонны принимать жизнь такой, какая она есть, и позитивно переоценивать кризисные ситуации, а также они чаще опираются на поддержку окружения. В свою очередь, ориентация на будущее располагает личность к поиску выхода из стрессовой ситуации, принятию ответственности и рациональной оценке рисков. Таким образом, направленность временной перспективы выступает как важный внутриличностный ресурс, что может быть интегрировано в психотерапевтическую работу [128, 140].

А.Н. Слижевская проводит анализ становления временной перспективы в юношеском возрасте. Она заключает, что сначала отношение к прошлому, настоящему и будущему у молодых людей в раннем юношестве носит «отрывочный», фрагментарный характер, но по мере взросления оформляется в гибко функционирующую систему временных ориентаций. Автор отмечает, что юношеству сложно конструировать долгосрочные будущие результаты, поскольку характерным в их развитии является наличие интернета и технологий, которые предполагают мгновенное получение ответов на свои вопросы, а также типичная для возраста гедонистическая направленность может способствовать их уходу от ответственного отношения к собственной жизни [138, 159, 165].

Обобщая результаты исследований отношения ко времени жизни, отметим большой научный интерес к теме, разнонаправленность исследовательских взглядов, значимость выводов для науки и психотерапии. Можно выделить следующие направления изучения отношения ко времени:

1) время как ресурс жизни, осмысление его с точки зрения рационального, «экологичного» распределения и использования [4, 5, 23, 43, 64, 72, 82, 83, 103, 113];

2) время как процесс, переживаемый субъектом (длительность, интенсивность и пр.) [19, 24, 33, 55, 115, 119, 129, 132, 133, 146, 152];

3) время в структуре личностного потенциала: временная направленность, темпоральный тип, временной сценарий, временная ориентация и проч. [20, 30, 31, 43–45, 56, 57, 59, 61, 73, 80, 81, 84, 114, 143, 160, 171, 183, 220];

4) время жизни как предмет субъективного восприятия личного времени и ее влияние на мышление и поведение человека, его уровень осмысленности жизни [47, 50, 103, 104, 110, 125, 142, 151, 169, 184, 202, 215, 224].

1.3. Неопределенность как характеристика переживания времени жизни

Ситуация неопределенности в различных сферах современного мира (информационная неопределенность [115, 152], геополитические риски, недавно прошедшая пандемия COVID-19 [129, 146, 188]) отражает растущую сложность и динамичность окружающего мира. Безостановочно растущие объемы информации, которую нужно перерабатывать человеку, заставляют его постоянно пребывать в напряжении, принимать невозможность антиципации будущего [130, 172]. Ситуация неопределенности в этом случае становится препятствием для целеполагания, конструирования жизненного пути [180]. И если человек не может «совладать» с неопределенностью, это может стать источником ощущения «безнадежности» и, как следствие, беспомощности [72].

Неопределенность можно определить как состояние ограниченности или отсутствия информации, необходимой для понимания ситуации или принятия решения [177]. Это многомерное понятие, которое может относиться к различным аспектам жизни: от повседневных ситуаций до глобальных процессов, от личных отношений до профессиональной деятельности [217].

Толерантность к неопределенности, в свою очередь, представляет собой готовность личности воспринимать ситуацию недостатка информации, невозможности прогнозирования и многомерности вариантов развития событий [176]. Так, выделено несколько подходов к пониманию толерантности к неопределенности:

- черта личности, которая является частью жизнестойкости личности [83, 77, 94], отражает способность принимать невозможность прогнозирования и действовать в заданных обстоятельствах [176, 102, 105];
- установка личности, позволяющая воспринимать ситуацию в настоящем и акцентироваться на движении без предвосхищения конкретного результата [89, 51, 63];

– метакогнитивный процесс и навык, помогающий проводить многоаспектный анализ реальности, принятие ситуации недостатка информации и способность к продолжению движения на основе личностного потенциала [72, 80, 99].

Актуальность изучения неопределенности и толерантности личности к ней в современной психологии обусловлена рядом факторов. Во-первых, ускорение технологического прогресса и глобализация приводят к постоянным изменениям в социальной, экономической и культурной сферах жизни [181, 211, 214]. Во-вторых, растущая сложность профессиональных задач и необходимость принимать решения в условиях неполной информации делают толерантность к неопределенности важным фактором профессиональной успешности [9, 72]. В-третьих, способность справляться с неопределенностью тесно связана с психологическим благополучием личности, жизнестойкостью, устойчивостью к стрессу и осмысленностью жизни [113, 172, 173, 190, 196].

История исследований неопределенности и толерантности к ней в психологии насчитывает несколько десятилетий. Первые систематические исследования в этой области были проведены в середине XX в. Так, E. Frenkel-Brunswik в 1948 и 1949 г. вводит понятие *tolerance for ambiguity* и описывает определенный тип личности, склонный к предрассудкам и способный мыслить в рамках дихотомических понятий, противопоставляющий явления и испытывающий сложности в мышлении в контексте вероятностей. Данный тип обозначается автором как неспособный воспринимать неопределенность и выдерживать ее, ищущий авторитеты и опирающийся на них, ригидно идущий за привычными когнитивными паттернами. Истоками данной характеристики она называет эмоциональную амбивалентность, свойственную личности с рождения и впоследствии вытесняемую в бессознательное [186, 205].

S. Budner продолжил изучение психологических составляющих интолерантности к неопределенности и констатировал, что личность воспринимает ситуацию недостатка информации как угрозу. Результатом исследований S. Budner

стал личностный опросник, включающий феноменологические (подчинение-дискомфорт и отрицание-подавление) и оперативные реакции (избегание или деструктивное поведение) личности на угрозу. Также автором описаны признаки ситуации неопределенности: новизна (ситуация возникла в опыте личности впервые), сложность (многоаспектность и противоречивость данных) и неразрешимость (отсутствие очевидного решения и понятной стратегии разрешения противоречия). Противоположным интолерантности, по мнению S. Budner, выступает восприятие неопределенности как желаемой, предпочтительной, то есть как источника нового опыта и впечатлений [176, 219].

S. Bochner предпринял попытку систематизации характеристик интолерантной личности. Так, к первичным он относит: ригидную дихотомичность; потребность в объяснении явлений чем-то «привычным», отнесении к какой-то категории; предпочтение понятного непонятному; недопустимость сосуществования противоположного в одном явлении или объекте, потребность в отнесении к «плохому» или «хорошему»; избегание неопределенности, потребность в быстром принятии решений; устойчивость во мнении и категорическом непринятии другого взгляда или сомнений. Ко вторичным – авторитаризм, догматизм, тревожность, ригидность, агрессивность, низкую креативность и проч. Таким образом, неспособность к принятию неопределенности влияет не только на протекание эмоциональных и когнитивных процессов, но и на особенности реагирования в сложных ситуациях, участвует в формировании социальных и поведенческих установок [175, 198].

В последние годы исследования неопределенности и толерантности к ней приобрели междисциплинарный характер, объединяя подходы из различных областей психологии, нейронауки, экономики и социологии [177, 217, 222]. Современные исследования фокусируются на различных аспектах этого феномена, включая его нейробиологические основы, связь с эмоциональным интеллектом и личностными чертами [14, 67, 73, 100], роль в принятии решений и лидерстве

[9, 72, 101, 208], а также влияние на психологическое благополучие и адаптацию к изменениям [113, 170, 173, 190, 196].

Таким образом, изучение неопределенности и толерантности к ней представляет собой динамично развивающуюся область современной психологии, имеющую важное теоретическое и практическое значение. Дальнейшие исследования в этой области могут внести существенный вклад в понимание механизмов адаптации человека к сложному и изменчивому миру, а также способствовать разработке эффективных стратегий повышения психологической устойчивости и профессиональной эффективности в условиях неопределенности.

Российским ученым Е.Г. Луковицкой описаны социально-психологические аспекты толерантности к неопределенности [89]. Она заключает, что возрастные, половые, культурные, этнические и профессиональные различия оказывают влияние на способность личности принимать неопределенность. Так, толерантность к неопределенности является особой установкой личности, включающей когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты, которые обуславливают готовность личности к адаптивному мышлению, поведению и реагированию при столкновении с новым, сложным и «непонятным» [89].

Современные исследования все чаще рассматривают неопределенность времени в контексте глобальных вызовов. Это привело к развитию новых подходов в изучении психологической устойчивости и адаптации к быстро меняющемуся и неопределенному миру [88, 106, 193, 207]. Итак, обратимся к исследованиям последних лет и отметим, что данная тематика активно затрагивается в работах как отечественных, так и зарубежных авторов.

Е.А. Братухина и А.Г. Братухин исследуют особенности восприятия времени у людей с разным типом отношения к неопределенности и отмечают, что люди с преобладанием интолерантности к неопределенности относятся к прошлому и будущему невключенно, не стремясь к активным действиям, однако к настоящему они относятся позитивно, ориентированы на достижение кратко-

срочных целей, склонны к гедонизму, тогда как люди с высоким уровнем толерантности к неопределенности характеризуются склонностью к долгосрочному планированию, взвешенному целеполаганию и активной жизненной позиции [24].

Е.А. Любачевская обращает внимание на феномен толерантности к неопределенности как способности личности относиться к жизни как к творческому пути становления, построения и реорганизации своей жизни. Если человек может принимать неизвестность, он становится творцом своей реальности [90].

Е.С. Фоминых провела исследование взаимосвязи толерантности к неопределенности и психологических границ молодых людей. Она констатирует, что интолерантность к неопределенности формирует ригидность, неадаптивность к изменениям, закрытость психологических границ личности, отношение к новому как к угрозе, препятствует личностному развитию, способствует преобладанию избегающих стратегий поведения в стрессовых ситуациях. Она обращает внимание на необходимость психологического сопровождения молодежи в адаптации к непрерывно изменяющимся условиям среды и в развитии психологической устойчивости к изменениям [150].

О.С. Белявцева провела теоретический анализ последних исследований по теме толерантности к неопределенности и выделила взаимосвязь данной научной категории с личностными особенностями, такими как экстраверсия и открытость опыту, а также ценностными ориентациями личности [20].

Н.Ю. Коленкова изучила эмоциональные предикторы переживания ситуации неопределенности в современных условиях выбора и пришла к выводу, что эмоциональная составляющая влияет на решения личности и ее реакцию в ситуации неопределённости. В связи с этим при нахождении в ситуации выбора необходимо учитывать аффективный контекст личности [65].

Д.В. Лифинцев, А.Б. Серых и А.А. Лифинцева проанализировали взаимосвязь уровня социальной поддержки личности и степени принятия ситуации неоднозначности, недостаточности выбора и выявили, что чем больше человек

убежден в наличии у него социальной и инструментальной поддержки окружения, налаженной коммуникации, тем легче он справляется с ситуацией неопределенности [85].

Одной из наиболее значимых работ последних лет выступила монография Т.В. Корниловой, описывающая интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска [72]. Автор утверждает, что принятие решений в ситуации неопределенности предполагает вероятностное прогнозирование, в котором принимают участие как психологические характеристики личности, так и ее интеллектуальные способности, поскольку здесь человек не может пользоваться устоявшимися паттернами реагирования и вынужден формировать новые стратегии поведения. Т.В. Корнилова отмечает, что неопределенность является субъективной оценкой личностью ситуации и включает описание ситуации, ее трактовку и возможные варианты решения, что полностью подчиняется внутреннему миру личности [72].

Концепция неопределенности времени в современной психологии становится все более актуальной темой исследований, что отражено в работах ученых российской и зарубежной научной практики.

Работа М.Н. Freeston, J. Rhéaume, H. Letarte и др. [223] представляет собой анализ взаимосвязи между интолерантностью к неопределенности и беспокойством. Авторы заключают, что, по мнению респондентов, беспокойство поможет предотвратить негативные последствия или свести к минимуму последствия негативных событий, уменьшить чувство вины, избежать разочарований или отвлечь от размышлений о вещах, которые еще хуже. Опрошенные считают, что беспокойство имеет положительные последствия, такие как поиск лучшего варианта развития событий и выбор правильной стратегии поведения, а также усиление контроля и поиск решений. Исследователи выделили два компонента интолерантности к неопределенности: проспективный (связанный с будущими событиями) и ингибиторный (связанный с текущими ситуациями), причем проспек-

тивный компонент показал более сильную связь с беспокойством. Эти результаты имеют значительные клинические импликации, подчеркивая важность учета интолерантности к неопределенности при диагностике и лечении тревожных расстройств, особенно генерализованного тревожного расстройства. Теоретический вклад исследования заключается в расширении понимания когнитивных механизмов, лежащих в основе тревожных состояний, и подчеркивает центральную роль отношения к неопределенности в формировании и поддержании тревоги.

Таким образом, неоспорима важность развития толерантности к неопределенности как эффективной стратегии улучшения общего психологического благополучия и потенциального компонента в лечении психологических проблем, особенно в современном мире, характеризующемся высоким уровнем неопределенности [112, 120, 137, 144, 147]

Исследование А. Furnham, Т. Ribchester [187] помогает прояснить понимание феномена «толерантность к неопределенности» в контексте психологического благополучия личности. Это исследование подчеркивает значимость способности индивида справляться с неоднозначными ситуациями для общего психического здоровья и удовлетворенности жизнью. Ключевые выводы исследования показывают, что люди с более высоким уровнем толерантности к неопределенности демонстрируют более высокие показатели психологического благополучия. Это проявляется в нескольких аспектах:

1. Более высокая удовлетворенность жизнью: индивиды, способные принимать неопределенность, склонны более позитивно оценивать свою жизнь в целом.

2. Более частое переживание позитивных эмоций: толерантность к неопределенности связана с большей эмоциональной устойчивостью и способностью находить положительные аспекты даже в неоднозначных ситуациях.

3. Лучшая адаптация к стрессовым ситуациям: люди с высокой толерантностью к неопределенности демонстрируют большую гибкость в адаптации к изменяющимся обстоятельствам.

Эти результаты имеют важные практические импликации, указывая на то, что развитие толерантности к неопределенности может быть эффективной стратегией для улучшения общего психологического благополучия. Это особенно актуально в современном мире, характеризующемся быстрыми изменениями и высоким уровнем неопределенности [7, 12, 26, 53, 68, 121].

Метаанализ, проведенный E.L. Gentes и A.M. Ruscio, представляет собой важное исследование, раскрывающее связь между интолерантностью к неопределенности, симптомами депрессии и обсессивно-компульсивными симптомами (ОКС). Это исследование объединило данные множества предыдущих работ, что позволило получить более надежные и обобщенные результаты. Ключевым выводом метаанализа стало обнаружение сильной положительной корреляции между интолерантностью к неопределенности и выраженностью обсессивно-компульсивных симптомов. Это означает, что люди, которые испытывают трудности в принятии неопределенных ситуаций, с большей вероятностью демонстрируют симптомы ОКС [191].

Данная связь может объясняться несколькими факторами:

1. Стремление к контролю: интолерантность к неопределенности часто приводит к повышенному желанию контролировать окружающую среду, что может проявляться в компульсивных действиях.

2. Избегание неопределенности: обсессивные мысли и компульсивные ритуалы могут служить способом уменьшения тревоги, связанной с неопределенностью.

3. Когнитивные искажения: интолерантность к неопределенности может усиливать когнитивные искажения, характерные для ОКС, такие как переоценка угрозы и чрезмерная ответственность [191].

Исследование М. Terpinі и А. D'Argembeau направлено на изучение влияния значимости неопределенности на обращение к мыслям о будущем. Показано, что чем выше степень неопределенности, тем меньше личность обращается к прогнозированию будущего и составлению конкретных планов, она словно ожидает более «ясного» понимания ситуации. Неопределенность не влияет на способность думать о будущем и строить события, однако, человек в состоянии неопределенности меньше думает о будущем и реже обращается к планам [213].

N. Gould-Davies пишет, что серия неудачных прогнозов и эрозия международного порядка предвещают эпоху неопределенности. Быстрые технологические изменения также подпитывают беспокойство по поводу «социально-материального» будущего коллективной жизни. Спрос на прогнозирование сейчас беспрецедентный. Но индустрия прогнозов имеет плохой послужной список. Прогнозирование должно быть строгой профессиональной деятельностью, которая несет ответственность за свои действия, проверяет свою историю точности и пересматривает методы своей работы. Сложность и хаос накладывают ограничения на предсказание, но не решающие. Большие данные могут играть большую роль, но нуждаются в дисциплине человеческого суждения, богатого историей и деталями. Организации должны создавать стимулы и культуру, которые способствуют экспертным прогнозам, к которым прислушиваются лидеры. Это трудно, но хорошие прецеденты существуют. Затраты на то, чтобы не делать этого, явно высоки [193].

Анализ как зарубежных, так и отечественных исследований последних лет позволяет сделать ряд важных выводов о роли толерантности к неопределенности в контексте ментального здоровья и психопатологии [177, 182, 191, 209, 217].

Во-первых, исследования убедительно демонстрируют, что толерантность к неопределенности является одним из важных факторов психологического здоровья [170, 190, 204]. Зарубежные работы показывают, что люди с высоким уровнем этой характеристики демонстрируют большую удовлетворенность жизнью, эмоциональную устойчивость и адаптивность к стрессовым ситуациям [173, 196,

221]. Отечественные исследования, в свою очередь, подчеркивают наличие связи между толерантностью к неопределенности и производственными процессами, поскольку повсеместное введение цифровых инноваций, искусственного интеллекта, влечет трансформацию различных сфер профессиональной деятельности и обострение ощущения неопределенности [9, 57, 132].

Во-вторых, интолерантность к неопределенности выступает как значимый фактор риска в развитии и поддержании различных психологических проблем, особенно тревожных расстройств [20, 78, 191, 212].

Графический анализ трансформации научных представлений к психологической категории «отношение к неопределенности» представлен на Рисунке 1.



Рисунок 1. Неопределенность как характеристика времени

Таким образом, проанализированные исследования не только расширяют наше теоретическое понимание роли толерантности к неопределенности в психологическом здоровье личности, но и открывают новые перспективы для практической психологии и психотерапии. Включение методов повышения толерантности к неопределенности в существующие терапевтические подходы может значительно повысить их эффективность как в клинической практике, так и в организационном консультировании. Это особенно актуально в современном мире, характеризующемся высоким уровнем неопределенности и постоянными изменениями.

1.4. Личностный потенциал и категория возможного: структура, основные подходы в изучении

В современной психологической науке все больше работ посвящается исследованию личностного потенциала как интегративного понятия, описывающего характеристики личностной зрелости, сформированность процессов саморегуляции, которые в случае необходимости становятся ресурсом личности для совладания с вызовами современного мира [81, 82].

Д.А. Леонтьев вводит понятие личностного потенциала для описания «личностного» в личности, которое не имеет прямой связи с интеллектуальными или творческими характеристиками, но описывает предрасположенность к успешной организации жизни, продуктивности и структурированности ее процессов [80]. Наполненность личностного потенциала описывали с помощью таких категорий, как локус контроля, внутренняя опора, волевые качества, готовность к риску, но, по мнению Д.А. Леонтьева, ключевым здесь является жизнестойкость [82, 83]. С. Мадди описывает жизнестойкость как базовую характеристику личности, включающую вовлеченность человека в жизнедеятельность, контроль за происходящим и попытки влиять на него, принятие вызовов мира, вместо изоляции. Однако данные характеристики, по мнению Д.А. Леонтьева, описывают лишь грани потенциала личности, являющиеся базовыми, но не исчерпывающими.

Так, личностный потенциал – это более обширная способность личности к системной организации, включающая и когнитивные, и поведенческие характеристики. Главным компонентом личностного потенциала выступает феномен самодетерминации как способности личности к «произвольности», свободе выбора мыслей и действий, независимой от заданных условий внешнего мира, а также внутреннего мира (биологические, телесные, психологические и пр.) [35, 36, 80].

Д.А. Леонтьев отмечает, что введение в психологическую науку категории возможного стало новым витком в развитии и понимании науки. М.Н. Эпштейн дает конкретное определение возможного: «это то, что может быть», но не обязано быть. Так, не все, что делает человек, строго детерминировано причинно-следственными связями, а некоторые из них, наоборот, невозможны [163]. М.К. Мамардашвили приводит пример феноменов добра, любви, мысли и свободы – они не могут быть детерминированы, но случаются [92].

Д.А. Леонтьев пишет, что психология личности должна быть дополнена группой категорий, описывающих феноменологию возможного, которые не объясняются с точки зрения причинно-следственных связей. Способность человека к прогнозированию открывает путь к автономии и самодетерминации для их дальнейшей поведенческой реализации, поскольку превращение возможного в реальное происходит благодаря осознанному выбору и решениям личности [103, 130]. Сознание играет ключевую роль в реализации произвольности, причем оно характеризуется рефлексивностью, которая отражает как характеристики внешнего мира, так и внутреннего «Я» (представления о себе, и «Я» как точка опоры) [61, 84]. Д.А. Леонтьев заключает, что чем более высокий уровень развития личности, тем менее ее поведение детерминировано, тем сложнее и многообразнее репертуар проявлений личности, и тем более генетические характеристики становятся лишь предпосылками.

Возможное становится реальностью, когда личность выбирает из пространства возможного подходящее ей, берет на себя обязательства и начинает

действовать, используя свои ресурсы [38, 103]. Так, в нашем исследовании категория возможного выступает как сформированность или несформированность временной перспективы личности [33, 56].

Д.А. Леонтьев описывает следующие компоненты, входящие в структуру личностного потенциала: осмысленность жизни, мудрость, потенциал саморегуляции, оптимизм, личностную автономию, самоэффективность, копинг-стратегии, толерантность к неопределенности, контроль за действием, рефлексивность, субъективную витальность [80, 82, 87].

Д.А. Леонтьев в работах последних лет дополняет представление о личностном потенциале, предлагая рассматривать его как систему управления ресурсами [81]. Так, он выделяет следующие группы ресурсов: мотивационные, инструментальные, ресурсы устойчивости и саморегуляции, ресурсы трансформации. Совокупность этих ресурсов дает личности энергию для жизни и изменений в случае получения травматического опыта, устойчивость, когда необходимо просто принять то, что происходит. Например, стрессогенность среды настоящего в условиях геополитической напряженности и локальных военных конфликтов требует от личности высокой степени устойчивости и в то же время готовности к трансформациям. Инструментальные ресурсы включают набор навыков, умений, которые помогают личности самореализоваться и переключаться в различных видах активности. В последних работах Д.А. Леонтьев предлагает трехкомпонентный подход к структуре личностного потенциала: потенциал самоопределения, потенциал реализации и потенциал сохранения [81]. Данные компоненты связаны с тремя основными вызовами, с которыми приходится сталкиваться личности: вызов неопределенности (которую необходимо преодолеть через принятие ответственности и выбор), вызов цели (постановка личных целей и путь к их достижению), вызов угрозы или давления (с которыми необходимо совладать, сохранив свои приоритеты и целостность).

Н.В. Гришина в исследованиях последних лет предлагает концепцию потенциала самоизменений, которая вначале описывалась как сочетание нескольких компонентов: готовности личности осознать необходимость изменений при столкновении с новой ситуацией, принятия и позитивного настроя на изменения и готовность к конкретным действиям [37]. В результате развития теории потенциал самоизменений стал определяться как сумма возможностей человека, существующих на разных уровнях психической жизни, которые могут быть актуализированы и реализованы в случае необходимости. Потенциал самоизменений не является устойчивой личностной чертой, имеет динамический, процессуальный характер, трансформируется с течением времени, в ответ как на внешние факторы среды, так и на внутренние решения. В результате дальнейшего изучения в концепцию самоизменений введены дополнительные концепты – установка личности на изменения-неизменность и категория «возможное «Я»», которые характеризуют способность личности допустить необходимость изменений и обладают мотивационным потенциалом, определяющим активность и общий уровень функционирования личности. Количество возможных «Я» наиболее обширно на этапе принятия решений, оно сопровождается сомнениями и рассмотрением альтернатив, однако после принятия решений круг резко сокращается и постепенно исчезает. Личность превращает возможное «Я» в реальность, но это лишь начало новых возможных «Я».

Рассматривая работы других авторов по теме изучения личностного потенциала, отметим К. Обуховского, который пишет, что реализация потенциала выступает как способ овладения своим будущим, и каждая новая цель становится способом раскрытия своих потенций [111]. В.Ж. Келле отмечает, что личности не всегда способны раскрыть все свои потенции, тем самым они не всегда станут личностными ресурсами. С одной стороны, потенциал по мере реализации личности исчерпывается, но с другой – все равно остается неисчерпаемым. В целом по мере развития личности и использования ею своих ресурсов, получая новый

опыт и «усложняясь», взаимодействуя с внешним миром, человек актуализирует свои потенциальные возможности [62].

Т.В. Корнилова заключает, что способность человека к прогнозированию возможного делает это, еще не существующее, знание, частью психической реальности и учитывается в процессах саморегуляции и формировании суждений о ситуации [72]. Она вводит понятие «возможное в мышлении», которое отражает временную перспективу обдумывания вероятностей и вариантов, основу творческих решений. Автор описывает характеристики интеллектуально-личностного потенциала человека как единство интеллектуальных и личностных компонентов, принимающих участие в выборе человека и принятии решений, реализуемых через осознание и преодоление неопределенности. Центральным звеном принятия решений индивида является самосознание личности, тогда как личностные и интеллектуальные характеристики являются диспозиционными условиями [72].

Т.О. Гордеева описывает оптимизм как составляющую личностного потенциала. Оптимизм определяется как способность человека сохранять устойчивость, позитивное отношение к будущему, умение целенаправленно действовать, несмотря на необходимость преодоления сложных жизненных ситуаций [35, 36].

В работах последних лет исследования личностного потенциала весьма разнонаправленны. Так, В.Н. Фомин пишет, что личностный потенциал выступает как совокупность возможностей, находящих свое отражение в способностях, навыках, ресурсах личности, которые в процессе реализации наращивают возможности и будущий потенциал личности [149]; К.С. Кальбина описывает личностный потенциал как фактор профессиональной успешности [60]; С.А. Цыплакова, А.Г. Миронов и С.В. Захаров описывают критерии развития личностного потенциала специалистов, к которым они относят способность мысленно предвидеть производственные ситуации и гибко принимать компетентные решения для оптимизации процессов [155].

М.Н. Булаева, М.И. Колдина и В.Ю. Ершов описывают особенности проявления личностного потенциала студентов и констатируют, что низкий уровень рефлексивности снижает шансы успешного развития и реализации личностного потенциала [25]; Е.В. Андриенко и Д.В. Корнюхов выделяют лидерство как способ реализации личностного потенциала, который они определяют как внутренние ресурсы, осознаваемые через Я-концепцию [9]; Л.И. Савва, Д.А. Хабибулин и В.В. Егоров утверждают, что личностный потенциал есть возможности для реализации биологических, духовно-нравственных и социальных функций в жизни, включающий в себя темперамент, потребности, мотивацию и способ межличностного взаимодействия [135]. Так, структура личностного потенциала у студентов состоит из автономии и независимости [35, 36], свободы [80], уровня осмысленности жизни [151], готовности к изменениям [37], толерантности к неопределенности [73, 114], временной перспективы личности [29, 33], ориентации на действие [172]. А.И. Харитонова и Е.М. Климова представили опросник «Личностный потенциал» для спортсменов [154].

В исследованиях авторов последних лет активно освещается тема взаимосвязи компонентов личностного потенциала и отношения ко времени жизни. Так, А.Н. Исаева, Ю.Е. Зайцева пишут о взаимосвязи компонентов личностного потенциала (жизнестойкости и смысложизненных ориентаций), а также временной перспективы с различными стратегиями конструирования идентичности [59]. Временная перспектива будущего имеет прямые связи с выбором наиболее устойчивых стратегий идентичности (информационной и нормативной) и обратные с диффузно-избегающей стратегией. Они заключают, что диффузно-избегающая стратегия идентичности более свойственна респондентам с временной направленностью на негативное прошлое или фаталистическое настоящее. Авторы пишут, что смысложизненные стратегии и жизнестойкость являются прямыми показателями качества жизни и прямо связаны с более сформированными стратегиями идентичности.

В исследовании Ю.Ю. Ханиной и Г.П. Звездиной описана взаимосвязь открытости к будущему молодежи в ситуации неопределенности с компонентами личностного потенциала [55, 153]. Так, выявлена прямая связь открытости к будущему с жизнестойкостью и самоэффективностью. Е.В. Боязитова и М.М. Еркемова пишут, что смысловые ориентации, внутренний локус контроля, самоэффективность, тесно связанная со способностью ставить цели, выступают личностным потенциалом, способствующим формированию жизнестойкости [23]; М.А. Одинцова, Д.В. Лубовский и Е.И. Кузьмина заключают, что психологическими ресурсами личности в ситуации неопределенности выступают эмоциональные переживания, жизнестойкость и самоактивация [113]; Р.В. Сулейманова подчеркивает роль социальной ответственности в формировании личностного потенциала [141]; А.П. Волкова описывает различия в осмысленности жизни и отношении к временной перспективе у мужчин и женщин зрелого возраста [30]; М.Х. Бигаева и С.А. Хадашева описывают педагогические основы повышения личностного потенциала студентов [22]; Е.В. Забелина разработала модель психологического времени личности, включенной в процесс глобализации, выделяя необходимость профилактической работы с молодежью в части положительного осмысления прошлого опыта, поскольку временную перспективу молодежи можно описать как нечеткую, размытую и противоречивую [52]. Данные факты являются препятствующими планированию будущего и реализации потенциала молодых людей [52, 136, 157]. Е.С. Крамар описывает поведение в конфликте супругов с разным ведущим типом рефлексии. Так, он делает вывод о большей приверженности супругов с ведущим типом «системная рефлексия» к сотрудничеству и компромиссу, тогда как супруги с ведущим типом рефлексии «интроспекция» чаще выбирают избегание в качестве стратегии поведения [76]. А.Г. Ахметшина пишет, что антиципационная состоятельность является частью личностного адаптационного потенциала [13].

Е.В. Шитикова провела исследование смысло-жизненных ориентаций и субъективного переживания счастья среди юношей и девушек и пришла к выводу, что высокие показатели переживания счастья связаны с удовлетворенностью жизнью, сбалансированностью временной перспективы и эмоциональной насыщенностью жизни [160].

Е.Е. Виноградова описывает временную перспективу как систему, являющуюся частью личностного потенциала и включающую ценностно-смысловой, эмоционально-оценочный, организационно-деятельностный и когнитивный компоненты [29]. Так, она отмечает, что направленность человека на негативное прошлое и взгляд в будущее через призму травматического опыта приводит к сужению временной перспективы и организации жизни вокруг «здесь и сейчас», постановке краткосрочных целей. Активация личностного потенциала происходит в случае преобладания мотивации достижения над мотивацией избегания, а также сбалансированности временной перспективы, ее гибкости [29, 171].

J.B. Avey, F. Luthans, R.M. Smith и N.F. Palmer изучали влияние положительного психологического капитала, состоящего из психологических ресурсов эффективности, надежды, оптимизма и устойчивости, на благополучие сотрудников. Результаты показали, что психологический капитал сотрудников связан с показателями благополучия и усиливается с течением времени [196]. В работе А. Bandura и Е.А. Locke отмечается, что люди с высокой самооэффективностью более настойчивы, лучше учатся, а также обладают большим самоуважением, менее тревожны и менее склонны к депрессиям [172].

М.О. Аванесян и М.В. Макарова показали взаимосвязь потенциала самоизменений и временной перспективы [6]. Так, выявлено, что возможные «Я» у респондентов часто связаны с мечтаниями, тогда как представления о будущем больше связаны с реальными целями и планированием времени. Однако мотивационный потенциал для личности дает все же долгосрочные цели. Показано, что высоким потенциалом самоизменений обладают люди с сочетанием гедонисти-

ческих установок, отсутствием негативного опыта и направленностью на будущее. Также отмечено, что наибольший потенциал самоизменений имеют люди с высокой направленностью на будущее.

Н.В. Гришина пишет, что современная реальность с высокой степенью неопределенности все больше ставит личность в ситуацию выбора без опор в реальной жизни, что делает процесс жизни похожим на «жизнетворчество» [37]. Принятие данного факта становится одним из условий адаптации к новой реальности. А.В. Баранова и Н.В. Яковлева описывают взаимосвязь возможных «Я» и саморегуляции в зависимости от отношения ко времени и заключают, что наиболее устойчивые прямые связи наблюдаются между регуляторной гибкостью и субъективной оценкой будущего времени, способностью воплотить возможные «Я» и личным восприятием настоящего. Понятие «возможного “Я”» носит комплексный характер и включает представления о Я-концепции, временную перспективу и образ будущего. Авторы пишут, что представления об образе будущего являются продуктом самосознания, не существующим в реальности, но отражающимся в текущей жизни личности [15].

Обобщая научные знания о личностном потенциале, можно сделать следующие выводы: личностный потенциал – комплексное понятие, отражающее систему внутренних и внешних ресурсов личности, индивидуально-психологических особенностей личности, помогающих личности сохранять устойчивость ценностно-смысловой сферы и личную эффективность в ситуациях давления и нестабильности настоящего [80, 81, 87].

Выводы по Главе 1

В результате теоретико-методологического анализа научных представлений о предмете исследования получены следующие результаты:

1. Дано определение понятия «временная перспектива» и описана история развития данной научной категории; описаны и разграничены смежные категории понятий – «временная ориентация», «временная установка» (Ж. Нюттен),

«антиципация» (Э.Ч. Толмен), «временной кругозор» (П. Фресс), «временная компетентность» (Э. Шостром), «сбалансированная временная перспектива» (Ф. Зимбардо), «хронотоп» (М.М. Бахтин) и др.

2. Выявлены основные направления изучения временной перспективы: как видение личностью событий своей жизни; активность личности в контексте регуляции времени; способность предвосхищать будущее; система жизненных смыслов, формирующая индивидуальную историю жизненного пути личности; единство пространства и времени.

3. Выделены основные направления современных исследований: время как ресурсная характеристика; время как процесс, переживаемый индивидом; время как компонент личностного потенциала; время как предмет субъективного осмысления.

4. Показана актуальность переживания ситуации неопределенности в современном мире. Описаны подходы к анализу толерантности к неопределенности: от черты личности к метакогнитивному процессу и навыку, помогающему принимать ситуацию недостатка информации и продолжать движение в заданном направлении. Отмечено, что люди с высокой толерантностью к неопределенности характеризуются большей удовлетворенностью жизнью, лучшей адаптацией к стрессовым ситуациям, более частым переживанием положительных эмоций.

5. Сделан вывод, что неопределенность сегодня – характеристика времени, которая делает невозможным прогнозирование будущего, создает сложности в принятии решений, требует принятия ответственности и в то же время дает возможности для роста и самосовершенствования, что особенно актуализирует опору на личностный потенциал в постоянно трансформирующихся условиях.

6. Дано определение личностного потенциала как многокомпонентной личностной характеристики, дающей личности возможность оставаться устойчивым к негативным трансформациям. В последние годы представление о лич-

ностном потенциале рассматривается как система управления ресурсами, которая включает: мотивационные, инструментальные, ресурсы устойчивости и саморегуляции, ресурсы трансформации. Н.В. Гришина пишет о концепции потенциала самоизменений, которая определяется как готовность личности к осознанию необходимости изменений, позитивный настрой на изменения и готовность предпринимать конкретные действия.

7. Наиболее близкими к временной перспективе компонентами личностного потенциала являются осмысленность жизни как интегральный показатель общего отношения ко времени жизни, ее наполненности, удовлетворенности и способности к целеполаганию; толерантность к неопределенности как способность личности справляться с неоднозначностью, противоречивостью настоящего и невозможностью антиципации будущего; ведущий тип рефлексии как отражение умения личности осмысливать происходящие события с разных сторон.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Объект, предмет, цели и задачи исследования

Объект исследования – временная перспектива личности в ситуации неопределенности.

Предмет исследования – направленность временной перспективы как фактор личностного потенциала.

Цель исследования – теоретически обосновать и эмпирически изучить временную перспективу как фактор личностного потенциала в условиях неопределенности.

Гипотезы исследования.

1. Временная перспектива личности может являться фактором, влияющим на компоненты личностного потенциала: осмысленность жизни, толерантность к неопределенности, ведущий тип рефлексии.

2. Возможно, толерантность к неопределенности как компонент личностного потенциала может быть взаимосвязана с параметрами временной перспективы личности.

3. Личность с разной направленностью временной перспективы может характеризоваться и разными психологическими особенностями.

Цель исследования обусловила решение следующих **методических и эмпирических задач**:

Методические

1. Разработать программу эмпирического исследования, сформировать выборку.

2. Отобрать диагностический инструментарий, адекватный поставленным задачам.

3. Подобрать методический инструментарий, соответствующий цели исследования.

Эмпирические

4. Изучить специфику временной перспективы у респондентов разных возрастных групп.

5. Провести сравнительный анализ психологических характеристик временной перспективы по половому и возрастному признакам.

6. Выявить и описать взаимосвязи между временной перспективой и компонентами личностного потенциала. Обосновать и описать характер взаимосвязи между толерантностью к неопределенности и параметрами временной перспективы.

7. Эмпирически изучить психологические особенности лиц с разной направленностью временной перспективы.

8. Обосновать направленность временной перспективы как фактора личностного потенциала в ситуации неопределенности.

9. Провести регрессионный анализ с целью выявления влияния шкал временной перспективы на осмысленность жизни, толерантность к неопределенности и ведущий тип рефлексии в группах с разной направленностью временной перспективы.

10. Провести факторный анализ с целью описания структуры сформированности временной перспективы в группах с разной направленностью временной перспективы.

2.2. Характеристика выборки и этапов исследования

Эмпирическое исследование временной перспективы личности как фактора личностного потенциала в условиях неопределенности проводилось в марте-апреле 2022 г. на базе Донского государственного технического университета, а также Ростовского института повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования в г. Ростов-на-Дону. В исследовании приняли участие 220 человек в возрасте от 18 до 60 лет, из них 70 мужчин и 150 женщин.

Состав и описание эмпирического объекта исследований с выделением акмеологических признаков представлено в Таблице 1.

Таблица 1

Характеристика выборки по составу и акмеологическим признакам

Признак выборки	Градация признака	Количество п, чел.	Средний возраст, лет
По возрастному признаку	Молодой возраст 18-23 лет	186	18,6
	Средний возраст 24-60 лет	34	38,9
По половому признаку	Женщины	150	23,6
	Мужчины	70	18,4

Следовательно, выбор данной выборки респондентов обусловлен получением наиболее полного представления личности о временной перспективе, поскольку охватывает важные возрастные периоды в активном преобразовании взглядов на категорию «время жизни», и позволяет учесть гендерный аспект отношения личности к временному континууму.

Этапы исследования.

Исследование проводилось в три этапа:

1. Теоретико-организационный этап. В ходе первого этапа был составлен научно-методологический аппарат, проанализированы отечественные и зарубежные источники по проблеме изучения временной перспективы как фактора личностного потенциала в условиях неопределенности, представлен обзор исследований неопределенности как характеристики переживания времени; описаны исследования личностного потенциала и категории возможного как новых направлений в отечественной науке, обобщена и систематизирована изученная информация.

2. Диагностический этап. На данном этапе была отобрана достаточная для исследования выборка респондентов. Далее было проведено эмпирическое исследование и изучены необходимые для нашего исследования параметры: временная перспектива, образ перспективного будущего, смысложизненные ориентации, ведущий тип рефлексии, толерантность к неопределенности и ведущий

тип психологических защит респондентов разного возраста и пола. Проведена обработка результатов и статистически проанализированы количественные данные. Далее для анализа результатов в группах были отобраны результаты респондентов с разной временной направленностью и произведена интерпретация и описание результатов.

3. Заключительный этап. В ходе заключительного этапа была проведена систематизация полученных данных, обобщены количественные результаты, составлены графики, рисунки и таблицы, описана интерпретация результатов исследования, сформулированы итоговые выводы исследования.

2.3. Методы и методики эмпирического исследования временной перспективы как фактора личностного потенциала

Анализ результатов исследований различных аспектов временной перспективы и ее взаимосвязи с компонентами личностного потенциала позволяет заключить, что нет единого механизма для изучения данного явления. Таким образом, для достижения целей нашего исследования и проверки выдвинутых научных гипотез применялся комплексный подход, включающий теоретический анализ проведенных зарубежных и отечественных исследований в данной области, психодиагностическое тестирование, количественные и качественные методы статистической обработки полученных данных, интерпретация эмпирического материала.

Для достижения цели исследования был подобран ряд методик эмпирического характера для освещения временной перспективы как фактора личностного потенциала.

I. Для получения информации о выборке по гендерному и возрастному составу, а также выявления отношения ко времени жизни была создана и апробирована **авторская анкета-опросник Н.Е. Комеровой «Время жизни»**. В нее включены девять вопросов, содержащих общие сведения о респондентах; открытые и закрытые вопросы об отношении ко времени жизни; периоде, на который

респонденты планируют будущее, с какими сферами жизни более всего связывают планы; как в общем относятся к прошлому жизненному опыту и какой период (прошлое, настоящее и будущее) считают главным в жизни; обращают ли они внимание на течение времени, считают ли это значимым.

Авторская анкета составлена с учетом основных принципов и требований:

- учтены языковые, возрастные характеристики респондентов; вопросы составлены с учетом доступных для восприятия формулировок, отсутствуют специфические или профессиональные термины; количество вопросов соответствует поставленным задачам исследования и учитывает психические особенности респондентов;

- анкета содержит открытые и закрытые вопросы;

- смысловые блоки равномерны по объему.

II. Для изучения образа перспективного будущего, а также выявления психологических факторов – пространственно-временной жизненной перспективы, смысловой жизненной перспективы, уровня самосознания, социальной зрелости на уровне макро- и микросоциума и готовности к профессиональному самоопределению была использована **методика В.Н. Петровой «Методика изучения образа возможного будущего» [122]**; шкала «пространственно-временная перспектива» позволяет составить представление о способности личности планировать свое будущее, представлять себя субъектом в нем, ставить краткосрочные и долгосрочные цели, определять сферы реализации своего потенциала. Шкала «смысловая жизненная перспектива» помогает получить представление о содержании личностных смыслов респондентов, их способности к целеполаганию и целедостижению, наполненности смысловой сферы в части ценностей и доверия к миру. Шкала «социальная зрелость» является двухкомпонентной и помогает получить представление об отношении личности к макро- и микросреде, которые включают отношение к стране и культуре, а также ближайшему окружению. Шкала «готовность к профессиональному самоопределению» помогает определить готовность респондентов к осуществлению профессионального выбора,

планированию карьеры. Результаты предполагают количественный и качественный анализ – 36 вопросов из 45 являются открытыми. Ответы респондентов кодируются в диапазоне –1, 0, 1 и переводятся в баллы.

III. Для оценки психологических факторов отношения к временной перспективе по показателям: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее и будущее применена методика **P. Zimbardo, A. Gonzalez в адаптации Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной и др. «Опросник временной перспективы» [56, 143]**. Так, шкала «негативное прошлое» поможет составить представление о степени неприятия респондентами прошлого, неспособности воспринимать его как опыт. Высокие баллы по данной шкале отражают эмоциональное отвержение, негативное отношение к прошлому. Шкала «позитивное прошлое» отражает положительное отношение к прошлому, воспоминания о нем доставляют приятные эмоции, прошлое воспринимается как нужный и полезный опыт, который становится ресурсом для уверенности в себе в настоящем и оптимистичном взгляде в будущее. Шкала «гедонистическое настоящее» показывает степень направленности респондента на получение удовольствия в настоящем, наслаждение жизнью. Высокие баллы по этой шкале говорят о сложности для респондента работать на стратегические цели, отказываться от сиюминутных удовольствий для достижения целей в будущем. Часто это приводит к злоупотреблению психоактивными веществами, рискованному поведению, неспособности прогнозировать будущее и ставить конкретные и достижимые цели. Шкала «фаталистическое настоящее» отражает веру в силу внешних обстоятельств как определяющих течение жизни личности. Высокие баллы по данной шкале транслируют пассивную жизненную позицию личности, отсутствие веры в свои возможности, беспомощность и безнадежность перед будущим, как будто все давно предрешено и изменения невозможны. Человек – «заложник» судьбы. Шкала «будущее» отражает степень направленности индивида в будущее, сформированность его жизненных целей. Высокие

баллы характеризуют респондента как целеустремленного, настойчивого, амбициозного, умеющего ставить цели и структурировать этапы для их достижения, способного к самоорганизации, с высоким уровнем личной эффективности и саморегуляции.

IV. Для оценки общего уровня осмысленности жизни и сформированности жизненных целей, смысловых стратегий, а также удовлетворенности жизнью на данном ее этапе будет применена методика **J. Crumbaugh, L. Maholic** в адаптации **Д.А. Леонтьева «Смысловые ориентации» [151]**. Методика представлена пятью шкалами. Так, шкала «цели в жизни» отражает придание жизни осознанности, ориентации и временной перспективы. При общем высоком уровне осмысленности жизни низкие баллы по данной шкале будут характерны для респондентов, которые живут настоящим и прошлым. Также высокие баллы могут говорить не только о том, что респондент действует целенаправленно, но и о том, что в планах человека отсутствует реальная опора в настоящем и они никак не подкрепляются индивидуальной ответственностью за реализацию в будущем. Исходя из показателей по другим шкалам, представленные случаи просто распознать. Шкала «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» показывает степень удовлетворенности своей жизнью в настоящее время, а также непосредственно процесс жизни как наполненный эмоциями, увлекательный и наполненный смыслом. При высоких баллах по данной шкале и низких по остальным можно говорить о том, что человек живет настоящим и характеризуется как гедонист. Низкие баллы характеризуются неудовлетворенностью настоящим, но при этом память о прошлом и ориентация на будущее могут придавать жизни смысл. Шкала «результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» показывает степень удовлетворенности прожитой частью жизни, осознание того, насколько эта часть целесообразна и осознанно прожита. При высоких баллах по данной шкале и низких по остальным шкалам респондента можно характеризовать как человека, для которого все осталось в прошлом, но при этом оно придает смысл оставшемуся отрезку

жизни. Низкие баллы могут говорить о неудовлетворенности той частью жизни, которую человек прожил. Шкала «локус контроля “Я”» характеризует представление респондента о себе как о человеке, который обладает силой и свободой выбора, что в совокупности позволяет строить свою жизнь в соответствии с собственными целями и держать под контролем происходящие в жизни события. Низкие баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что респондент не склонен верить в собственные силы и не готов взять контроль над своей жизнью. Шкала «локус контроля “жизнь, или управляемость жизни”» показывает степень убежденности в том, что человек способен взять свою жизнь под контроль, а также самостоятельно и свободно принимать решения. Низкие баллы характеризуют респондента как фаталиста, который убежден в том, что жизнью невозможно управлять, отсутствует свобода выбора и нет смысла строить планы на будущее.

V. Для оценки отношения к неопределенности выбрана методика **D. McLain в адаптации Е.Г. Луковицкой, Е.Н. Осина «Толерантность к неопределенности» [89, 114]**. Методика состоит из 22 вопросов и представлена пятью субшкалами: «отношение к новизне», «отношение к сложным задачам», «отношение к неопределенным ситуациям», «предпочтение неопределенности», «принятие/избегание неопределенности» и общая шкала «толерантность к неопределенности». Данная методика позволяет оценить особенности спектра реакций респондента на стимулы, которые воспринимаются как незнакомые и сложные. Позитивный полюс отношения к неопределенности характеризует респондентов как людей, способных быть субъектами своих действий, контролировать свою жизнь и руководствоваться оптимистическими взглядами на жизнь.

VI. Для описания видов психологических защит и стратегий совладающего поведения отобран опросник **R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte в адаптации НИПНИ «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI)**, разработанный на основе психозволюционной теории Плутчика и структурной теории личности Келлермана. Данный опросник позволяет исследовать уровень напряженности

восьми ключевых психологических защит, изучить их структуру и рассчитать среднее арифметическое из всех измерений защитных механизмов. Опросник представлен типологией восьми психологических защит (механизмов). Так, механизм «отрицание» характеризует респондента, который отрицает тревожные и фрустрирующие обстоятельства. Данный механизм проявляется в отрицании аспектов внешней реальности, которые не признает сам индивид, несмотря на то что они могут быть очевидны для окружающих. Отрицание как процесс, который имеет ориентацию на внешний мир, часто противопоставляется механизму вытеснения, выступающего процессом защиты от внутренних, инстинктивных импульсов. Механизм «вытеснения», по мнению З. Фрейда, является основным способом для защиты инфантильного «Я», которое не может противостоять разного рода соблазнам. То есть вытеснение представляет защитный механизм, в процессе которого нежелательные желания, чувства, мысли и импульсы переходят в бессознательное. Механизм «регрессия» рассматривается как процесс психологической защиты, в ходе которого поведенческие реакции направляются на избегание тревоги через возврат к ранним стадиям развития либидо. Механизм «компенсация» зачастую объединяют с идентификацией. Данный механизм выражается в стремлении заменить реальный или воображаемый дефект другим свойством через воображение или в процессе присвоения себе определенных черт, достоинств и особенностей поведения другого индивида. Это является способом избегания конфликта с этой личностью, а также повышением чувства самодостаточности. Но ценности и установки, которые являются заимствованными, принимаются респондентом без анализа и реструктуризации, поэтому они не могут стать частью личности. Механизм «проекция» представляет процесс, когда неосознаваемые и нежелательные для респондента эмоции, чувства и мысли перемещаются вовне и приписываются другим людям, что приводит к вторичности этих чувств. Социально неприемлемые аспекты чувств, которые испытывает респондент, проецируются на окружающих, чтобы объяснить соб-

ственную агрессию или неприязнь, которые могут проявляться в качестве защиты. Механизм «замещение» является распространенной формой психологической защиты, которая зачастую объединяется с понятием «смещение». Представленный механизм работает путем разрядки эмоций, являющихся подавленными (например, гнев или враждебность), которые перенаправляются на менее опасные объекты вместо тех, которые вызывают негативные эмоции и чувства. Механизм «интеллектуализация» обозначается термином «рационализация». Эти значения были объединены авторами методики, но они имеют некоторые различия. «интеллектуализация» является слишком «умственным» способом справиться с конфликтной или фрустрирующей ситуацией, но без внутренних переживаний. Респондент прерывает переживания, используя логические установки и приемы убеждения, даже при наличии аргументов в поддержку противоположного. Как считает Ф.Е. Василюк, интеллектуализация является неким «уходом из мира импульсов в мир слов и абстракций» [97]. В то же время, когда респондент рационализирует, он создает логические (псевдоразумные), но тактичные объяснения своего поведения и эмоций, вызванных причинами, которые респондент не может принять из-за страха потерять к себе уважение. Механизм «реактивное образование» часто приравнивается к гиперкомпенсации. Респондент стремится избежать выражения негативных или неприемлемых чувств, мыслей или действий, при этом усиливая противоположные тенденции. Таким образом, внутренние импульсы трансформируются в субъективно понимаемые противоположности.

VII. Для определения типа рефлексии как устойчивой личностной черты использовалась методика Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина «Дифференциальный тип рефлексии» [84]. Методика представлена тремя шкалами. Так, шкала «системная рефлексия» связана с объективным взглядом на себя со стороны, который позволит увидеть перспективу, отхватывающую как наблюдателя, так и наблюдаемое. Шкала «квазирефлексия» направлена на объект, который оторван

от текущего жизненного сценария, что позволяет создать ощущение отстраненности от реальности существования в мире. Шкала «интроспекция» (самокопание) связана с тем, чтобы уделить внимание своей личной ситуации и индивидуальному опыту.

В рамках исследования были использованы следующие методы математической статистики, проведенные в программе IBM SPSS Statistics 27:

1. Критерий Колмогорова-Смирнова – метод, использованный для проверки соответствия выборки законам распределения.
2. Непараметрический U-критерий Манна-Уитни – метод, использованный для установления различий между двумя группами респондентов.
3. Корреляционный анализ Спирмена – метод, использованный для установления взаимосвязей между переменными.
4. Факторный анализ – метод, использованный для обобщения и выявления скрытых взаимосвязей в полученных данных о психологических особенностях респондентов с разной направленностью временной перспективы.
5. Множественный линейный регрессионный анализ – метод, использованный для установления причинно-следственных связей между компонентами личностного потенциала и показателями временной перспективы.

Выводы по Главе 2

Теоретический анализ исследований временной перспективы и личностного потенциала позволил выявить недостаточность исследований в части влияния отношения ко времени на возможности личностного потенциала в ситуации неопределенности. В связи с этим нами была разработана эмпирическая программа исследования с целью изучения заявленной проблематики. Исследование разделено на три этапа:

1. На теоретико-организационный этапе были сформулированы цель, объект, предмет исследования и составлены теоретические, методические и эмпири-

ческие задачи исследования. Далее – определена выборка и подобран методический инструментарий для исследования временной перспективы как фактора личностного потенциала в условиях неопределенности, подобраны статистические критерии для всестороннего анализа результатов исследования.

2. На диагностическом этапе было проведено эмпирическое исследование, проведена первичная обработка результатов, проверка распределения на нормальность, применены статистические методы обработки данных, составлен план интерпретации результатов исследования.

3. На заключительном этапе проведена систематизация и обобщение полученных данных, созданы графические материалы для визуальной демонстрации результатов, описаны и интерпретированы выявленные закономерности, подведены итоги о подтверждении заявленных гипотез, обозначены перспективы дальнейших исследований.

Для проведения исследования были отобраны следующие методики:

1. Методики для исследования временной перспективы: авторская анкета-опросник «Время жизни» Н.Е. Комеровой; методика В.Н. Петровой «Методика изучения образа возможного будущего»; методика Р. Zimbardo, А. Gonzalez в адаптации Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной и др. «Опросник временной перспективы».

2. Методики для исследования личностного потенциала: методика J. Crumbaugh, L. Maholic в адаптации Д.А. Леонтьева «Смыслжизненные ориентации»; методика Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина «Дифференциальный тип рефлексии»; методика D. McLain в адаптации Е.Г. Луковицкой, Е.Н. Осина «Толерантность к неопределенности».

3. Методика для исследования защитных механизмов: опросник R. Plutchik, Н. Kellerman, Н. Conte в адаптации НИПНИ «Индекс жизненного стиля».

Таким образом, дизайн эмпирического исследования, основанный на логичном и последовательном анализе заявленных объекта и предмета, послужил

основой для эмпирического исследования временной перспективы как фактора личностного потенциала в условиях неопределенности.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Анализ результатов применения авторской анкеты-опросника «Время жизни» Н.Е. Комеровой

В соответствии с поставленными целью и задачами психологического исследования была разработана **авторская анкета-опросник Н.Е. Комеровой «Время жизни»**, позволяющая выявить отношение респондентов к планированию будущего и оценке времени. Подчеркнем, что данные о поле и возрасте респондентов показаны ранее в п. 2.2. Далее представлено процентное распределение ответов на вопросы, раскрывающие особенности отношения к планированию будущего и оценки времени.

На вопрос *«Как часто вы думаете о будущем, строите планы?»* респонденты распределились следующим образом. Наибольшее количество испытуемых отдало предпочтение ответу «часто» (57 %), затем следует ответ «очень часто» (32 %). Наименьшая часть ответов распределилась по категориям «редко» (10 %) и «никогда» (1 %). Результаты отображены на круговой диаграмме [Рисунок 2].

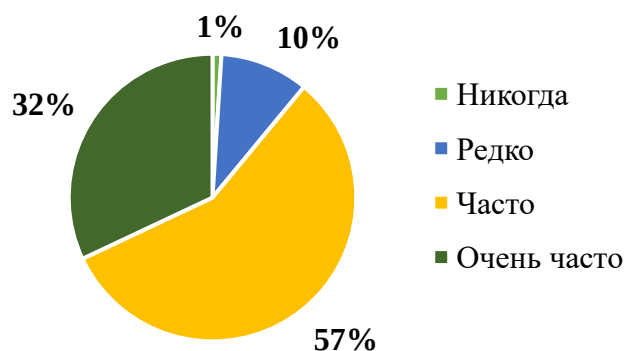


Рисунок 2. Распределение ответов на вопрос «Как часто вы думаете о будущем, строите планы?» (в процентах)

Из Рисунка 2 следует, что большая часть респондентов часто и очень часто думает о будущем, подчеркивая склонность к планированию для возможного

снижения тревоги, проявления авторской позиции в жизни, стремления к контролю или управляемости жизненных обстоятельств. Однако чрезмерные мысли о предстоящих событиях и о будущем могут свидетельствовать о наличии тревожного ожидания, которое заключается в страхе перед непредсказуемостью будущих событий [10, 27, 48].

На вопрос «На какой период вы планируете будущее?» респонденты распределились следующим образом. Большинство ответов было отнесено к категории «среднесрочная перспектива» и составило 58 % от общего числа ответов, далее следует «ближайшая перспектива» с 29 % выборов и «долгосрочная перспектива» с 13 % выборов. Результаты отображены на круговой диаграмме [Рисунок 3].

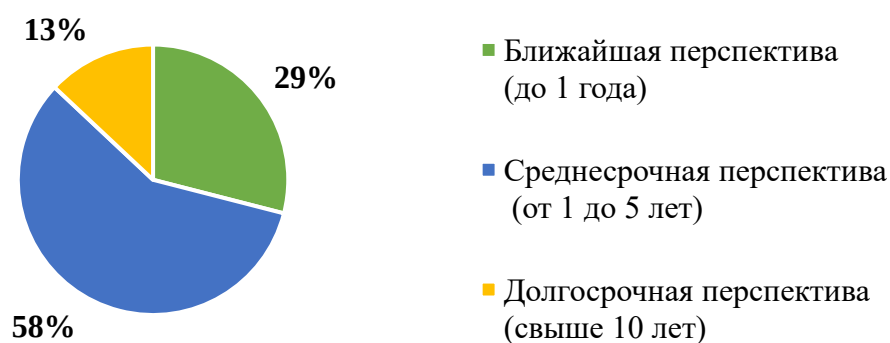


Рисунок 3. Распределение ответов на вопрос «На какой период вы планируете будущее?» (в процентах)

Данные Рисунка 3 свидетельствуют о преобладающем количестве респондентов, выстраивающих планы на среднесрочную перспективу сроком от 1 до 5 лет. Планы на ближайшую перспективу до 1 года выстраивает порядка трети опрошенных. Следует предположить, что достижение планируемого носит основательный характер, поскольку на реализацию планов респондентам требуется немалый срок. Наименьшей части из всех опрошенных ближе выстраивание планов на долгосрочную перспективу сроком свыше 10 лет, что подчеркивает способность выстраивать более глобальные и масштабные цели и задачи. Однако, вероятно, что среди опрошенных может иметь место склонность к мечтательности и построению планов, не соответствующих реальной деятельности.

На утверждение «*Ваши планы на будущее связаны с...*» респонденты распределились следующим образом. Большая часть опрошенных избрала вариант ответа «личностное развитие» (38 %), далее следует вариант «профессиональный рост», который избрало 24 %, и несколько реже – «достижение финансового благополучия» (22 %). Меньшее количество респондентов избрали вариант «близкие, друзья» (14 %) и незначительное количество – «помощь другим» (2 %). Результаты отображены на круговой диаграмме [Рисунок 4].



Рисунок 4. Распределение ответов на утверждение «Ваши планы на будущее связаны с...» (в процентах)

Исходя из представленных данных Рисунка 4 очевидно, что опрошенные выстраивают планы на будущее исходя из важности личностного развития. Они стремятся формировать более высокие идеалы и ценности, следовать внутренним стремлениям, развивать способности и расширять личностный потенциал. Несколько меньшая часть респондентов акцентировала внимание на профессиональном развитии, заключающемся в получении или поддержании профессиональных полномочий, возможной смене места работы или направления, карьерного продвижения, а также достижении финансового благополучия, которое тесно связано, на наш взгляд, и с личностным, и с профессиональным развитием. Отметим, что для респондентов характерно стремление как к духовному, так и к материальному обогащению.

На вопрос «*Как вы оцениваете свой прошлый жизненный опыт?*» ответы респондентов распределились следующим образом. Преобладающее количество

респондентов избрало ответ «позитивно» (49 %), несколько меньшая часть оценила свое прошлое «нейтрально» (42 %). Наименьшая часть опрошенных избрала ответ «негативно» (9 %). Результаты отображены на круговой диаграмме [Рисунок 5].

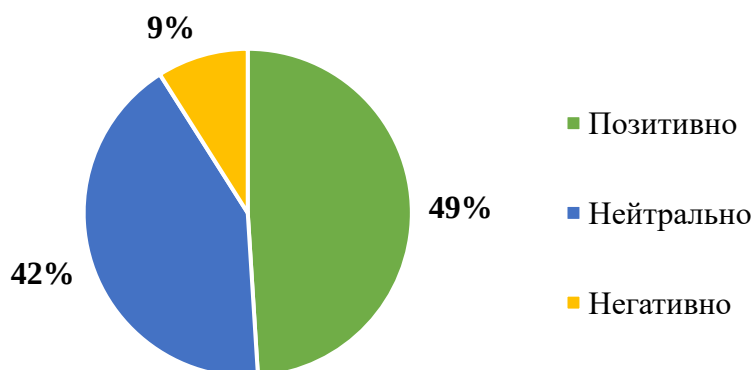


Рисунок 5. Распределение ответов на вопрос «Как вы оцениваете свой прошлый жизненный опыт?» (в процентах)

Представленные на Рисунке 5 данные свидетельствуют о преобладании позитивной оценки своего прошлого, что свидетельствует о положительной тенденции в оценке пройденного жизненного пути. Нейтральное оценивание прошлого подчеркивает более реалистичное отношение к пережитому опыту с учетом позитивных и негативных моментов из жизни. Малая часть респондентов отметила негативное отношение к своему прошлому с преобладанием негативных воспоминаний о прошедших ситуациях и событиях, что также может сказываться на проживании настоящего времени и взглядов на будущее.

При анализе выбора утверждения констатируем преобладание ответа «человек сам творец своей жизни» (84 %) над ответом «у каждого человека своя судьба» (16 %). Результаты отображены на круговой диаграмме [Рисунок 6].



Рисунок 6. Распределение ответов на выбор подходящего утверждения (в процентах)

Полученные данные из Рисунка 6 отражают представления респондентов об управляемости своей жизнью. Так, фраза «человек сам творец своей жизни» предполагает личную ответственность за течение жизни и последствия принятых решений, тогда как «у каждого своя судьба» отражает некоторую степень принятия течения жизни как предопределенного, неподвластного личному управлению. Наименьшая часть полагает, что происходящие события являются ничем иным, как предопределенной заранее судьбой, которую каждый человек принимает без возможности внесения кардинальных изменений. В данном аспекте противопоставляются склонность к автономии или зависимости, интернальный или экстернальный локус контроля.

На вопрос «*Как вы относитесь ко времени жизни?*» респонденты распределились следующим образом. Большинство респондентов указало на вариант ответа «время течет слишком стремительно» (51 %), несколько меньше выбрали вариант ответа «все идет своим чередом» (43 %) и наименьшая часть – «я не обращаю внимание на время» (6 %). Результаты отображены на круговой диаграмме [Рисунок 7].



Рисунок 7. Распределение ответов на вопрос «Как вы относитесь ко времени жизни?» (в процентах)

Исходя из данных, представленных на Рисунке 7, можно отметить направленность респондентов на осознание динамического аспекта времени, подчеркивающее его стремительность и некоторую поступательность. Незначительное количество опрошенных не обращают внимание на время.

На вопрос «Какой период жизни для вас главный?» респонденты распределились следующим образом. Большинство выбрало вариант «настоящее» (87 %), малая часть указали на вариант «будущее» (11 %) и «прошлое» (2 %). Результаты отображены на круговой диаграмме [Рисунок 8].

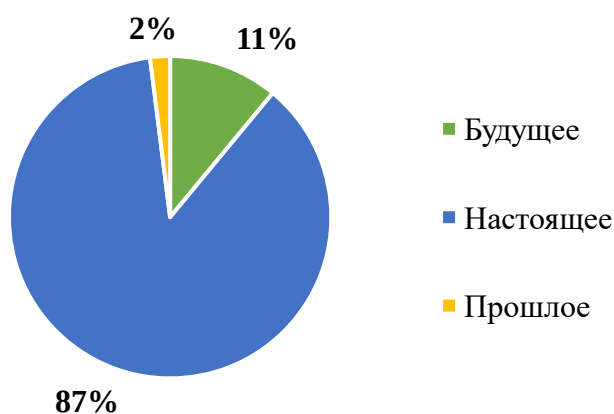


Рисунок 8. Распределение ответов на вопрос «Какой период жизни для вас главный?» (в процентах)

Отображенные данные на Рисунке 8 подчеркивают важность для опрошенных настоящего времени, осознанного нахождения в нем, понимания его ценно-

сти и значимости для полноценной жизнедеятельности. Для незначительной части важно будущее, которое может отражать беспокойство по поводу предстоящих значимых событий или быть опосредовано социально-экономическими и иными внешними факторами.

Подводя итоги, представим общий описательный портрет отношения респондентов к планированию будущего и оценки ими времени жизни. Опрошенные довольно часто думают о будущем и выстраивают планы в основном в рамках среднесрочной перспективы на период от 1 года до 5 лет. Зачастую планирование связано с личностным и профессиональным развитием, а также улучшением собственного материального положения. Прошлый опыт респондентов оценивается преимущественно положительно или нейтрально и часто включает как положительные, так и отрицательные события. У большинства сформировано убеждение о способности человека самостоятельно контролировать собственную жизнь, подчеркивая аспект автономности. Время для респондентов, с одной стороны, течет слишком стремительно, с другой – идет своим чередом, подчеркивая поступательность происходящих событий. Закономерным явилось и то, что именно настоящее время для респондентов считается наиболее важным, поскольку концентрация на этом времени позволяет успешнее совладать с возникающими трудностями и трезво оценивать процесс жизни.

3.2. Временная перспектива как фактор личностного потенциала

Временная перспектива личности как отражение отношения личности ко времени жизни может иметь разные векторы (прошлое, настоящее или будущее) и находит выражение в когнитивной и поведенческой сфере. Возможности личностного потенциала являются продолжением внутренних и внешних ресурсов личности, ее способностей и навыков. Толерантность к неопределенности помогает личности принимать неопределенность, браться за решение сложных задач и действовать в ситуации с непредсказуемым результатом, что усиливает возможности личностного потенциала для успешного функционирования в рамках

постоянно изменяющихся условий среды. Осмысленность жизни отражает сформированность представлений о себе, о мире, осознание значимости жизни, способность к целеполаганию, оценке результатов на жизненном пути, что является частью потенциала личности и помогает сохранять устойчивость и двигаться к поставленным целям. Дифференциальный тип рефлексии отражает способность (или неспособность) личности к осмыслению происходящих событий с разных точек зрения, что, несомненно, дает личности возможность занимать позицию наблюдателя и абстрагироваться от происходящего для принятия более взвешенного решения.

Таким образом, для изучения влияния показателей временной перспективы на компоненты личностного потенциала было принято решение о проведении корреляционного анализа взаимосвязей, а далее – множественного линейного регрессионного анализа. Для проверки значимости полученных моделей регрессии использовался F-критерий. В качестве метода построения регрессии использован метод шагового отбора, который позволяет исключить незначимые факторы в процессе анализа.

Итак, рассмотрим результаты корреляционного анализа связей между смысложизненными ориентациями и временной перспективой, которые представлены в Таблице 2.

Таблица 2

**Результаты корреляционного анализа шкал временной перспективы
со смысложизненными ориентациями**

Показатель	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Гедонистическое настоящее	Будущее
Цели в жизни	-0,419***	0,347***	-0,297***	0,190**	0,285***
Процесс жизни	-0,574***	0,451***	-0,252***	0,274***	0,240***
Результативность жизни	-0,500***	0,456***	-0,170*	0,254***	0,278***
Локус контроля «Я»	-0,408***	0,297***	-0,308***	0,164*	0,313***
Локус контроля «жизнь»	-0,478***	0,375***	-0,230***	0,207**	0,267***
Осмысленность жизни	-0,473***	0,442***	-0,191**	0,252***	0,345***

Примечания: Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$

Опираясь на представленную корреляционную матрицу, можно заметить большое количество взаимосвязей показателей временной перспективы с показателями смысловых ориентаций. При этом ярко выражены следующие закономерности:

1. Показатели восприятия негативного прошлого отрицательно связаны с показателями смысловых ориентаций при $p < 0,001$. Соответственно, чем больше у личности развита степень неприятия прошлого и неспособность воспринимать его как полученный опыт, тем меньше развито переживание онтологической значимости жизни и способность выстраивать цели в жизни. Показатели фаталистического настоящего отрицательно взаимосвязаны с показателями смысловых ориентаций при $p < 0,001$ и $p < 0,010$. Соответственно, чем больше у личности развита вера в силу внешних обстоятельств, определяющих течение жизни, тем меньше развито переживание онтологической значимости жизни и способность выстраивать цели в жизни.

2. Показатели позитивного прошлого и показатели будущего положительно взаимосвязаны с показателями смысловых ориентаций при $p < 0,001$. Соответственно, чем больше у личности развита степень положительного отношения к прошлому и направленность на будущее, тем больше развито переживание онтологической значимости жизни и способность выстраивать цели в жизни, которая является важным условием развития личности. Показатели гедонистического настоящего положительно взаимосвязаны с показателями смысловых ориентаций при $p < 0,001$, $p < 0,010$ и $p < 0,050$. Соответственно, чем больше у личности развита направленность на получение удовольствия в настоящем и наслаждение жизнью, тем больше развито переживание онтологической значимости жизни и способность выстраивать цели в жизни, которая является важным условием развития личности.

Построим регрессионную модель, отражающую зависимость компонента личностного потенциала «смысловые ориентации» и показателей временной перспективы. В качестве зависимой переменной выбран «общий уровень

осмысленности жизни» как интегральный показатель, отражающий сформированность смысловой сферы личности. При построении регрессии будем использовать в качестве независимых переменных шкалы временной перспективы: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее [Таблица 3].

Таблица 3

Результаты регрессионного анализа
(зависимая переменная – общий уровень осмысленности жизни)

Показатель	Зависимая переменная – общий уровень осмысленности		t	Р-значимость
	Вес	Стандартная ошибка		
(Константа)	92,93	4,97	18,71	< 0,001
Негативное прошлое	-9,56	1,42	-6,75	< 0,001
Позитивное прошлое	10,28	3,36	3,06	0,003
Гедонистическое настоящее	-12,51	2,54	-4,93	0,001
Будущее	11,02	3,34	3,30	0,001

Примечания: Модель значима $F = 17,9$ при $p < 0,001$, $R^2 = 0,443$

Полученные результаты ($F = 17,9$, $p < 0,001$) говорят о высокой достоверности модели, отсутствии случайности и наличии оправданной в нашем исследовании закономерности. Коэффициент детерминации R^2 объясняет 44,3 % дисперсии. Для оценки значимости независимых переменных использовался t-критерий. Получено значение VIF меньше 10, что означает, что коллинеарность не влияет на значимость данных. Результаты показывают, что четыре показателя являются статистически значимыми переменными в регрессионной модели: негативное прошлое (-9,56), позитивное прошлое (10,28), гедонистическое настоящее (-12,51), будущее (11,02). Так, обратное влияние на сформированность смысловой сферы личности, ясность в представлениях о целях и результативности жизни оказывают факторы негативного прошлого и гедонистического настоящего. То есть чем выше неспособность человека справляться с травматическими событиями прошлого и потребность в получении «быстрых» удоволь-

ствий, наслаждений в настоящем, тем ниже возможности в постановке и достижении долгосрочных целей, оценке результатов с точки зрения личного управления событиями своей жизни. Прямое влияние на осмысленность жизни оказывают позитивное отношение к прошлому опыту и направленность в будущее. Так, способность человека анализировать и принимать свой прошлый опыт, а также ставить долгосрочные цели и видеть перспективы развития повышает общий уровень осмысленности жизни и тем самым увеличивает личностный потенциал человека.

Результаты корреляционного анализа связей между толерантностью к неопределенности и временной перспективой представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа взаимосвязи показателей временной перспективы и компонента личностного потенциала – толерантность к неопределенности

Показатель	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Гедонистическое настоящее	Будущее
Шкала толерантности	-0,516***	—	-0,323**	—	—
Предпочтение неопределенности	-0,397***	—	—	0,342***	—
Толерантность к неопределенности	-0,450***	—	-0,266**	—	—
Отношение к новизне	—	—	—	0,569***	—
Отношение к сложным задачам	-0,351**	—	-0,321**	—	0,264***
Отношение к неопределенным ситуациям	-0,395**	—	-0,264*	—	—

Примечания: Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$

Как представлено в Таблице 4, наибольшее количество взаимосвязей показателей толерантности к неопределенности выявлено со шкалой временной перспективы «негативное прошлое», что говорит о том, что чем выше уровень субъективной оценки прошлого опыта как негативного, тем меньше личность готова принимать неопределенность, браться за решение сложных задач и действовать в ситуациях с негарантированным или слабо прогнозируемым результатом.

Также высокая плотность обратных связей выявлена между шкалой «фаталистическое настоящее» и шкалами «толерантность», «толерантность к неопределенности», «отношение к сложным задачам» и «отношение к неопределенным ситуациям», что позволяет заключить, что чем выше вера человека в силу обстоятельств, которые определяют его «судьбу», тем ниже готовность принимать неопределенность и встречать «сюрпризы» на своем пути. Выявлена прямая взаимосвязь «гедонистического настоящего» со шкалами «предпочтение к неопределенности» и «отношение к новизне», что позволяет заключить, что направленность на получение удовольствия в настоящем положительно влияет на способность принимать новое и спокойно относиться к неизвестности. Отметим также, что направленность на будущее имеет прямую связь с отношением к сложным задачам, что отражает готовность личности преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

Для построения регрессионного уравнения отобрана зависимая переменная «толерантность к неопределенности». При построении регрессии использованы шкалы, полученные в результате исследования по методикам. Независимыми переменными выступили шкалы временной перспективы (негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее). Результаты представлены в Таблице 5.

Таблица 5

**Результаты регрессионного анализа
(зависимая переменная – толерантность к неопределенности)**

Показатель	Зависимая переменная – толерантность к неопределенности		t	Р-значимость
	Вес	Стандартная ошибка		
(Константа)	95,92	11,00	8,72	< 0,001
Негативное прошлое	-6,03	1,45	-4,17	< 0,001
Фаталистическое настоящее	-5,75	2,08	2,76	0,007
<u>Будущее</u>	-5,69	2,17	-2,62	0,010

Примечания: Модель значима $F = 13,6$ при $p < 0,001$, $R^2 = 0,307$

Полученные результаты ($F = 13,6$, $p < 0,001$) говорят о высокой достоверности модели, отсутствии случайности и наличии оправданной в нашем исследовании закономерности. Получено значение VIF меньше 10, что означает, что коллинеарность не влияет на значимость данных. Коэффициент детерминации R^2 объясняет 30,7 % дисперсии. Для оценки значимости независимых переменных использовался t-критерий. Результаты показывают, что три показателя являются статистически значимыми переменными в регрессионной модели: негативное прошлое (-6,03), фаталистическое настоящее (-5,75), будущее (-5,69). Так, на способность человека принимать ситуации с недостаточной или противоречивой информацией и действовать в ситуации негарантированного результата обратное влияние оказывают негативный прошлый опыт, отсутствие веры в способность самостоятельно управлять событиями своей жизни и высокая направленность в будущее. Данные результаты помогают проанализировать отношение человека ко времени в условиях неопределенности. Следовательно, если человек имеет высокую направленность в будущее – он конструирует свое представление о будущем, составляет нужную «картинку» своей жизни в будущем, и отсюда нежелание принимать неопределенность, которая может заставить внести корректировки в хорошо продуманный сценарий жизни. Вера в силу внешних обстоятельств и неспособность самостоятельно определять развитие событий своей жизни заставляет человека с тревогой относиться к неизвестному, напряженно ждать «ударов» судьбы. Весомым фактором является отношение к прошлому как негативному, когда травматические события, пережитые личностью, не могут быть осмыслены с точки зрения опыта и не трансформируются в потенциальный ресурс для совладания с неопределенностью.

Далее представлены результаты корреляционного анализа связей между смысложизненными ориентациями и временной перспективой, представленные в Таблице 6.

Таблица 6

**Результаты корреляционного анализа между показателями временной перспективы
и ведущим типом рефлексии**

Показатель	Негатив- ное прошлое	Позитив- ное прошлое	Фатали- стическое настоящее	Гедони- стическое настоящее	Будущее
Системная рефлексия	-0,239***	0,186**	-0,282***	—	0,249***
Интроепекция	0,429***	-0,215**	0,293***	—	-0,192**
Квализрефлексия	0,160*	—	—	0,148*	-0,206**

Примечания: Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$

Рассмотрим связи показателей временной перспективы с типами рефлексии. Так, восприятие негативного прошлого и фаталистического настоящего имеют схожее воздействие на уменьшение значимости системной рефлексии и повышение интроепекции при $p < 0,001$. Напротив, восприятие позитивного прошлого и ориентации на будущее одинаково воздействуют на повышение значимости системной рефлексии и уменьшение интроепекции при $p < 0,001$.

Таким образом, в связи с наличием статистически значимых связей временной перспективы и ведущего типа рефлексии для построения уравнения регрессии зависимыми переменными были выбраны интроепекция и системная рефлексия. Независимыми переменными выступили шкалы временной перспективы: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее.

Построим регрессионную модель, отражающую влияние временной перспективы на зависимую переменную – интроепекцию. В связи с наличием связей при построении регрессии будем использовать в качестве независимых переменных шкалы временной перспективы: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее [Таблица 7].

Таблица 7

Результаты регрессионного анализа (зависимая переменная – интроспекция)

Показатель	Зависимая переменная – интроспекция		t	Р-значимость
	Вес	Стандартная ошибка		
(Константа)	26,28	1,112	23,63	< 0,001
Негативное прошлое	1,29	0,367	3,53	< 0,001
Позитивное прошлое	-1,89	0,719	-2,63	0,010
Гедонистическое настоящее	2,21	0,652	3,39	< 0,001
Будущее	-1,63	0,777	-2,10	< 0,001

Примечания: Модель значима $F = 6,67$ при $p < 0,001$, $R^2 = 0,206$

Полученные результаты ($F = 6,67$, $p < 0,001$) говорят о высокой достоверности модели, отсутствии случайности и наличии оправданной в нашем исследовании закономерности. Получено значение VIF меньше 10, что означает, что коллинеарность не влияет на значимость данных. Коэффициент детерминации R^2 объясняет 20,6 % дисперсии. Для оценки значимости независимых переменных использовался t-критерий. Результаты показывают, что четыре показателя являются статистически значимыми переменными в регрессионной модели: негативное прошлое (1,29), позитивное прошлое (-1,89), гедонистическое настоящее (2,21), будущее (-1,63). Так, на интроспекцию как способность человека к самонаблюдению, сфокусированную на собственном внутреннем мире и ограничивающую личность в видении ситуации с разных сторон, обратно влияют позитивное прошлое и будущее, а прямо влияют негативное прошлое и гедонистическое настоящее. Таким образом, чем более негативный опыт пережила личность и чем менее она способна его анализировать под разными углами, уходя в сиюминутные наслаждения, тем сильнее «застревание» человека на своих переживаниях и субъективном видении происходящего. При этом чем выше позитивное отношение к прошлому опыту и направленность в будущее, тем менее выражен «уход в себя».

Построим регрессионную модель, отражающую влияние временной перспективы на зависимую переменную – системная рефлексия. Независимыми переменными выступили шкалы временной перспективы: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее [Таблица 8].

Таблица 8

Результаты регрессионного анализа (зависимая переменная – системная рефлексия)

Показатель	Зависимая переменная – системная рефлексия		t	Р-значимость
	Вес	Стандартная ошибка		
(Константа)	38,67	1,046	36,96	< 0,001
Позитивное прошлое	2,62	0,653	4,01	< 0,001
Гедонистическое настоящее	-1,18	0,472	-2,5	0,014
Фаталистическое настоящее	1,20	0,357	13,35	0,001

Примечания: Модель значима $F = 8,2$ при $p < 0,001$, $R^2 = 0,191$

Полученные результаты ($F = 8,2$, $p < 0,001$) говорят о высокой достоверности модели, отсутствии случайности и наличии оправданной в нашем исследовании закономерности. Получено значение VIF меньше 10, что означает, что коллинеарность не влияет на значимость данных. Коэффициент детерминации R^2 объясняет 19,1 % дисперсии. Для оценки значимости независимых переменных использовался t-критерий. Результаты показывают, что три показателя являются статистически значимыми переменными в регрессионной модели: позитивное прошлое (2,62), гедонистическое настоящее (-1,18), фаталистическое настоящее (-1,20). Так, на системную рефлексия как способность человека видеть ситуацию с разных сторон прямо влияет позитивное прошлое и обратно влияют гедонистическое и фаталистическое настоящее. Данные позволяют характеризовать уход в получение удовольствий в настоящем и нежелание брать ответственность за свою жизнь, т. е. доверяться судьбе, как факторы, снижающие способность человека мыслить с разных полюсов, занимать позицию наблюдателя над собой и своими поступками со стороны, тогда как предшествующий положительный

опыт совладания улучшает способности к системной рефлексии и тем самым усиливает возможности личностного потенциала.

Таким образом, анализ влияния временной перспективы на компоненты личностного потенциала показал:

- временная перспектива оказывает влияние на выбранные компоненты личностного потенциала (осмысленность жизни, толерантность к неопределенности, тип рефлексии);
- на разные компоненты личностного потенциала оказывает влияние конфигурация временной перспективы;
- оценка прошлого опыта (как негативного или позитивного) влияет на толерантность к неопределенности, осмысленность жизни и ведущий тип рефлексии в сторону усиления возможностей личностного потенциала;
- способность к принятию неопределенности увеличивается с уменьшением негативного прошлого опыта, фатализма и высокой направленности в будущее;
- личностный потенциал, являясь многокомпонентным понятием, изменяется в сторону усиления или ослабления возможностей под влиянием определенной конфигурации временной перспективы.

Далее для анализа различий и взаимосвязей временной перспективы и компонентов личностного потенциала было принято решение о разделении выборки на две группы респондентов: с высоким и низким уровнем направленности на будущее. На основании шкалы «цели в жизни» по методике «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева вся выборка респондентов была разделена на две группы: 1) в группу с высоким уровнем направленности на будущее вошли 82 человека; 2) в группу с низким уровнем направленности на будущее вошли 79 человек. Оставшиеся респонденты (59 человек) отнесены к промежуточной группе и трактуются нами как группа с показателями средней выраженности, которые в дальнейшем сравнительном анализе не принимали участие.

3.3. Взаимосвязь направленности временной перспективы и толерантности к неопределенности

Для изучения направленности временной перспективы и толерантности к неопределенности был проведен статистический анализ различий в группах с высокой и низкой направленностью на будущее, а далее – выявлены и описаны основные взаимосвязи отношения личности с разной временной направленностью к неопределенности.

В результате исследования по методике Д. МакЛейна в адаптации Е.Г. Луковицкой, Е.Н. Осина «Толерантность к неопределенности» получены следующие данные, представленные в Таблице 9.

Таблица 9

Результаты сравнительного анализа показателей толерантности к неопределенности в группах с разным уровнем направленности на будущее

Показатель	Сравниваемые группы	Среднее значение	Значение U-критерия Манна – Уитни	Уровень значимости
Предпочтение неопределенности	Группа с низким уровнем направленности на будущее	46,227	479,0	0,002***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	53,793		
Принятие/избегание неопределенности	Группа с низким уровнем направленности на будущее	38,909	466,5	0,005***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	48,862		
Отношение к сложным ситуациям	Группа с низким уровнем направленности на будущее	31,955	447,0	0,015**
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	36,034		
Отношение к неопределенным ситуациям	Группа с низким уровнем направленности на будущее	32,909	449,0	0,013*
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	39,448		
Толерантность к неопределенности	Группа с низким уровнем направленности на будущее	83,318	497,5	0,001***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	102,931		

Примечания: Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$

Отообразим результаты сравнительного анализа показателей толерантности к неопределенности в группах с разным уровнем направленности на будущее на Рисунке 9.

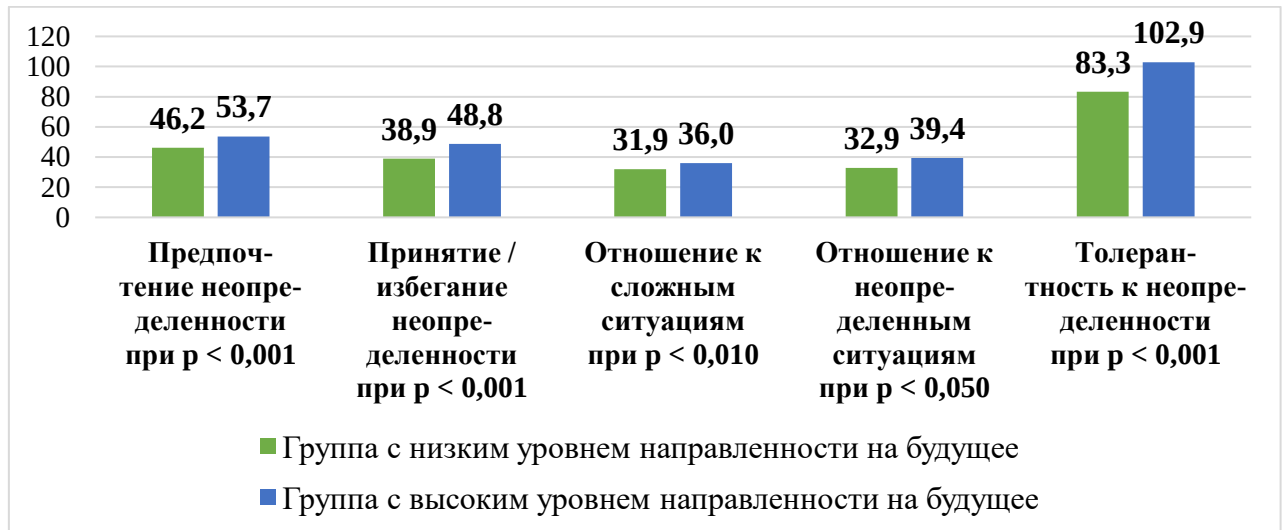


Рисунок 9. Результаты сравнительного анализа показателей толерантности к неопределенности в группах с разным уровнем направленности на будущее

Полученные статистические различия позволяют представить особенности каждой группы:

1. Показатели предпочтения неопределенности, принятия/избегания неопределенности и общей толерантности к неопределенности при $p < 0,001$, отношения к сложным ситуациям при $p < 0,010$ и отношения к неопределенным ситуациям при $p < 0,050$ значимо выше в группе с высоким уровнем направленности на будущее. Данная группа отличается развитой способностью справляться с неопределенностью, браться за решение сложных задач и принимать происходящие изменения; ее представители позитивно воспринимают неопределенные ситуации и считают себя субъектом собственных действий, способным контролировать процесс жизни и идти на риск.

2. Показатели предпочтения неопределенности, принятия/избегания неопределенности и общей толерантности к неопределенности при $p < 0,001$, отношения к сложным ситуациям при $p < 0,010$ и отношения к неопределенным ситуациям при $p < 0,050$ значимо ниже в группе с низким уровнем направленности

на будущее. Данная группа характеризуется более слабой склонностью к риску, поскольку в ситуации неопределенности ее представители ориентируются на внешние обстоятельства и полагают, что происходящее может само собой разрешиться, что снижает чрезмерную тревожность.

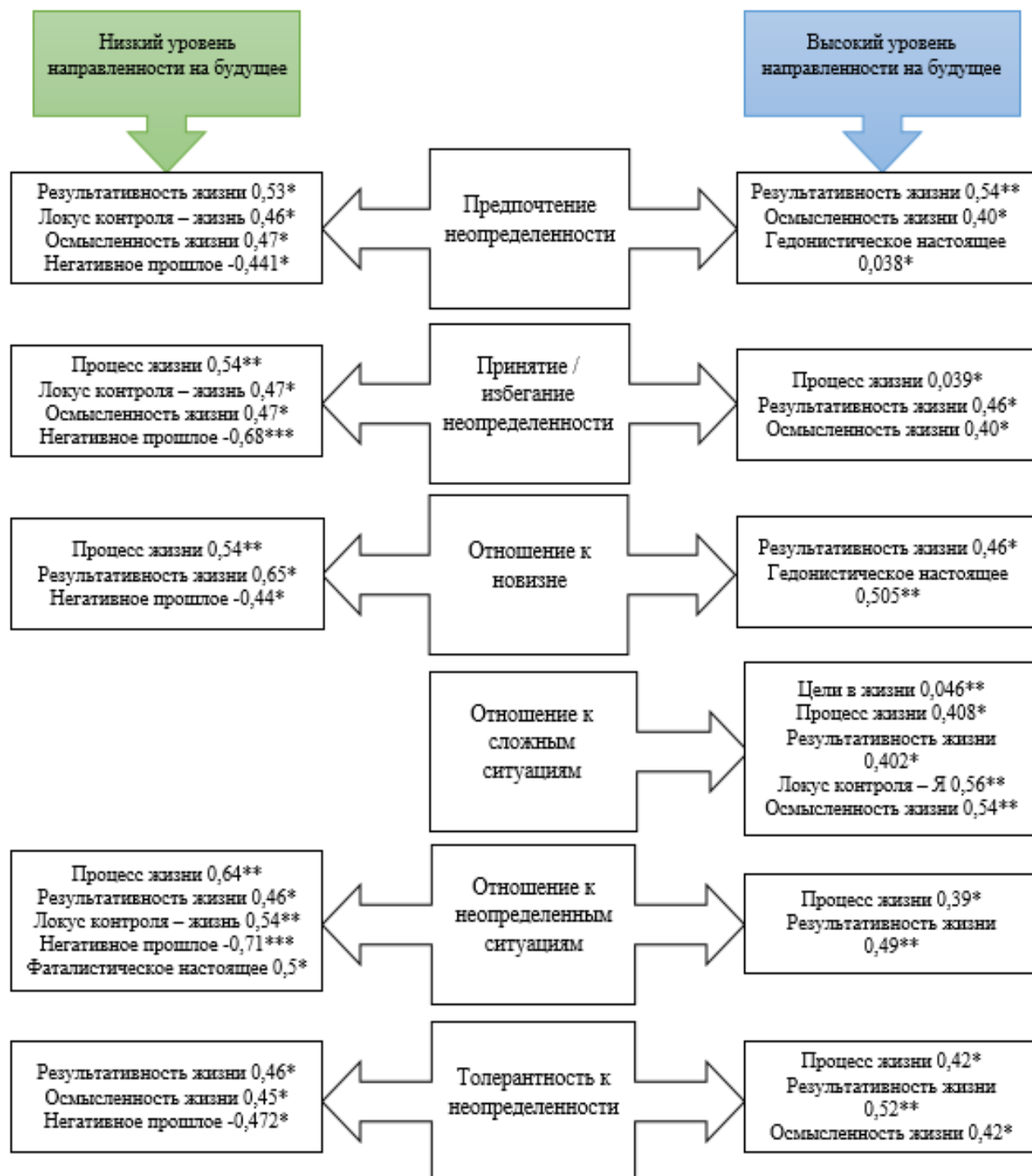
Далее для анализа взаимосвязей временной перспективы и толерантности к неопределенности как компонента личностного потенциала был проведен корреляционный анализ в группах. Для доказательства гипотезы в анализ включены все шкалы по методике Д. МакЛейна в адаптации Е.Г. Луковицкой, Е.Н. Осина «Толерантность к неопределенности» с сохранением распределения респондентов на группы с низким и высоким уровнем направленности на будущее. Полученные данные отображены на Рисунке 10.

Полученные результаты корреляционного анализа демонстрируют следующие закономерности:

1. Результаты по шкале «толерантность к неопределенности» транслируют, что респонденты с низкой направленностью на будущее могут ощущать некоторую удовлетворенность текущими аспектами своей жизни, но при этом негативно воспринимают прошлый опыт. Высокий уровень направленности на будущее связан с процессом жизни, результативностью жизни и осмысленностью жизни, что свидетельствует о большей фокусировке на текущих и будущих достижениях, а также удовлетворенности процессом жизни.

2. Результаты по шкале «предпочтение неопределенности» показывают, что восприятие прошлого как негативного в группе с низкой направленностью на будущее отрицательно связано с предпочтением неопределенности и положительно с локусом контроля – «жизнь» и результативностью жизни, что позволяет описать прямую взаимосвязь между способностью принимать неопределенность и положительным отношением к прошлому опыту. Высокий уровень направленности на будущее положительно связан с результативностью жизни, осмыслен-

ностью жизни и гедонистическим настоящим, что свидетельствует о более позитивном восприятии неопределенности как возможности для достижения жизненных целей.



Примечания: Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$

Рисунок 10. Корреляционная плеяда показателей толерантности к неопределенности со смысловыми ориентациями и отношением к временному континууму в группах с низким и высоким уровнем направленности на будущее

3. Результаты по шкале «принятия/избегания неопределенности». Низкий уровень направленности на будущее положительно связан с процессом жизни, локусом контроля – «жизнь» и осмысленностью жизни, отрицательно связан с восприятием негативного прошлого. Это может указывать на то, что для респондентов толерантность к неопределенности является способом справляться с негативными воспоминаниями. Высокий уровень направленности на будущее положительно связан с процессом жизни, результативностью жизни и осмысленностью жизни, показывая, что респонденты видят в неопределенности возможности для личного и профессионального роста.

4. Результаты по шкале «отношения к новизне». Низкий уровень направленности на будущее положительно связан с процессом жизни и результативностью жизни, отрицательно связан с восприятием негативного прошлого. Это свидетельствует о том, что респонденты могут быть более открыты к новизне как способу избегания неприятных воспоминаний. Высокий уровень направленности на будущее положительно связан с результативностью жизни и гедонистическим настоящим, показывая, что новизна рассматривается как источник удовольствия и удовлетворения.

5. Результаты по шкале «отношение к сложным ситуациям». Высокий уровень направленности на будущее положительно связан с целями в жизни, процессом жизни, результативностью жизни, локусом контроля – «Я» и осмысленностью жизни, что свидетельствует о том, что респонденты видят в сложных задачах возможности для достижения значимых целей и улучшения своей жизни.

6. Результаты по шкале «отношение к неопределенным ситуациям». Низкий уровень направленности на будущее положительно связан с процессом жизни при, результативностью жизни, локусом контроля, осмысленностью жизни при, отрицательно связан с восприятием негативного прошлого и фаталистическим настоящим. Исходя из полученных результатов следует, что респонденты могут воспринимать неопределенные ситуации как способ отвлечься от негативных мыслей о прошлом и настоящем. Высокий уровень направленности

на будущее положительно связан с процессом жизни и результативностью жизни. Это может означать, что для респондентов с высокой направленностью на будущее неопределенные ситуации являются неотъемлемой частью их жизненного процесса и восприятия своей результативности.

Следовательно, проведение сравнительного и корреляционного анализа помогло выявить отношение респондентов из разных групп к неопределенности и определить особенности проявляемых реакций на возникновение сложных ситуаций. Обобщая результаты данного этапа исследования, можно сделать следующие выводы:

1. В группе с низким уровнем направленности на будущее все шкалы толерантности к неопределенности (кроме «отношение к сложным ситуациям») обратно взаимосвязаны со шкалой «негативное прошлое», тогда как в группе с высоким уровнем направленности на будущее таких связей нет. Данные результаты говорят о том, что неспособность личности интегрировать травматические события прошлого в опыт является дополнительным фактором дезадаптации, который проявляется в слабой способности личности принимать неопределенность и гибко «встраиваться» в быстроизменяющиеся условия среды.

2. В группе с высоким уровнем направленности на будущее «гедонистическое настоящее» положительно взаимосвязано с отношением к новизне, что позволяет предположить, что чем больше респонденты могут получать удовольствие от настоящего, тем больше они готовы воспринимать новое.

3. В группе с низким уровнем направленности на будущее шкала «фаталистическое настоящее» прямо коррелирует с отношением к неопределенным ситуациям, что говорит о том, что чем больше вера в силу обстоятельств или «вера в судьбу», тем выше способность справляться с неизвестностью с наименьшим уровнем тревоги.

Таким образом, полученные данные о наличии взаимосвязи между временной перспективой и толерантностью к неопределенности как компонентом личностного потенциала свидетельствуют в пользу подтверждения второй гипотезы.

3.4. Психологические портреты личности с разной направленностью на будущее

Для описания психологических портретов личности с разной направленностью на будущее был проведен статистический анализ различий в группах, который позволил составить развернутое представление о психологических характеристиках респондентов.

В результате эмпирического исследования по методике В.Н. Петровой «Образ перспективного будущего» получены следующие данные, представленные на Рисунке 11.

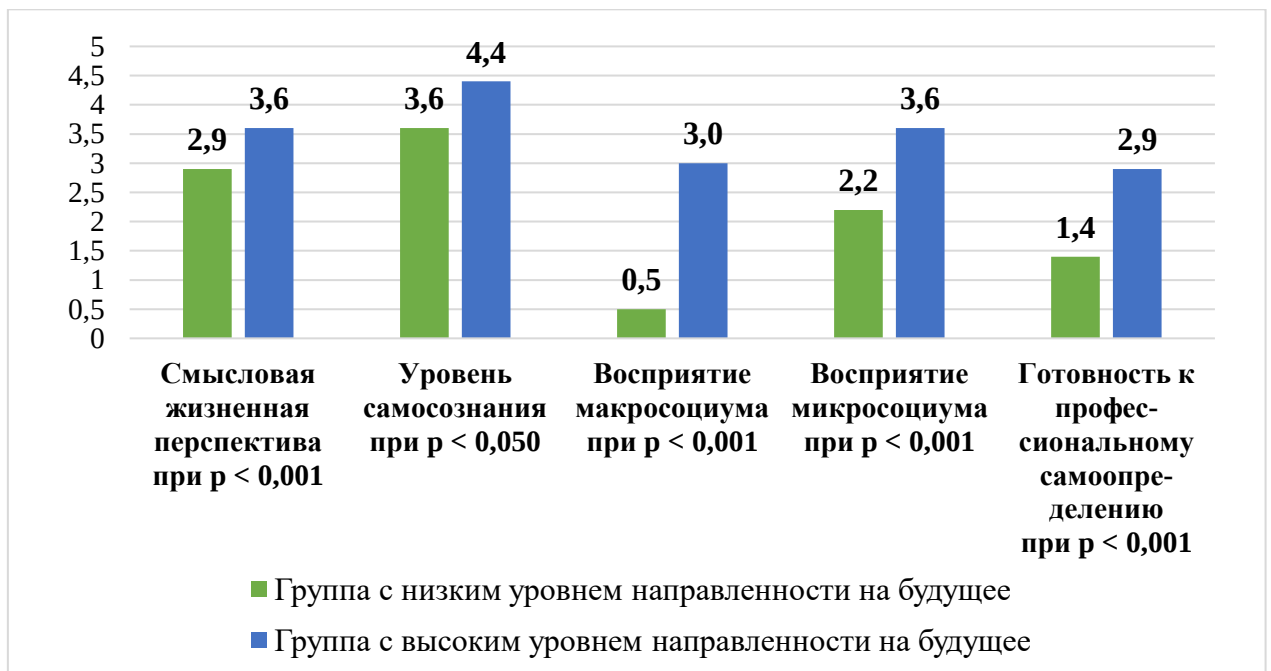


Рисунок 11. Результаты сравнительного анализа показателей образа возможного будущего в группах с разным уровнем направленности на будущее (в средних значениях)

Статистическое подтверждение значимости различий с помощью применения критерия Манна-Уитни представлено в Таблице 10.

Результаты статистического анализа данных по методике «Образ перспективного будущего» В.Н. Петровой с помощью U-критерия Манна-Уитни

Показатель	Сравниваемые группы	Среднее значение	Значение критерия	Уровень значимости
Смысловая жизненная перспектива	Группа с низким уровнем направленности на будущее	2,924	4255,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	3,622		
Уровень самосознания	Группа с низким уровнем направленности на будущее	3,646	3900,5	0,021*
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	4,463		
Восприятие макросоциума	Группа с низким уровнем направленности на будущее	0,519	4829,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	3,061		
Восприятие микросоциума	Группа с низким уровнем направленности на будущее	2,253	4707,5	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	3,695		
Готовность к профессиональному самоопределению	Группа с низким уровнем направленности на будущее	1,418	4655,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	2,951		

Примечания: Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$

Полученные статистические различия позволяют представить особенности каждой группы:

1. Показатели смысловой жизненной перспективы, социальной зрелости и готовности к профессиональному самоопределению при $p < 0,001$ и уровень самосознания при $p < 0,050$ статистически значимо выше в группе с высоким уровнем направленности на будущее. Данная группа отличается стремлением к самореализации в жизни посредством самостоятельного планирования, целедостижения, осознания своих возможностей и способностей, построения собственной профессиональной траектории; ее представители демонстрируют социальную зрелость через положительное отношение к социуму и близким людям.

2. Показатели смысловой жизненной перспективы, социальной зрелости и готовности к профессиональному самоопределению при $p < 0,001$ и уровень самосознания при $p < 0,050$ статистически значимо ниже в группе с низким уровнем направленности на будущее. Данная группа отличается более негативным отношением к культуре и социуму, что является одним из маркеров социальной незрелости; несколько меньше для ее представителей ценно близкое окружение, выстраивание профессиональной перспективы, проявление интереса к философии и религии, которые в совокупности образуют доверие к жизни.

3. Группа с высоким уровнем направленности на будущее демонстрирует большую выраженность значений по всем шкалам над группой с низким уровнем направленности на будущее. Так, наиболее выраженные значения представлены по шкале восприятия макросоциума, что подчеркивает более доброжелательное отношение к нации, обществу, менталитету, культуре. Вероятно, благодаря высокой направленности на будущее и стремлению к выстраиванию долгосрочных планов на жизнь, ее представители более спокойно относятся к происходящим трансформациям в обществе. Затем следует готовность к профессиональному самоопределению, подчеркивающая способность респондентов из группы с высоким уровнем направленности на будущее принимать решения в различных ситуациях профессионального выбора, и восприятие микросоциума с преобладанием положительного отношения к окружению. Некоторое преобладание по значениям самосознания и смысловой жизненной перспективы подчеркивает сформированность у респондентов из группы с высоким уровнем направленности на будущее представлений о себе и самостоятельность в постановке жизненных целей.

В результате исследования по методике Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина «Дифференциальный тип рефлексии» получены следующие данные, представленные на Рисунке 12.

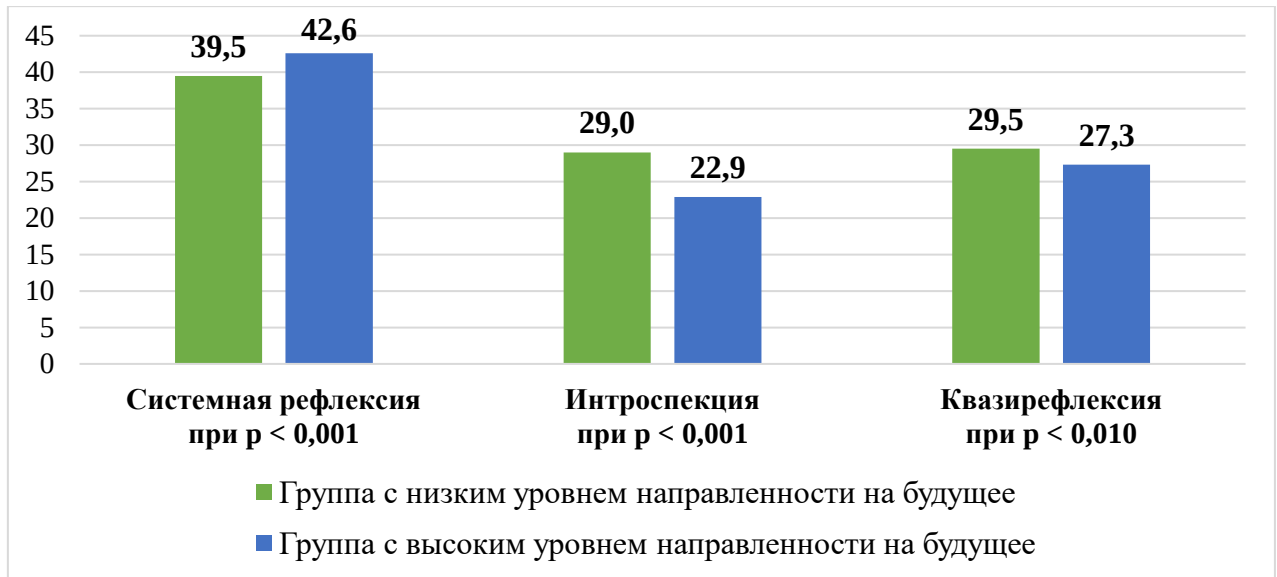


Рисунок 12. Результаты исследования по методике Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина «Дифференциальный тип рефлексии» в группах с разным уровнем направленности на будущее

Из представленных данных на Рисунке 12 видно, что группа с высоким уровнем направленности на будущее демонстрирует большую выраженность значений по системной рефлексии, группа с низким уровнем – по интроепекции и квазирефлексии. Так, респонденты с высокой направленностью на будущее руководствуются способностью рассматривать ситуацию с разных сторон, тогда как респонденты с низким уровнем направленности на будущее более склонны концентрировать свое внимание на личных переживаниях или уходить в мечтания и руминации.

Статистическое подтверждение значимости различий по методике Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина «Дифференциальный тип рефлексии» с помощью применения критерия Манна-Уитни представлено в Таблице 11.

Таблица 11

**Результаты статистического анализа данных по методике
«Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина
с помощью U-критерия Манна-Уитни**

Показатель	Сравниваемые группы	Среднее значение	Значение критерия	Уровень значимости
Системная рефлексия	Группа с низким уровнем направленности на будущее	39,570	4493,5	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	42,695		
Интроспекция	Группа с низким уровнем направленности на будущее	29,025	1490,5	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	22,927		
Квазирефлексия	Группа с низким уровнем направленности на будущее	29,595	2439,0	0,007**
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	27,354		

Примечания: Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$

Полученные статистические различия позволяют представить особенности каждой группы:

1. Показатели системной рефлексии при $p < 0,001$ значимо выше в группе с высоким уровнем направленности на будущее. Ее представители отличаются способностью видеть ситуацию и с полюса субъекта, и полюса объекта, анализировать ее с разных сторон.

2. Показатели интроспекции при $p < 0,001$ и квазирефлексии при $p < 0,010$ значимо выше в группе с низким уровнем направленности на будущее. Данная группа отражает, с одной стороны, склонность концентрироваться на взгляде внутрь себя и проживать происходящие события через субъективные переживания, а с другой – отражает уход от реальности в мечтания и «мудрствования».

3. В результате исследования по методике J. Crumbaugh, L. Maholic в адаптации Д.А. Леонтьева «Смыслжизненные ориентации» получены следующие данные, представленные на Рисунке 13.

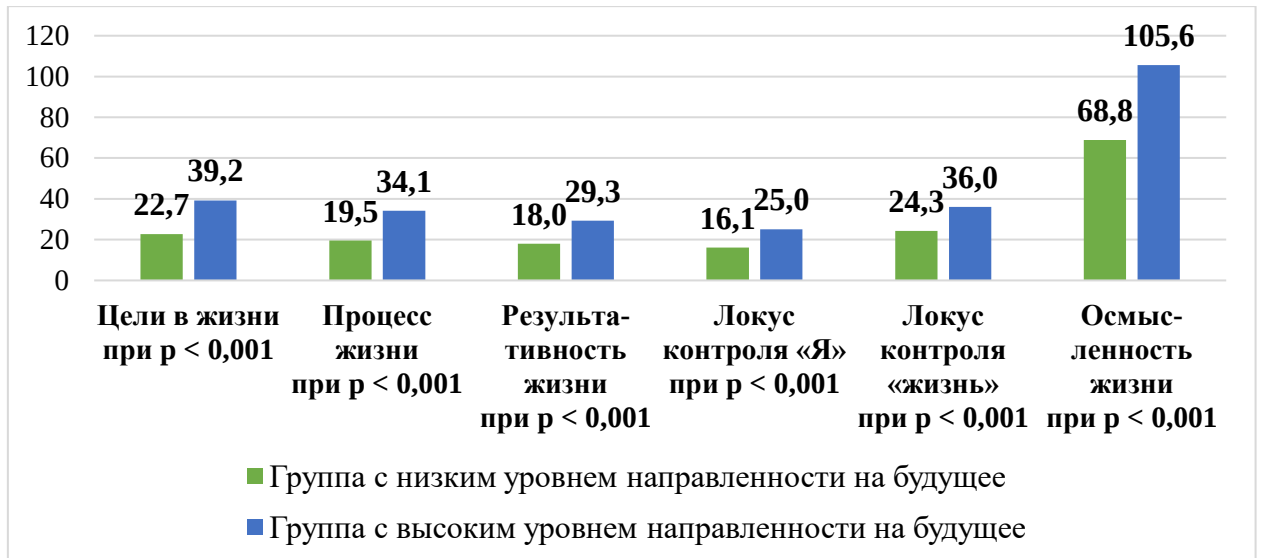


Рисунок 13. Результаты исследования по методике «Смысложизненные ориентации» в адаптации Д.А. Леонтьева в группах с разным уровнем направленности на будущее

Из представленных данных на Рисунке 13 видно, что группа с высоким уровнем направленности на будущее демонстрирует большую выраженность значений по всем показателям смысложизненных ориентаций. Так, наиболее выраженные значения представлены по целям и процессу жизни, которые подчеркивают стремление высоконаправленных на будущее респондентов выстраивать цели и получать удовольствие в настоящем. Далее следует удовлетворенность прожитым отрезком жизни с уверенностью в личной способности управлять событиями своей жизни. В целом высокая направленность на будущее и стремление планировать характеризуется высоким ощущением осмысленности жизни, которая является важным условием личностного развития.

Статистический анализ результатов исследования методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева с помощью применения критерия Манна-Уитни представлен в Таблице 12.

Таблица 12

Результаты статистического анализа данных по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина с помощью U- критерия Манна-Уитни

Показатель	Сравниваемые группы	Среднее значение	Значение критерия	Уровень значимости
Цели в жизни	Группа с низким уровнем направленности на будущее	22,772	6478,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	39,232		
Процесс жизни	Группа с низким уровнем направленности на будущее	19,557	6159,5	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	34,110		
Результативность жизни	Группа с низким уровнем направленности на будущее	18,051	6017,5	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	29,390		
Локус контроля «Я»	Группа с низким уровнем направленности на будущее	16,139	6363,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	25,061		
Локус контроля «жизнь»	Группа с низким уровнем направленности на будущее	24,342	5955,5	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	36,049		
Осмысленность жизни	Группа с низким уровнем направленности на будущее	68,835	5676,5	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	105,610		

Примечание. Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$.

Полученные статистические различия позволяют представить особенности каждой группы:

1. Показатели целей в жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля «Я» и «жизнь», осмысленности жизни при $p < 0,001$ значимо выше в группе с высоким уровнем направленности на будущее. Респонденты данной группы отличаются большей осмысленностью жизни, чувствуют удовлетворенность результатами жизни и прошлым опытом, считают себя активными субъектами своей жизни с возможностью управлять ею.

2. Показатели целей в жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля «Я» и «жизнь», осмысленности жизни при $p < 0,001$ значимо

ниже в группе с низким уровнем направленности на будущее. Для данной группы характерно испытывать низкую удовлетворенность жизнью, неудовлетворенность достигнутыми результатами, более слабое ощущение контроля над происходящими событиями и недостаточное количество внутренних ресурсов для преодоления трудностей.

В результате исследования по методике Ф. Зимбардо «Опросник временной перспективы» получены следующие данные, представленные на Рисунке 14.

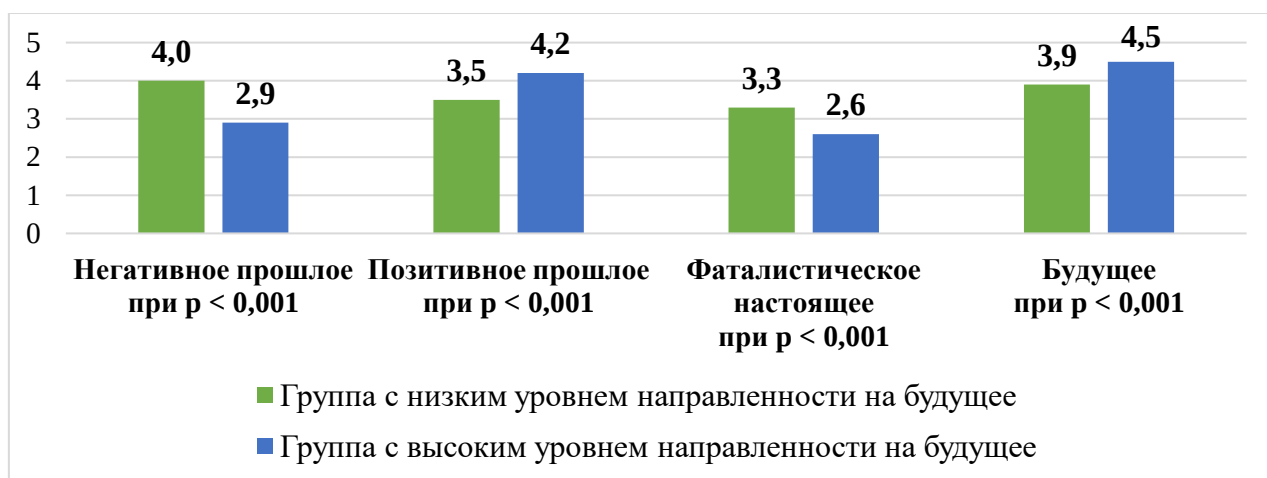


Рисунок 14. Результаты исследования по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо в группах с разным уровнем направленности на будущее

Из представленных данных на Рисунке 14 видно, что группа с низким уровнем направленности на будущее демонстрирует большую выраженность значений по показателям восприятия негативного прошлого и фаталистического настоящего. Респонденты группы с низким уровнем направленности на будущее склонны испытывать более негативные переживания, связанные с воспоминаниями о прошлом, а также стремятся перенести собственную ответственность за жизнь на внешние факторы. В группе с высокой направленностью на будущее более выражены показатели позитивного прошлого и будущего, что характеризует ее представителей как имеющих долгосрочные цели и способных трансформировать события прошлого в опыт.

Представим результаты статистического анализа по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо с помощью применения критерия Манна-Уитни в Таблице 13.

Таблица 13

Результаты статистического анализа данных по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо с помощью U-критерия Манна-Уитни

Показатель	Сравниваемые группы	Среднее значение	Значение критерия	Уровень значимости
Негативное прошлое	Группа с низким уровнем направленности на будущее	4,042	1214,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	2,966		
Позитивное прошлое	Группа с низким уровнем направленности на будущее	3,554	4364,5	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	4,201		
Фаталистическое настоящее	Группа с низким уровнем направленности на будущее	3,326	1667,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	2,648		
Будущее	Группа с низким уровнем направленности на будущее	3,988	4528,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	4,505		

Примечания: Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$

Полученные статистические различия позволяют представить особенности каждой группы:

1. Показатели восприятия позитивного прошлого и ориентации на будущее при $p < 0,001$ значимо выше в группе с высоким уровнем направленности на будущее. Данная группа отличается способностью к положительному осмыслению пережитого опыта наряду со стремлением испытывать большое наслаждение и удовлетворение от происходящих событий.

2. Показатели восприятия негативного прошлого и фаталистического настоящего при $p < 0,001$ значимо выше в группе с низким уровнем направленности на будущее. Данная группа характеризуется неспособностью перерабатывать прошлое с точки зрения осмысления значимости событий и положительного

опыта с ориентацией на то, что обстоятельства или «судьба» определяют течение жизни.

В результате исследования по методике R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte в адаптации НИПНИ «Индекс жизненного стиля» получены следующие данные, представленные на Рисунке 15.

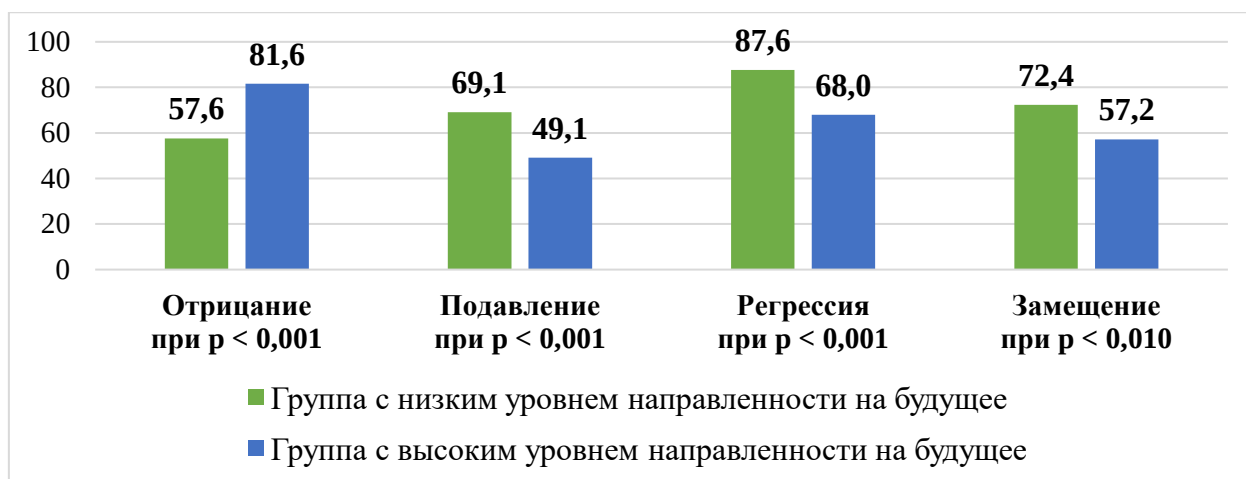


Рисунок 15. Результаты исследования по методике R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte в адаптации НИПНИ «Индекс жизненного стиля» в группах с разным уровнем направленности на будущее

Из представленных на Рисунке 15 данных видно, что группа с высоким уровнем направленности на будущее демонстрирует большую выраженность значений по показателям отрицания. Это позволяет констатировать, что респонденты, которые направлены на построение долгосрочных целей, склонны отрицать проблемы и двигаться вперед к цели, искать возможности компенсации фрустрирующих факторов другими возможностями, а также склонны использовать логические установки или манипуляции для торможения негативных переживаний и поддержания чувства собственного спокойствия. Напротив, в группе с низким уровнем направленности на будущее наблюдается большая выраженность по показателям подавления, регрессии, замещения, что говорит о способности личности вытеснять неприемлемые внутренние импульсы, переходить на

более ранние стадии либидо с целью избегания беспокойства, приписывать окружающим негативные качества, вымещать накопленные эмоции на другие более доступные и безопасные объекты.

Представим полученные результаты статистического анализа по методике R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte в адаптации НИПНИ «Индекс жизненного стиля» с помощью применения критерия Манна-Уитни в Таблице 14.

Таблица 14

Результаты статистического анализа данных по методике R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte в адаптации НИПНИ «Индекс жизненного стиля» с помощью U-критерия Манна-Уитни

Показатель	Сравниваемые группы	Среднее значение	Значение критерия	Уровень значимости
Отрицание	Группа с низким уровнем направленности на будущее	57,696	4822,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	81,659		
Подавление	Группа с низким уровнем направленности на будущее	69,152	1979,5	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	49,171		
Регрессия	Группа с низким уровнем направленности на будущее	87,620	1830,0	0***
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	68,024		
Замещение	Группа с низким уровнем направленности на будущее	72,456	2336,5	0,002**
	Группа с высоким уровнем направленности на будущее	57,207		

Примечания: Модель значима: *** – при $p < 0,001$; ** – при $p < 0,010$; * – при $p < 0,050$

Полученные статистические различия позволяют представить особенности каждой группы:

1. Показатели отрицания при $p < 0,001$ значимо выше в группе с высоким уровнем направленности на будущее. Данная группа руководствуется данным механизмом, который позволяет личности отрицать существование психотравмирующих обстоятельств, вероятно, с целью игнорирования критики и неприятия на пути к успешному достижению собственных целей.

2. Показатели подавления, регрессии и замещения при $p < 0,001$ значимо выше в группе с низким уровнем направленности на будущее. Для данной группы характерно защитное подавление желаний, эмоций, чувств, которые пришлось ранее испытать, склонность к более детским стереотипам поведения в стрессовых ситуациях и выплеск негативных эмоциональных состояний на неодушевленные предметы или окружающих людей из-за недостаточно развитого целедостижения, что еще больше препятствует выстраиванию планов.

Представим обобщенные результаты исследования различий в группах с разной направленностью на будущее в Таблице 15.

Таблица 15

**Психологические портреты респондентов
с разной направленностью временной перспективы**

Психологический портрет личности с низким уровнем направленности на будущее	Психологический портрет личности с высоким уровнем направленности на будущее
Низкий уровень осмысленности жизни (68,84)	Средний уровень осмысленности жизни (105,6)
Низкий уровень – цели в жизни (22,8)	Высокий уровень – цели в жизни (39,2)
Низкий уровень – результативность жизни (18)	Высокий уровень – результативность жизни (29,4)
Низкий уровень – локус контроля «Я» (16,14)	Высокий уровень – локус контроля «Я» (25,06)
Низкий уровень – процесс жизни (19,5)	Средний уровень – процесс жизни (34,1)
Высокий уровень негативного прошлого (4,0)	Средний уровень негативного прошлого (2,9)
Средний уровень позитивного прошлого (3,5)	Высокий уровень позитивного прошлого (4,2)
Высокий уровень фаталистического настоящего (3,3)	Средний уровень фаталистического настоящего (2,6)
Низкий уровень социальной зрелости (восприятие макросоциума) (0,5)	Высокая направленность в будущее (4,5)
Низкий уровень готовности к профессиональному самоопределению (1,3)	Высокий уровень системной рефлексии (42,6)
Высокий уровень интроспекции (22,9)	Высокий уровень отрицания (81,66)
Высокий уровень регрессии (87,6)	
Высокий уровень подавления (69,2)	
Высокий уровень замещения (72,5)	

Примечание: в таблице указаны средние значения в баллах

Респонденты с высоким уровнем направленности на будущее обладают:

- 1) сформированными показателями смысловой жизненной перспективы, социальной зрелости и готовности к профессиональному самоопределению при $p < 0,001$;
- 2) средними с тенденцией к высоким показателям системной рефлексии при $p < 0,001$, что подчеркивает способность видеть ситуацию с полюса субъекта и полюса объекта;
- 3) высокими показателями целей в жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля «Я» и «жизнь», осмысленности жизни при $p < 0,001$, что подчеркивает переживание значимости жизни, удовлетворенность результатами жизни, ощущение себя активными субъектами жизни;
- 4) средними с тенденцией к высоким показателям восприятия позитивного прошлого и направленности на будущее при $p < 0,001$, что подчеркивает склонность к положительному осмыслению пережитого опыта, получению удовольствия от происходящих событий;
- 5) высокими показателями механизма отрицания при $p < 0,001$, что позволяет отрицать существование психотравмирующих обстоятельств и препятствий.

Респонденты с низким уровнем направленности на будущее обладают:

- 1) более низкими, чем в группе с высоким уровнем направленности на будущее, показателями смысловой жизненной перспективы, социальной зрелости и готовности к профессиональному самоопределению при $p < 0,001$, меньшей значимостью близкого окружения, выстраивания профессиональной перспективы;
- 2) средними с тенденцией к высоким показателям интроспекции при $p < 0,001$ и квазирефлексии при $p < 0,010$, что подчеркивает склонность к концентрации на взгляде внутрь себя и уходиться от реальности в мечтания;
- 3) низкими показателями целей в жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля «Я» и «жизнь», осмысленности жизни при $p < 0,001$, что подчеркивает невысокую удовлетворенность жизнью, более слабое ощущение контроля над событиями;
- 4) средними с тенденцией к высоким показателям восприятия негативного прошлого и фаталистического настоящего при $p < 0,001$, что подчеркивает неспособность перерабатывать прошлое с точки зрения осмысления значимости

событий и положительного опыта с ориентацией на то, что обстоятельства определяют течение жизни; 5) высокими показателями механизмов подавления, регрессии и замещения при $p < 0,001$, что подчеркивает защитное подавление желаний, склонность к более детским стереотипам поведения и выплеск негативных эмоциональных состояний вовне.

3.5. Психологические портреты с разной направленностью временной перспективы по половому и гендерному признакам

В соответствии с поставленными целью и задачами психологического исследования актуально рассмотрение психологических особенностей личности с разной временной направленностью по половому и возрастному признакам.

Результаты исследования по половому признакам в средних значениях представлены в Таблице 16.

Таблица 16

Результаты исследования по методикам в группах с разной временной направленностью по половому признаку

Признак	Мужчины		Женщины	
Показатели / группы респондентов	Низкий уровень направленности на будущее	Высокий уровень направленности на будущее	Низкий уровень направленности на будущее	Высокий уровень направленности на будущее
1	2	3	4	5
Смысловая жизненная перспектива	3,30	3,47	3,2	3,8
Уровень самосознания	3,50	4,13	3,7	4,4
Восприятие макросоциума	0,86	3,80	1,1	3,0
Восприятие микросоциума	3,00	3,53	2,5	3,9
Готовность к профессиональному самоопределению	2,00	3,03	1,9	3,2
Цели в жизни	23,21	39,00	22,1	39,6
Процесс жизни	21,50	33,37	20,7	35,1
Результативность жизни	20,43	29,60	18,7	30,2
Локус контроля «Я»	15,36	25,20	16,0	25,0
Локус контроля «жизнь»	23,90	35,80	24,3	36,5
Осмысленность жизни	78,80	116,6	79,0	118,1

Продолжение Таблицы 16

1	2	3	4	5
Системная рефлексия	36,60	38,53	37,5	39,2
Интроспекция	25,40	18,47	26,2	21,6
Квазирефлексия	24,90	23,53	27,8	24,4
Отрицание	64,80	75,73	63,9	83,7
Подавление	69,50	51,60	71,8	38,6
Регрессия	74,90	37,07	80,6	60,7
Компенсация	65,90	68,10	82,4	81,6
Проекция	55,00	47,07	56,1	50,3
Замещение	69,60	35,50	67,5	53,7
Интеллектуализация	72,20	73,10	60,9	57,6
Реактивное образование	55,50	59,30	59,4	61,5
Негативное прошлое	3,35	3,00	3,4	2,45
Позитивное прошлое	3,50	3,40	3,3	4,0
Фаталистическое настоящее	2,67	2,76	2,9	2,5
Гедонистическое настоящее	3,84	3,18	3,3	3,3
Будущее	3,31	3,87	3,4	3,7

С ориентацией на представленные в Таблице 16 данные представим полученный профиль психологических особенностей личности с разной временной направленностью по половому признаку.

Мужчины с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем женщины, склонны планировать, позитивно относиться к своим близким людям и выстраивать профессиональную перспективу. Мужчины с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем женщины, склонны положительно относиться к своей культуре, нации и социуму в целом. Женщины с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем мужчины, обладают адекватными представлениями о себе и более положительно относятся к обществу. Женщины с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем мужчины, стремятся выстраивать планы на будущее, положительнее относиться к себе, позитивнее воспринимать близких людей и совершать адекватный своим способностям профессиональный выбор.

Мужчины с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем женщины, стремятся к выстраиванию целей, получению удовлетворения от жизни и ощущения ее успешности. Мужчины с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем женщины, склонны ощущать

себя хозяином жизни и происходящих событий. Женщины с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем мужчины, ощущают себя творцами своей жизни, которую можно контролировать, и в целом чувствуют ее целенаправленность. Женщины с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем мужчины, переживают онтологическую значимость жизни, ощущая ее наполненность и результативность.

Женщины, вне зависимости от уровня направленности на будущее, несколько больше, чем мужчины, обладают способностью рефлексировать, анализировать свои эмоциональные переживания по всем типам рефлексии.

Мужчины с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем женщины, отрицают фрустрирующие события, переносят эмоции на более безопасный объект и прибегают к интеллектуальному истолкованию событий. Мужчины с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем женщины, склонны подавлять возникающие чувства и желания, использовать логические установки. Женщины с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем мужчины, склонны подавлять переживания, прибегать к детскому типу поведения, присваивать себе чужие свойства, приписывать другим неприемлемые чувства и преувеличивать противоположные чему-либо свойства. Женщины с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем мужчины, склонны отрицать фрустрирующие события, прибегать к детскому типу поведения, присваивать себе чужие свойства, переносить эмоции на более безопасный объект, приписывать другим неприемлемые чувства и преувеличивать противоположные чему-либо свойства.

Далее представим описание обобщенного профиля психологических особенностей личности с разной временной направленностью по возрастному признаку. Подсчитанные средние значения представлены в Таблице 17.

**Результаты исследования по методикам в группах
с разной временной направленностью по возрастному признаку**

Признак	Молодой возраст (18-23 года)		Средний возраст (24-60 года)	
	Низкий уровень направ- ленности на буду- щее	Высокий уровень направ- ленности на буду- щее	Низкий уровень направ- ленности на буду- щее	Высокий уровень направ- ленности на буду- щее
Показатели/группы респондентов				
Смысловая жизненная перспектива	3,3	3,5	3,1	4,2
Уровень самосознания	3,4	4,15	2,9	3,9
Восприятие макросоциума	0,3	3,7	3,75	2,6
Восприятие микросоциума	2,6	3,5	2,9	3,9
Готовность к профессиональному самоопределению	2,0	3	2,1	2,9
Цели в жизни	22,8	39,0	23,8	39,0
Процесс жизни	22,0	34,0	19,0	35,3
Результативность жизни	20,9	29,5	18,25	30,4
Локус контроля «Я»	15,5	25,1	17,25	24,8
Локус контроля «жизнь»	23,9	35,7	23,9	36,0
Осмысленность жизни	78,8	115,1	85,1	120,6
Системная рефлексия	35,9	39,02	38,0	39,2
Интрореплексия	25,6	33,9	21,7	20,6
Квазирефлексия	26,0	29,5	23,8	22,4
Отрицание	63,9	78,7	56,6	79,9
Подавление	70,8	49,9	66,0	42,4
Регрессия	80,8	43,4	60,4	52,7
Компенсация	72,3	72,6	78,7	73,6
Проекция	51,6	51,3	54,1	44,0
Замещение	67,8	43,2	59,4	40,2
Интеллектуализация	66,9	71	53,7	54,5
Реактивное образование	55,5	59,3	59,4	61,5
Негативное прошлое	3,7	2,6	3,4	2,4
Позитивное прошлое	3,2	3,7	3,2	4,0
Фаталистическое настоящее	2,9	2,7	2,8	2,5
Гедонистическое настоящее	3,4	3,42	3,3	3,0
Будущее	3,2	4,0	3,1	3,85

С ориентацией на представленные в Таблице 17 данные представим полученный профиль психологических особенностей личности с разной временной направленностью по возрастному признаку.

Представители молодого возраста с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители среднего возраста, испытывают

доверие к жизни и обладают адекватными представлениями о себе. Представители молодого возраста с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители среднего возраста, обладают адекватными представлениями о себе, положительнее относятся к близкому окружению и совершают адекватный профессиональный выбор. Представители среднего возраста с низким уровнем направленности на будущее несколько более положительно, чем представители молодого возраста, относятся к ближайшему окружению, выстраивают профессиональную траекторию и в значительной степени лучше относятся к культуре и нации. Представители среднего возраста с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители молодого возраста, испытывают доверие к жизни и положительнее относятся к ближайшему окружению.

Представители молодого возраста с низким уровнем направленности на будущее несколько более положительно, чем представители среднего возраста, относятся к происходящим в жизни событиям и ощущают результативность жизни. Представители молодого возраста с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители среднего возраста, ощущают себя субъектом собственных действий. Представители среднего возраста с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители молодого возраста, готовы выстраивать цели в жизни, ощущать себя субъектами в принятии решений и относиться более осмысленно к жизни. Представители среднего возраста с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители молодого возраста, ощущают осмысленность, наполненность и результативность жизни, ощущая способность контролировать ее.

Представители молодого возраста с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители среднего возраста, склонны использовать все типы рефлексии в ходе размышления о происходящих событиях. Представители молодого возраста с высоким уровнем направленности на буду-

щее несколько больше, чем представители среднего возраста, склонны к самокопанию и заикливанию на совершенно ином объекте. Представители среднего возраста с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители молодого возраста, склонны объективно смотреть на себя со стороны.

Представители молодого возраста с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители среднего возраста, склонны отрицать фрустрирующие события, подавлять возникающие чувства и желания, прибегать к детскому типу поведения, присваивать себе чужие свойства и использовать логические установки. Представители молодого возраста с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители среднего возраста, склонны подавлять возникающие чувства и желания, переносить эмоции на более безопасный объект, присваивать себе чужие свойства и прибегать к интеллектуальному истолкованию событий. Представители среднего возраста с низким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители молодого возраста, склонны присваивать себе чужие свойства, приписывать другим неприемлемые чувства и преувеличивать противоположные чему-либо свойства. Представители среднего возраста с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители молодого возраста, отрицают фрустрирующие события, прибегают к детскому поведению, переносят эмоции на более безопасный объект и преувеличивают противоположные чему-либо свойства.

Представители молодого возраста с низким и высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители среднего возраста, более негативно воспринимают прошлое, проявляют безнадежность и пребывают в поисках наслаждения в настоящем, а также склонны выстраивать планы на будущее. Представители среднего возраста с высоким уровнем направленности на будущее несколько больше, чем представители молодого возраста, испытывают положительные эмоции от воспоминаний о прошлом.

Следовательно, рассмотрение психологических особенностей личности с разной временной направленностью по половому и возрастному признакам могло расширить представления о характеристике личности с высокой и низкой направленностью на будущее.

3.6. Психологические портреты личности с разной направленностью временной перспективы: результаты корреляционного анализа

Психологический портрет личности с низкой направленностью на будущее

Для дополнения психологического портрета среди респондентов с низкой направленностью на будущее проведен корреляционный анализ с помощью критерия χ^2 -Спирмена и факторный анализ.

Результаты корреляционного анализа представлены во взаимосвязях с компонентами личностного потенциала: смысложизненные ориентации, дифференциальный тип рефлексии, а также для более расширенного анализа с выраженностью психологических защит.

Результаты связей показателей смысложизненных ориентаций с образами возможного будущего, рефлексией, отношением к временному континууму, механизмами психологических защит представлены на Рисунке 16.

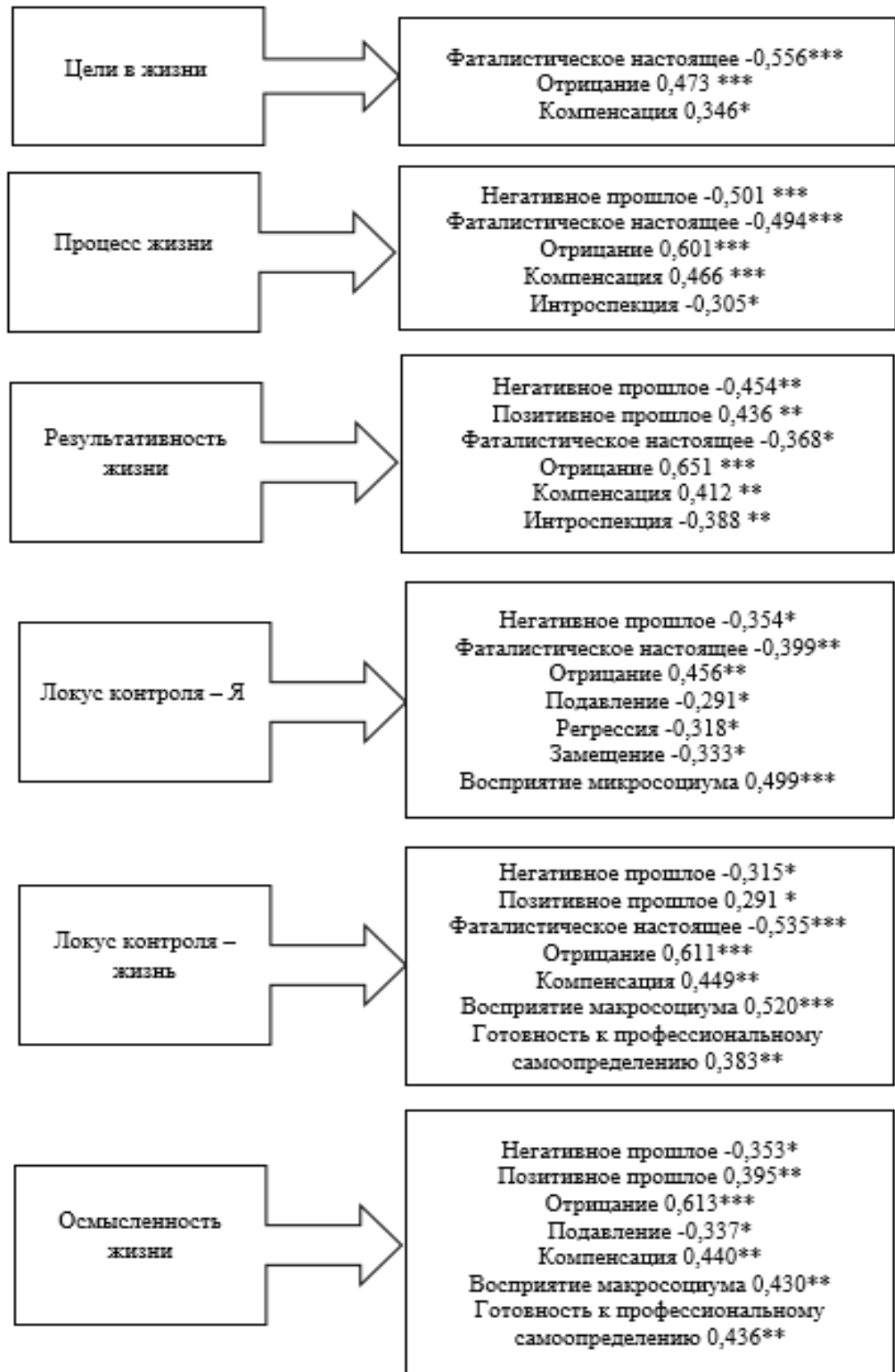


Рисунок 16. Корреляционная плеяда показателей смысловых ориентаций с образами возможного будущего, рефлексией, отношением к временному континууму, механизмами психологических защит

Полученные результаты корреляционного анализа демонстрируют следующие закономерности:

1. Показатели целей в жизни положительно связаны с отрицанием при $p < 0,001$, компенсацией при $p < 0,050$, отрицательно связаны с фаталистическим настоящим при $p < 0,001$. При низком уровне направленности на будущее чем выше значимость построения целей в жизни, тем более важно использование отрицания фрустрирующих обстоятельств и присвоение себе чужих характеристик; при этом снижается значимость представлений о неподвластности жизни.

2. Показатели процесса в жизни положительно связаны с отрицанием и компенсацией при $p < 0,001$, отрицательно связаны с фаталистическим настоящим и негативным прошлым при $p < 0,001$, интроспекцией при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем выше значимость насыщенности жизни, тем более важно использование отрицания фрустрирующих обстоятельств и присвоение себе чужих характеристик; при этом снижается значимость представлений о неподвластности жизни, восприятия негативных прошедших событий и склонность к самокопанию.

3. Показатели результативности жизни положительно связаны с отрицанием при $p < 0,001$, позитивным прошлым и компенсацией при $p < 0,010$, отрицательно связаны с негативным прошлым и интроспекцией при $p < 0,010$, фаталистическим настоящим при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем выше значимость продуктивности жизни, тем более важно использование отрицания фрустрирующих обстоятельств и присвоение себе чужих характеристик, воспоминаний о прошедших позитивных событиях; при этом снижается значимость представлений о неподвластности жизни, восприятия негативных прошедших событий и склонность к самокопанию.

4. Показатели локуса контроля «Я» положительно связаны с восприятием микросоциума при $p < 0,001$, отрицанием при $p < 0,010$, отрицательно связаны с фаталистическим настоящим при $p < 0,010$, негативным прошлым, подавлением, регрессией и замещением при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на

будущее чем выше ощущение себя как субъекта собственных действий, тем выше значимость положительного отношения к ближайшему окружению и использование отрицания фрустрирующих обстоятельств; при этом снижается значимость представлений о неподвластности жизни, восприятия негативных прошедших событий, вместе с выплеском эмоций на других и предпочтение более детской модели поведения.

5. Показатель локуса контроля «жизнь» положительно связан с отрицанием и восприятием макросоциума при $p < 0,001$, компенсацией и готовностью к самоопределению при $p < 0,010$, позитивным прошлым при $p < 0,050$, отрицательно связан с фаталистическим настоящим при $p < 0,001$, негативным прошлым при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем выше ощущение подконтрольности жизни, тем позитивнее отношение к культуре и нации, готовность принимать адекватные решения в ситуации профессионального выбора, использование отрицания фрустрирующих обстоятельств и присвоение себе чужих качеств; при этом восприятие негативного прошлого снижается, вместе с убеждением о неподвластности жизни.

6. Показатели осмысленности жизни положительно связаны с отрицанием при $p < 0,001$, позитивным прошлым, компенсацией, восприятием макросоциума и готовностью к профессиональному самоопределению при $p < 0,010$, отрицательно связаны с негативным прошлым и подавлением при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем выше ощущение осмысленности и наполненности жизни, тем лучше воспринимается прошлое, используется отрицание фрустрирующих обстоятельств и присвоение себе чужих качеств, более позитивное отношение к культуре и социуму, выше готовность принимать адекватные решения в ситуации профессионального выбора; при этом восприятие негативного прошлого снижается вместе с подавлением возникающих желаний и эмоций.

Результаты связей показателей рефлексии с психологическими защитами, отношением к временному континууму, со смысловыми ориентациями и образами возможного будущего представлены на Рисунке 17.



Рисунок 17. Корреляционная плеяда показателей рефлексии с психологическими защитами, отношением к временному континууму, со смысловыми ориентациями и образами возможного будущего

Полученные результаты корреляционного анализа демонстрируют следующие закономерности:

1. Показатели системной рефлексии положительно связаны с восприятием микросоциума при $p < 0,010$, отрицательно с фаталистическим настоящим и подавлением при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем больше развита способность к самодистанцированию, тем более позитивно личность относится к близкому окружению, меньше воспринимает жизнь как нечто предопределенное и подавляет внутренние импульсы.

2. Показатели интроепекции положительно связаны с регрессией, негативным прошлым, замещением при $p < 0,001$, компенсацией и реактивным образо-

ванием при $p < 0,010$, отрицательно связаны со смысловой жизненной перспективой, результативностью жизни при $p < 0,010$, позитивным прошлым при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем больше развита способность к погружению во внутренние переживания, тем негативнее личность относится к своему прошлому, руководствуется переходом к детским стереотипам поведения, приписывает себе чужие качества и трансформирует внутренние импульсы в субъективно противоположные; при этом снижается доверие к жизни и ее наполненность вместе с позитивным отношением к прошлому.

3. Показатели квазирефлексии положительно связаны с компенсацией при $p < 0,010$. При низком уровне направленности на будущее чем больше развита способность переносить внимание на другой объект, тем больше актуализируется приписывание чужих характеристик для замены реального или воображаемого недостатка.

Результаты связей показателей психологических защит с отношением к временному континууму, со смысловыми ориентациями, образами возможного будущего и рефлексией представлены на Рисунке 18.

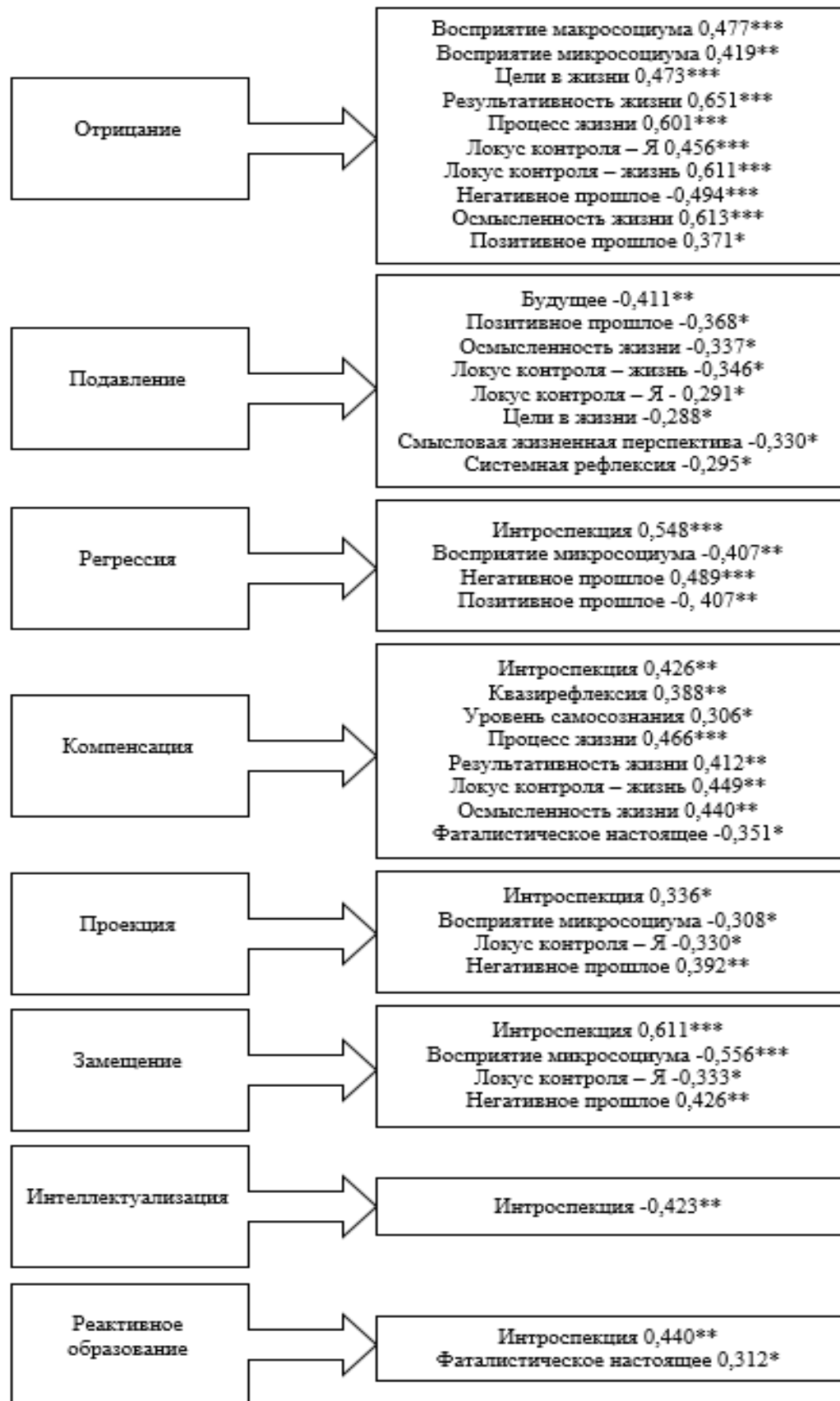


Рисунок 18. Корреляционная плеяда показателей психологических защит с отношением к временному континууму, со смысловыми ориентациями, образами возможного будущего и рефлексией

Полученные результаты корреляционного анализа демонстрируют следующие закономерности:

1. Показатели отрицания положительно связаны с восприятием макросоциума, целями, результативностью и процессом жизни, локусом контроля «Я» и «жизнь», осмысленностью жизни при $p < 0,001$, восприятием микросоциума при $p < 0,010$, позитивным прошлым при $p < 0,050$, отрицательно связаны с негативным прошлым при $p < 0,001$. При низком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано отрицание психотравмирующих обстоятельств, тем позитивнее личность относится к культуре и нации, ближайшему окружению, ощущает наполненность и осмысленность жизни, позитивно воспринимает прошлое; при этом снижается значимость негативных воспоминаний о произошедших событиях.

2. Показатели подавления отрицательно связаны с будущим при $p < 0,010$, позитивным прошлым, осмысленностью жизни, локусом контроля «Я» и «жизнь», целями в жизни, смысловой жизненной перспективой и системной рефлексией при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано подавление внутренних импульсов, тем значимее для личности ориентации на будущее, позитивные воспоминания о произошедших событиях, ощущение осмысленности и подконтрольности жизни, повышение общего доверия к жизни и представлений о себе.

3. Показатели регрессии положительно связаны с интроспекцией и негативным прошлым при $p < 0,001$, отрицательно связаны с восприятием микросоциума и позитивного прошлого при $p < 0,010$. При низком уровне направленности на будущее чем больше актуализирован переход на более ранние стадии либидо, тем больше личность способна наблюдать за собой, руководствоваться негативными воспоминаниями о прошлом; при этом негативнее воспринимается ближайшее окружение и снижается ценность позитивных воспоминаний о прошлом.

4. Показатели компенсации положительно связаны с процессом жизни при $p < 0,001$, интроспекцией, квазирефлексией, результативностью и осмысленностью жизни, локусом контроля «жизнь» при $p < 0,010$, уровнем самосознания при $p < 0,050$, отрицательно связаны с фаталистическим настоящим при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано присвоение себе чужих характеристик, тем больше личность способна наблюдать за собой и переносить внимание на другой объект, ощущать осмысленность и наполненность жизни с пониманием себя; при этом снижается ощущение определенности жизни.

5. Показатели проекции положительно связаны с негативным прошлым при $p < 0,010$, интроспекцией при $p < 0,050$, отрицательно связаны с восприятием микросоциума и локусом контроля «Я» при $p < 0,001$. При низком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано приписывание другим неприемлемых качеств и характеристик, тем более негативно воспринимается прошлое и личность погружается в самокопание; вместе с этим негативнее воспринимается ближайшее окружение и ощущение себя хозяином своей жизни.

6. Показатели замещения положительно связаны с интроспекцией при $p < 0,001$, негативным прошлым при $p < 0,010$, отрицательно связаны с восприятием микросоциума при $p < 0,001$, локусом контроля «Я» при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем больше актуализирована разрядка негативных эмоций на другом объекте, тем больше личность стремится к самокопанию, акцентирует внимание на негативных ситуациях из прошлого; вместе с этим негативнее воспринимается ближайшее окружение и ощущение себя хозяином своей жизни.

7. Показатели интеллектуализации отрицательно связаны с интроспекцией при $p < 0,010$. При низком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано обращение к логическому объяснению стрессовых ситуаций, тем меньше личность стремится к самокопанию.

8. Показатели реактивного образования положительно связаны с интроспекцией при $p < 0,010$, фаталистическим настоящим при $p < 0,050$. При низком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано превращение внутренних импульсов в субъективно противоположные, тем больше у личности развито стремление к самокопанию и ощущение предопределенности жизни.

Следующим шагом послужило проведение факторного анализа для обобщения переменных в несколько категорий и выявления скрытых взаимосвязей. Перед осуществлением факторного анализа была проведена проверка предпосылки его проведения, а именно наличия взаимных корреляций между переменными. Так, были проверены значения в корреляционной матрице, а также оценены мера выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина и критерий сферичности Бартлетта. В результате было получено, что в корреляционной матрице присутствуют значения больше 0.3, коэффициент Кайзера-Мейера-Олкина составляет 0.5, а значимость по критерию Бартлетта составляет менее 0.001. Таким образом, между переменными присутствует корреляция, а значит, может быть проведён факторный анализ.

В ходе проведения факторного анализа использовался метод главных компонент, который помогает определить наименьшее число факторов, которые объясняют значительную часть дисперсии. В ходе факторного анализа было выделено восемь факторов, объясняющих 61,1% дисперсии.

Результаты факторного анализа в группе с низким уровнем направленности на будущее представлены на Рисунке 19.



Рисунок 19. Результаты факторного анализа по группе с низким уровнем направленности на будущее

В ходе реализации факторного анализа и дальнейшей интерпретации полученных данных нами выделено восемь факторов, которые характеризуют группу с низким уровнем направленности на будущее. Представим описание полученных факторов.

Первый фактор «осмысленность жизни» образован семью переменными, которые в совокупности отражают ощущение осмысленности и наполненности жизни. В нем сочетаются ощущения результативности и насыщенности жизни с возможностями самостоятельного контроля над нею, тенденция к позитивному отношению к культуре и нации и отрицание фрустрирующих и вызывающих беспокойство обстоятельств.

Второй фактор «рефлексивность и совладание со стрессом» образован тремя переменными, которые в совокупности отражают способность к рефлексии и совладанию с трудными ситуациями. В нем сочетается способность к погружению во внутренние переживания, отвлечение при анализе на сторонний объект и актуализация присвоения себе чужих характеристик и свойств.

Третий фактор «образ возможного будущего» образован двумя переменными, которые в совокупности отражают представления личности о временной перспективе. В нем сочетается способность принимать адекватные решения в ситуациях профессионального выбора и обладать фундаментальным доверием к жизни.

Четвертый фактор «психологические защиты» образован двумя переменными, которые в совокупности отражают представленность механизмов психологических защит. В нем сочетается подавление выплеска накопленных негативных эмоциональных реакций на сторонний объект и недопущение возвращения к более ранним стадиям либидо, что может проявляться посредством демонстрации детских стереотипов поведения.

Пятый фактор «временная перспектива» образован двумя переменными, которые в совокупности отражают отношение к временному континууму. В нем сочетается демонстрация позитивного отношения к ранее произошедшим событиям и тенденция к минимизации негативных воспоминаний о прошлом.

Шестой фактор «зрелость и отношение к настоящему» образован двумя переменными, которые в совокупности отражают социальную зрелость и отношение к настоящему. В нем сочетается положительное отношение к ближайшему окружению и тенденция к убежденности в том, что жизнь может быть подвластна сознательному контролю.

Седьмой фактор основан на показателе «проекция», которая подчеркивает стремление к приписыванию неприемлемых импульсов или социально неодобряемых эмоциональных проявлений другим, видоизменяя их во вторичные.

Восьмой фактор образован ориентацией на будущее, которая выражает ориентацию в построении планов в перспективе, мотивацию к достижению целей и склонность предвосхищать события будущего.

Таким образом, для группы с низким уровнем направленности на будущее важно развивать представления о прошлом с точки зрения позитивных воспоминаний о произошедших событиях, а также видоизменять убеждения о предопределенности жизнью на возможность контроля.

Психологический портрет личности с высокой направленностью на будущее

Для дополнения психологического портрета личности с высокой направленностью на будущее и выявления взаимосвязей между временной перспективой и компонентами личностного потенциала проведен корреляционный анализ с помощью критерия r_s Спирмена и факторный анализ.

Результаты корреляционного анализа представлены во взаимосвязях со следующими компонентами личностного потенциала: смысловые ориентации, дифференциальный тип рефлексии, а также для более расширенного анализа – с выраженностью психологических защит.

Результаты исследования связей показателей смысловых ориентаций, рефлексии, отношения к временному континууму и механизмов психологических защит представлены на Рисунке 20.

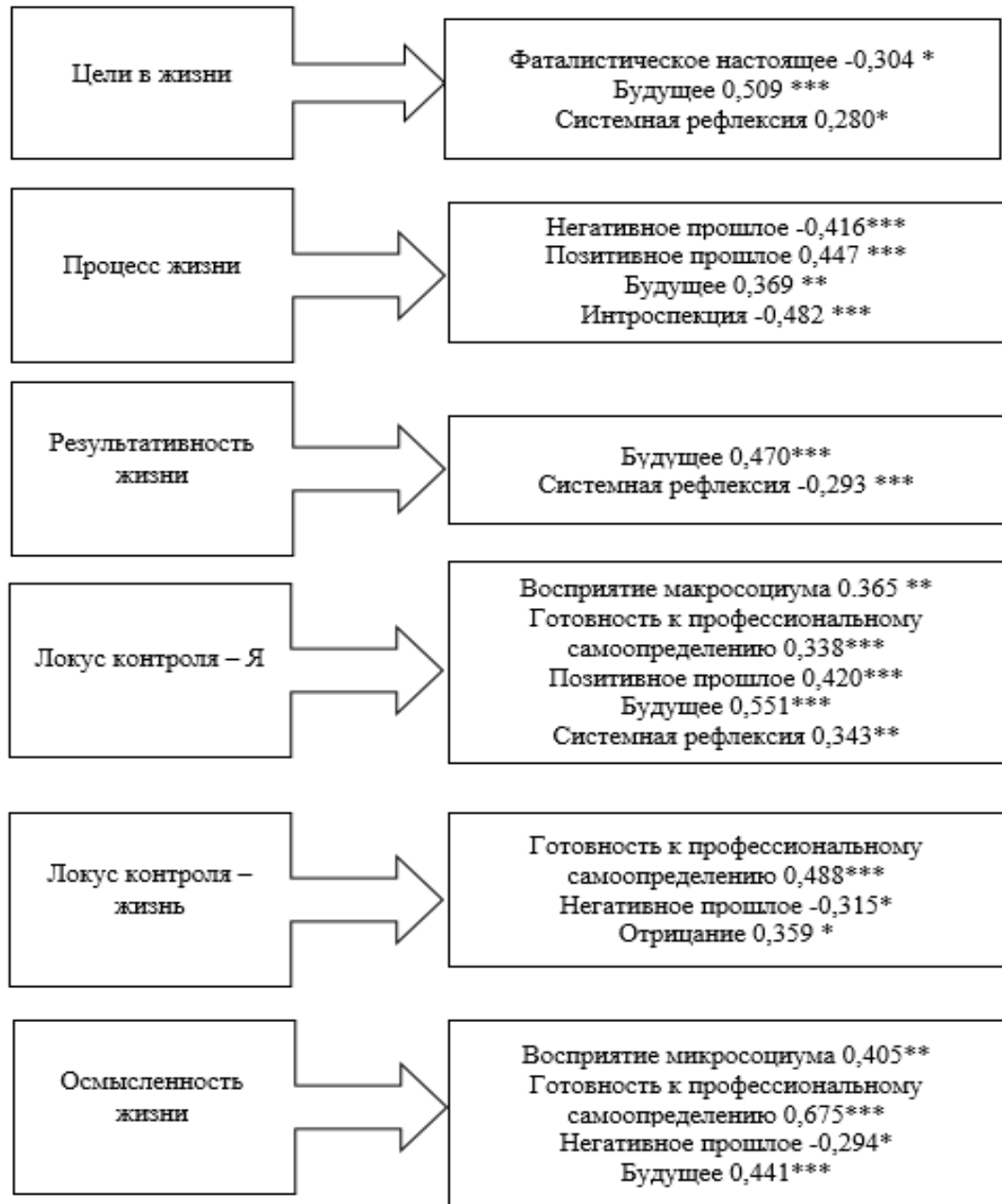


Рисунок 20. Корреляционная плеяда показателей смысловых ориентаций с образами возможного будущего, рефлексией, отношением к временному континууму, механизмами психологических защит

Полученные результаты корреляционного анализа демонстрируют следующие закономерности:

1. Показатели целей в жизни положительно связаны с будущим при $p < 0,001$, системной рефлексией при $p < 0,050$, отрицательно – с фаталистическим настоящим при $p < 0,050$. При высоком уровне направленности на будущее

чем выше значимость построения целей в жизни, тем сильнее личность стремится к целедостижению и самодистанцированию; при этом снижается значимость представлений о неподвластности жизни.

2. Показатели процесса в жизни положительно связаны с позитивным прошлым при $p < 0,001$, будущим при $p < 0,010$, отрицательно – с негативным прошлым и интроспекцией при $p < 0,001$. При высоком уровне направленности на будущее чем выше значимость насыщенности жизни, тем более позитивно воспринимается прошлое и выстраиваются планы на будущее; при этом снижается значимость восприятия негативных прошедших событий и склонность к самокопанию.

3. Показатели результативности жизни положительно связаны с будущим при $p < 0,001$, отрицательно – с системной рефлексией при $p < 0,001$. При высоком уровне направленности на будущее чем выше значимость продуктивности жизни, тем более важно выстраивание планов на будущее и достижение поставленных целей; при этом снижается способность оценивать себя как со стороны объекта, так и субъекта.

4. Показатели локуса контроля «Я» положительно связаны с готовностью к профессиональному самоопределению, позитивному прошлому и будущему при $p < 0,001$, восприятием макросоциума и системной рефлексии при $p < 0,010$. При высоком уровне направленности на будущее чем выше ощущение себя как субъекта собственных действий, тем выше желание выстраивать профессиональную перспективу, воспринимать прошлое с позитивной точки зрения, выстраивать планы на будущее, положительное отношение к культуре и нации и способность анализировать себя с двух сторон (субъекта/объекта).

5. Показатели локуса контроля «жизнь» положительно связаны с готовностью к профессиональному самоопределению при $p < 0,001$, отрицанием при $p < 0,050$, отрицательно – с негативным прошлым при $p < 0,050$. При высоком уровне направленности на будущее чем выше ощущение подконтрольности

жизни, тем выше готовность принимать адекватные решения в ситуациях профессионального выбора, отрицать фрустрирующие обстоятельства; при этом восприятие негативного прошлого снижается.

6. Показатели осмысленности жизни положительно связаны с готовностью к профессиональному самоопределению и будущему при $p < 0,001$, восприятию макросоциума при $p < 0,010$, отрицательно – с негативным прошлым при $p < 0,050$. При высоком уровне направленности на будущее чем выше ощущение осмысленности и наполненности жизни, тем выше готовность принимать адекватные решения в ситуациях профессионального выбора, выстраивать планы на будущее; при этом восприятие негативного прошлого снижается.

Результаты связей показателей рефлексии с психологическими защитами, отношением к временному континууму, со смысложизненными ориентациями и образами возможного будущего представлены на Рисунке 21.

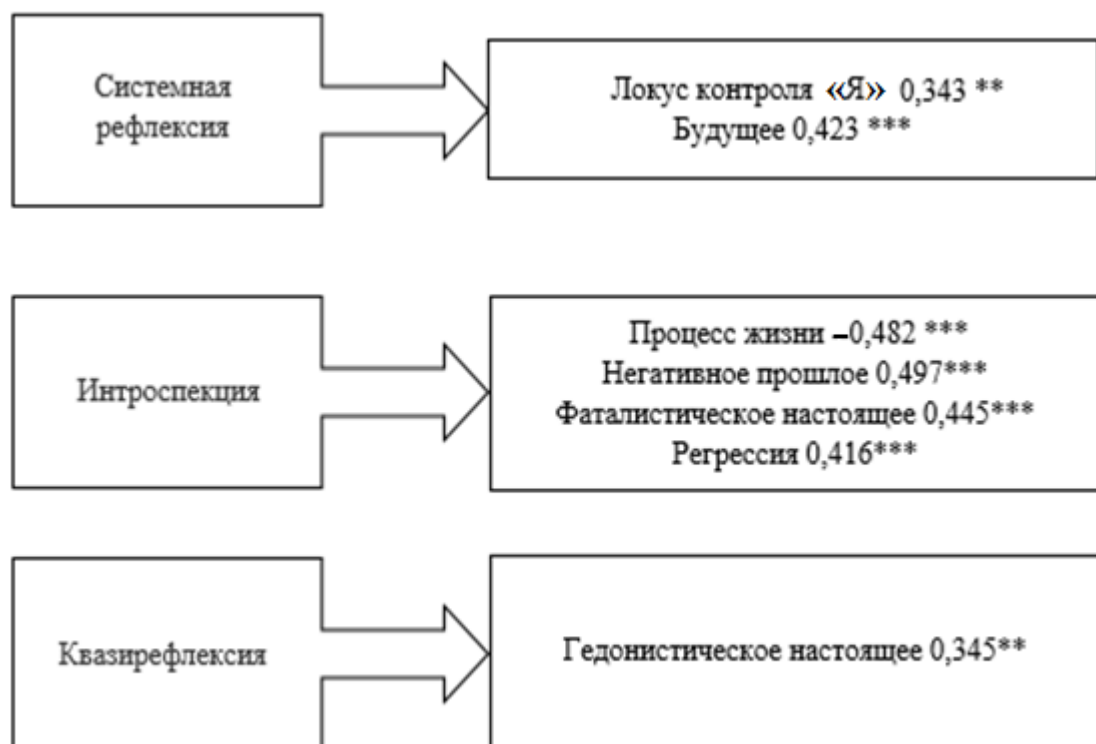


Рисунок 21. Корреляционная плеяда показателей рефлексии с психологическими защитами, отношением к временному континууму, со смысложизненными ориентациями, образами возможного будущего

Полученные результаты корреляционного анализа демонстрируют следующие закономерности:

1. Показатели системной рефлексии положительно связаны с будущим при $p < 0,001$, локусом контроля «Я» при $p < 0,010$. При высоком уровне направленности на будущее чем больше развита способность к самодистанцированию, тем более личность направлена на построение планов на будущее и ощущение себя хозяином жизни.

2. Показатели интроспекции положительно связаны с негативным прошлым, фаталистическим настоящим и регрессией при $p < 0,001$, отрицательно – с процессом жизни при $p < 0,001$. При высоком уровне направленности на будущее чем больше развита способность к погружению во внутренние переживания, тем негативнее личность относится к своему прошлому, руководствуется переходом к более ранним стадиям либидо в стрессовых ситуациях; при этом снижается значимость ощущения насыщенности жизни.

3. Показатели квазирефлексии положительно связаны с гедонистическим настоящим при $p < 0,010$. При высоком уровне направленности на будущее чем больше развита способность переносить внимание на другой объект, тем больше актуализируется желание получать удовольствие от настоящего.

Результаты связей показателей психологических защит с отношением к временному континууму, со смысложизненными ориентациями, образами возможного будущего и рефлексией представлены на Рисунке 22.

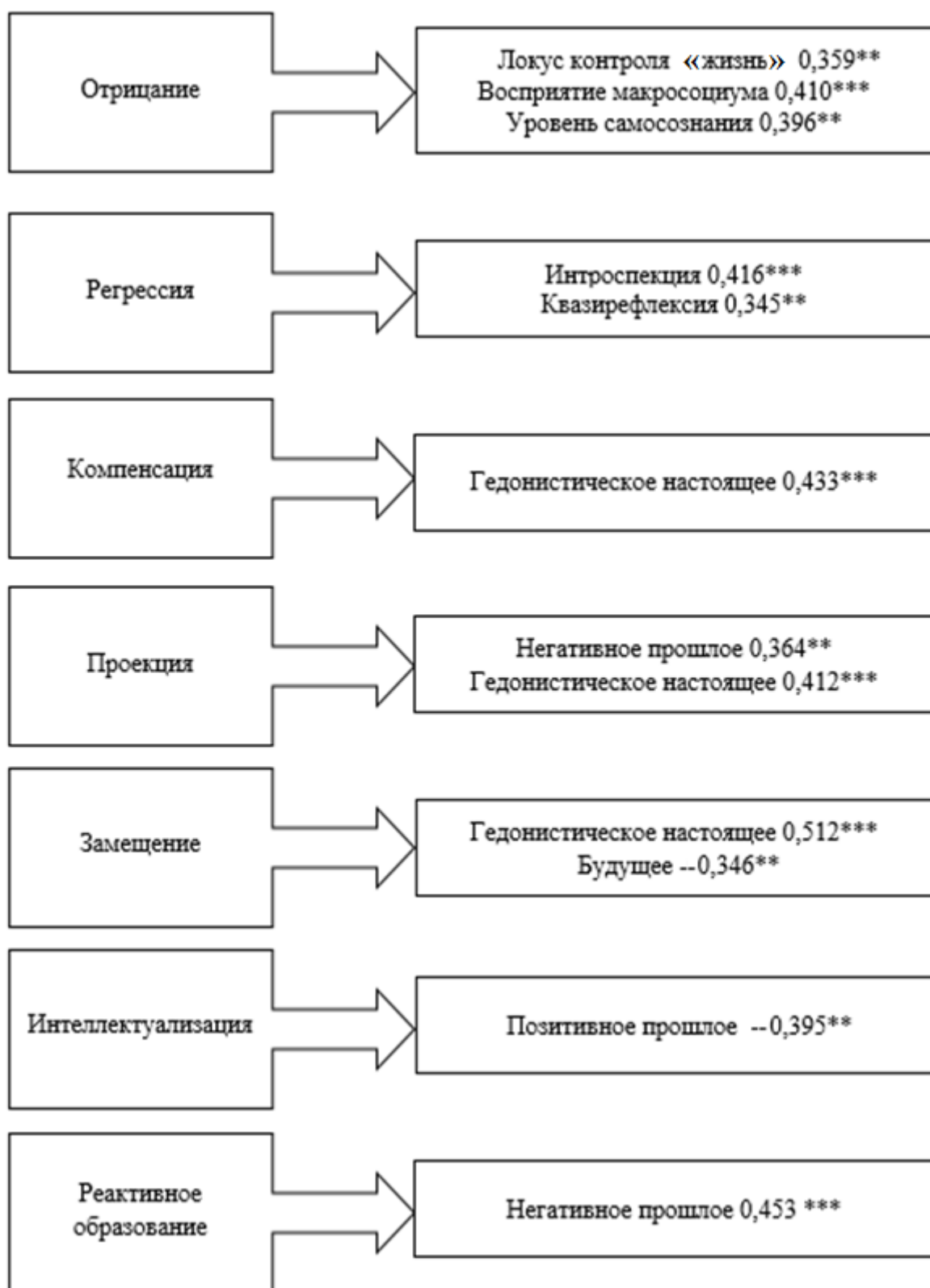


Рисунок 22. Корреляционная плеяда показателей психологических защит с отношением к временному континууму, со смысловыми ориентациями, образами возможного будущего и рефлексией

Полученные результаты корреляционного анализа демонстрируют следующие закономерности:

1. Показатели отрицания положительно связаны с восприятием макросоциума при $p < 0,001$, локусом контроля «жизнь» и уровнем самосознания при $p < 0,010$. При высоком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано отрицание психотравмирующих обстоятельств, тем позитивнее личность относится к культуре и нации, ощущает возможность контролировать жизнь и обладать адекватными представлениями о себе.

2. Показатели регрессии положительно связаны с интроспекцией при $p < 0,001$, квазирефлексией при $p < 0,010$. При высоком уровне направленности на будущее чем больше актуализирован переход на более ранние стадии либидо, тем больше личность способна наблюдать за собой и уходить в посторонние от размышления темы.

3. Показатели компенсации положительно связаны с гедонистическим настоящим при $p < 0,001$. При высоком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано присвоение себе чужих характеристик, тем больше личность стремится получить удовольствие от настоящего времени.

4. Показатели проекции положительно связаны с гедонистическим настоящим при $p < 0,001$, негативным прошлым при $p < 0,010$. При высоком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано приписывание другим неприемлемых качеств и характеристик, тем больше личность стремится получить удовольствие от настоящего времени; при этом снижается значимость негативных воспоминаний о прошлом.

5. Показатели замещения положительно связаны с гедонистическим настоящим при $p < 0,001$, отрицательно – с будущим при $p < 0,010$. При низком уровне направленности на будущее чем больше актуализирована разрядка негативных эмоций на другом объекте, тем больше личность стремится получить удовольствие от настоящего времени; при этом снижается значимость построения планов и целей.

6. Показатели интеллектуализации отрицательно связаны с позитивным прошлым при $p < 0,010$. При высоком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано обращение к логическому объяснению стрессовых ситуаций, тем больше личность направлена на принятие собственного прошлого, окрашенного позитивными воспоминаниями.

7. Показатели реактивного образования положительно связаны с негативным прошлым при $p < 0,001$. При высоком уровне направленности на будущее чем больше актуализировано превращение внутренних импульсов в субъективно противоположных, тем больше у личности развиты негативные воспоминания о прошлом.

Следующим шагом послужило проведение факторного анализа для систематизации и обобщения переменных в несколько категорий.

Перед осуществлением факторного анализа была проведена проверка предпосылки его проведения, а именно наличия взаимных корреляций между переменными. Так, были проверены значения в корреляционной матрице, а также оценены мера выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина и критерий сферичности Бартлетта. В результате было получено, что в корреляционной матрице присутствуют значения больше 0.3, коэффициент Кайзера-Мейере-Олкина составляет 0.5, а значимость по критерию Бартлетта составляет менее 0.001. Таким образом, между переменными присутствует корреляция, а значит, может быть проведён факторный анализ.

В ходе проведения факторного анализа использовался метод главных компонент, который помогает определить наименьшее число факторов, которые объясняют значительную часть дисперсии. В ходе факторного анализа было выделено восемь факторов, объясняющих 63,3% дисперсии.

Результаты факторного анализа в группе с высоким уровнем направленности на будущее представлены на Рисунке 23.



Рисунок 23. Результаты факторного анализа по группе с высоким уровнем направленности на будущее

В ходе реализации факторного анализа и дальнейшей интерпретации полученных данных нами выделено восемь факторов, которые характеризуют группу с высоким уровнем направленности на будущее. Представим описание полученных факторов.

Первый фактор «временная перспектива» образован четырьмя переменными, которые в совокупности отражают отношение к временному континууму. В нем сочетается демонстрация позитивного и негативного отношения к ранее произошедшим событиям, а также утверждение о предопределенности жизни.

Второй фактор «осмысленность жизни» образован пятью переменными, которые в совокупности отражают ощущение осмысленности и наполненности жизни. В нем сочетаются ощущения результативности и насыщенности жизни с

возможностями самостоятельного контроля над нею, тенденция к адекватному принятию решений в ситуациях профессионального выбора.

Третий фактор «психологические защиты» образован переменными, которые в совокупности отражают представленность механизмов психологических защит. В нем сочетается приписывание другим людям неприемлемых для личности суждений, подавление неприемлемых негативных эмоциональных реакций и импульсов, возвращение к более ранним стадиям либидо и разрядка подавленных эмоций на более безопасный и доступный объект.

Четвертый фактор основан на показателе «интроспекция», которая отражает стремление к самонаблюдению, самокопанию и обращению к собственным внутренним переживаниям.

Пятый фактор «осознанность и совладание» представлен двумя переменными, которые отражают представленность механизмов психологических защит в совокупности с самосознанием. В нем сочетается отрицание некоторых фрустрирующих обстоятельств, вызывающих беспокойство, и поиск подходящей замены для своего реального или воображаемого недостатка чужими свойствами или чертами.

Шестой фактор образован способностью рефлексировать, в частности направлять внимание на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации (уход в посторонние размышления).

Седьмой фактор «ориентация на доверие к жизни» образован двумя переменными, которые отражают взаимодействие с окружающими на основе сформированности доверия. В нем сочетается подавление использования логических установок для минимизации воздействия влияющих факторов и положительное отношение к культуре, нации и обществу в целом, подчеркивая социальную зрелость.

Восьмой фактор образован представлениями о себе как о сильной личности, способной справляться с возникающими трудностями и выстраивать дальнейшие планы.

С опорой на результаты корреляционного анализа подчеркнем, что воздействие на осмысленность жизни могут оказывать такие категории, как позитивное восприятие ближайшего окружения, готовность к профессиональному самоопределению и выстраиванию личной профессиональной перспективы.

Выводы по Главе 3

Проведенное эмпирическое исследование, направленное на изучение временной перспективы как фактора личностного потенциала в условиях неопределенности, позволяет резюмировать следующее.

В ходе исследования нами апробирована авторская анкета-опросник «Время жизни», которая показала значимые психологические данные о респондентах. В целом опрошенные довольно часто думают о будущем и выстраивают планы, связанные с личностным и профессиональным развитием, улучшением материального положения, в рамках среднесрочной перспективы. Среди них распространено положительно-нейтральное отношение к прошлому, учитывающее произошедшие позитивные и негативные события, отношение ко времени подчеркивает значимость поступательности происходящих событий. При этом особой значимостью отличается настоящее время и убежденность в том, что человек способен контролировать собственную жизнь, что подчеркивает направленность на личностное развитие и самореализацию.

Для выявления влияния временной перспективы на компоненты личностного потенциала был проведен множественный линейный регрессионный анализ, который показал, что определенное соотношение параметров временной перспективы оказывает влияние на компоненты личностного потенциала: осмысленность жизни, ведущий тип рефлексии, толерантность к неопределенности. Так, показатели негативного прошлого и выраженные гедонистические установки являются факторами дезадаптации личности, тогда как позитивное прошлое и направленность на будущее выступают в качестве ресурса.

Поскольку отношение ко временной перспективе, направленность на будущее или на настоящее и прошлое находит особое отражение в шкале «цели в жизни» по методике «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, нами разделена выборка по этому признаку на группы с высоким и низким уровнем направленности на будущее. В группу с высоким уровнем вошли 82 человека, а в группу с низким – 79 человек. На основании этого нами проведен сравнительный анализ специфики временной перспективы личности.

Описаны психологические портреты групп с разным уровнем направленности на будущее. Так, группа с высоким уровнем направленности на будущее отличается способностью к самостоятельному планированию, осознанием своих способностей и построением профессиональной траектории, а также социальной зрелостью, способностью видеть ситуацию и анализировать ее с разных сторон. Для респондентов этой группы характерно переживание значимости жизни, получения от нее удовлетворения; благодаря положительному отношению к прошлому они способны испытывать наслаждение от происходящих событий. В ситуациях стресса они руководствуются механизмом отрицания. Группа с низким уровнем направленности на будущее характеризуется более негативным отношением к культуре и социуму; ее представители проявляют склонность к интроспекции и квазирефлексии, в совокупности с невысокой удовлетворенностью от жизни ощущают более слабый контроль над событиями. Они характеризуются более высоким уровнем негативного отношения к прошлому и фаталистическими установками. Такие характеристики способствуют актуализации механизмов подавления, регрессии, замещения.

Далее нами была рассмотрена взаимосвязь временной перспективы как фактора личностного потенциала и отношения к неопределенности. При низкой направленности на будущее преобладает негативное восприятие прошлого и слабое ожидание успехов от будущего, что может свидетельствовать о трудностях с целеполаганием, целедостижением и может служить фактором дезадаптации.

Напротив, при высоком уровне ощущается результативность и осмысленность жизни.

Описаны психологические особенности личности с разной временной направленностью по половому и возрастному признакам:

По половому признаку: именно в группе женщин с высоким уровнем направленности на будущее, по сравнению с мужчинами, замечена склонность к обладанию более устойчивыми целями, ощущению осмысленности жизни, анализу собственных эмоциональных переживаний; для них характерен целый спектр механизмов психологических защит, кроме подавления и интеллектуализации. Примечательно, что более позитивное отношение к прошлому и довольствие настоящим характерно для мужчин с низким уровнем и для женщин с высоким уровнем направленности на будущее.

По возрастному признаку: по представителям среднего возраста заметно лучшее отношение к культуре и нации, а их высокий уровень направленности на будущее способствует развитию доверия к жизни; они также склонны ощущать осмысленность и наполненность жизни. Рефлексия более характерна для представителей молодого возраста с низким уровнем направленности на будущее.

По результатам факторного анализа в группе с низкой направленностью на будущее получены шесть объемных факторов («осмысленность жизни», «рефлексивность и совладание со стрессом», «образ возможного будущего», «психологические защиты», «временная перспектива», «зрелость и отношение к настоящему») и два дополнительных фактора (основанные на показателе «проекция» и «ориентация на будущее»). Так, в группе с низким уровнем направленности на будущее показатели временной перспективы попали в разные факторы: шкала «будущее» (0,684) попала в наименее значимый восьмой фактор и находится на противоположном полюсе со шкалой «подавление» (-0,901); шкала «фаталистическое настоящее» (-0,594) попала в один фактор с «системной рефлексией» (0,827), тем самым отражая дихотомию в когнитивной сфере респонден-

тов. Пятый фактор «временная перспектива» включил с одной стороны «гедонистическое настоящее» (0,896), «позитивное прошлое», а на противоположном полюсе – «негативное прошлое» (-0,478), что можно охарактеризовать как разрозненность, «фрагментарность» временной перспективы у респондентов с низкой направленностью в будущее.

В результате факторного анализа в группе с высоким уровнем направленности на будущее получены пять объемных («временная перспектива», «осмысленность жизни», «психологические защиты», «осознанность и совладание», «смысловая жизненная перспектива») и три дополнительных фактора (основанные на показателе «интроспекция», образованные способностью рефлексировать), которые помогли определить специфику личностного профиля в группе с высокой направленностью на будущее. Так, в первый фактор вошли все шкалы временной перспективы: «будущее» (0,99), «гедонистическое настоящее» (0,987), «позитивное прошлое» (0,984), «негативное прошлое» (0,98), «фаталистическое настоящее» (0,971). Показатели имеют высокую факторную нагрузку и позволяют сделать вывод о большей сбалансированности временной перспективы в группе с высокой направленностью на будущее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена временем перемен (COVID-19, развитие искусственного интеллекта, повсеместная цифровизация, геополитическая напряженность и локальные военные конфликты), которое обострило переживание ситуации неопределенности. Личность сталкивается с невозможностью антиципации будущего, переизбытком противоречивой информации, сложностями в построении личной траектории развития, что требует активизации внутренних и внешних ресурсов. Личностный потенциал, являясь интегративным понятием, включает в себя комплекс личностных характеристик, необходимых для успешного совладания со стрессовыми ситуациями. Д.А. Леонтьев в работах последних лет дополняет представление о личностном потенциале, предлагая рассматривать его как систему управления ресурсами.

В рамках диссертационного исследования показано, временная перспектива является важным ресурсом, а также фактором, влияющим на такие компоненты личностного потенциала как осмысленность жизни (как интегральный показатель общего отношения ко времени жизни, ее наполненности, удовлетворенности и способности к целеполаганию); толерантность к неопределенности; ведущий тип рефлексии.

Теоретический обзор исследований по проблеме позволил обосновать и описать время как ресурс жизни (осмысление возможностей его «рационального» использования); как процесс, переживаемый субъектом (темпоральность, длительность); время в структуре личностного потенциала: временная направленность, темпоральный тип, временной сценарий, временная ориентация и проч.; время жизни как предмет субъективного восприятия личного времени.

В результате эмпирического исследования, целью которого явилось изучение временной перспективы как фактора личностного потенциала в условиях неопределенности, были сформулированы **ряд научных выводов и положений:**

Установлено, что конфигурация и содержание временной перспективы оказывают влияние на компоненты личностного потенциала (осмысленность

жизни, толерантность к неопределенности, ведущий тип рефлексии). Так, оценка прошлого опыта (как негативного или позитивного) влияет на толерантность к неопределенности, осмысленность жизни и ведущий тип рефлексии, обеспечивая возможности к системной рефлексии. В то же время способность к принятию неопределенности существенно увеличивается с уменьшением негативного прошлого опыта, фатализма и высокой направленности в будущее. Показано, что группа с высоким уровнем направленности на будущее лучше справляется с неопределенностью, тогда как группа с низким уровнем характеризуется меньшей способностью к принятию неопределенности, испытывает сложности по отношению к новизне.

Описаны психологические портреты личности с разной временной направленностью. Так, респонденты с высоким уровнем направленности на будущее обладают: 1) сформированными показателями смысловой жизненной перспективы, социальной зрелости и готовности к профессиональному самоопределению, что подчеркивает стремление к самореализации в жизни с помощью планирования, осознания своих возможностей, построения профессиональной траектории; 2) средними с тенденцией к высоким показателям системной рефлексии; 3) высокими показателями целей в жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля «Я» и «жизнь», осмысленности жизни, что выражает переживание значимости жизни, удовлетворенность результатами жизни, ощущение себя активными субъектами жизни; 4) средними с тенденцией к высоким показателям восприятия позитивного прошлого и направленности на будущее, что отражает склонность к положительному осмыслению пережитого опыта, получению удовольствия от происходящих событий.

Респонденты с низким уровнем направленности на будущее обладают: 1) более низкими, чем в группе с высоким уровнем направленности на будущее, показателями смысловой жизненной перспективы, социальной зрелости и готовности к профессиональному самоопределению, меньшей значимостью близкого окружения; 2) средними с тенденцией к высоким показателям интроспекции и

квазирефлексии, что подчеркивает склонность к концентрации на себе; 3) низкими показателями целей в жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля «Я» и «жизнь», осмысленности жизни, что отражает невысокую удовлетворенность жизнью, более слабое ощущение контроля над событиями жизни; 4) средними с тенденцией к высоким показателями восприятия негативного прошлого и фаталистического настоящего, что подчеркивает неспособность перерабатывать прошлое через осмысление значимости событий и положительного опыта с ориентацией на то, что обстоятельства определяют течение жизни; 5) высокими показателями психологических защитных механизмов по типу подавления, регрессии и замещения, что отражает защитное подавление желаний, склонность к более детским стереотипным реакциям.

С помощью факторного анализа выявлено, что в группе с низким уровнем направленности в будущее показатели временной перспективы распределились в разные факторы: шкала «будущее» отнесена в наименее значимый восьмой фактор и находится на противоположном полюсе со шкалой «подавление»; шкала «фаталистическое настоящее» попала в один фактор с «системной рефлексией», тем самым отражая дихотомию в когнитивной сфере респондентов. Пятый фактор «временная перспектива» включил с одной стороны «гедонистическое настоящее», «позитивное прошлое», а на противоположном полюсе – «негативное прошлое», что можно охарактеризовать как разрозненность, «фрагментарность» временной перспективы у респондентов с низкой направленностью в будущее. Таким образом, временная перспектива в группе с низким уровнем направленности на будущее носит «фрагментарный» характер и не может быть определена как сбалансированная. В группе с высоким уровнем направленности на будущее в первый фактор вошли все шкалы временной перспективы: «будущее», «гедонистическое настоящее», «позитивное прошлое», «негативное прошлое», «фаталистическое настоящее». Показатели транслируют высокую факторную нагрузку и позволяют сделать вывод о сформированности временной перспективы в группе с высокой направленностью на будущее.

Таким образом, выдвинутые ранее гипотезы получили подтверждение. Результаты исследования подчеркивают важность учета временной перспективы как фактора личностного потенциала, поскольку она отражает способность личности конструировать свое будущее, ставить долгосрочные цели, свободно переключаться между психологическим прошлым, настоящим и будущим, тем самым усиливая или ослабляя возможности личностного потенциала человека. Проработка негативного прошлого опыта является одной из важных целей психологической помощи личности, помогающая трансформировать негативные переживания в опыт, увидеть опоры и взять ответственность за настоящее.

В результате проведенного исследования представлен ряд **практических рекомендаций** для коррекционной работы с негативными проявлениями, снижающими возможности личностного потенциала. Так, выделены основные направления психокоррекции:

- проработка негативного прошлого опыта респондентов и фаталистических установок;
- повышение уровня осмысленности жизни и развитие навыков целеполагания;
- корректировка отношения личности к временной перспективе в сторону большей сбалансированности.

В части работы с негативным прошлым опытом важно выявить травмирующие события, ранние схемы и поведенческие сценарии, препятствующие развитию личности, приносящие эмоциональный дискомфорт и болезненные аффективные реакции. Далее необходимо проведение поэтапной работы с дезадаптивными когнитивными, эмоциональными и поведенческими сценариями, коррекция дисфункциональных убеждений, поиск новых смыслов, анализ прожитого отрезка жизненного пути с точки зрения выделения сильных сторон личности, создавших условия для преодоления стрессовых ситуаций. Необходима психологическая работа в плане установления взаимосвязей между событиями про-

шлого и настоящей жизнью, в части осознания возможностей управления собственной жизнью, принятия ответственности за будущее, снижения чувства вины за проступки.

Психологическая работа в целях повышения осмысленности жизни, которая включает в себя развитие способности к целеполаганию, осмысление, принятие и удовлетворенность событиями настоящего и, возможно, может быть построена по принципу коррекции «слабых» зон. Логично применение методик, направленных на выявление потребностей, ценностей и развитие навыков постановки целей. Необходима психологическая работа в области самопознания, выявления сильных и слабых сторон, развития личностных смыслов.

Несбалансированность временной перспективы может заключаться в ригидности временных сценариев, «застревании» на какой-то определенной временной ориентации. Чрезмерное обращение к прошлому не позволяет увидеть новые смыслы, построить перспективу, возвращает к бесконечному «проигрыванию» старых сценариев, фокусировка только на настоящем формирует уход в удовольствия и отсутствие стратегического видения перспектив, высокая устремленность в будущее «стирает» ощущение настоящего, и как будто, только достижение к цели становится смыслом. В связи с этим, психологическая коррекция временной перспективы может быть направлена на развитие «гибкости» в отношении ко времени, чередование работы над целями и наслаждения в настоящем, развитие способности «отпускать» прошлое.

Для реализации данных задач подходят различные направления психотерапии, в частности, когнитивно-поведенческая терапия и схематерапия могут быть весьма эффективны.

Перспективы дальнейшего исследования: изучение направленности временной перспективы в отношении мужчин и женщин разных профессиональных групп; изучение взаимосвязи временной направленности и особенностей самоорганизации и самооэффективности; изучение влияния отношения ко времени и особенностей социально-психологической адаптации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абакумова, И. В. Отношение к неопределенности и смысложизненные ориентации студентов с разной временной перспективой / И. В. Абакумова, М. В. Годунов, Н. Е. Комерова // Известия Чеченского государственного педагогического университета Серия 2. Психологические и философские науки. – 2024. – № 1 (1). – С. 7-14. – DOI 10.54351/25876074-2024-1-1-7.
2. Абакумова, И. В. Психолингвистические детерминанты отношения юношей и девушек к временной перспективе / И. В. Абакумова, Е. М. Азарко, Н. Е. Комерова // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2023. – Т. 6, № 1. – С. 13-23. – DOI 10.23947/2658-7165-2023-6-1-13-23.
3. Абакумова, И. В. Психологические особенности переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям / И. В. Абакумова, Н. Е. Комерова, С. Н. Рягин // Российский психологический журнал. – 2023. – Т. 20, № 1. – С. 33-49. – DOI 10.21702/rpj.2023.1.3.
4. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 304 с.
5. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с.
6. Аванесян, М. О. Потенциал самоизменений и временная перспектива личности / М. О. Аванесян, М. В. Макарова // Вестник ВятГУ. – 2023. – № 3 (49). – С. 136-146. – DOI 10.25730/VSU.7606.23.044.
7. Адеева, Т. Н. Самоотношение как ресурс адаптации личности в ситуации ограниченных возможностей здоровья [Электронный ресурс] / Т. Н. Адеева, И. В. Тихонова, С. А. Хазова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/36PSMN522.pdf> (дата обращения: 03.04.2025).
8. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер ; [перевод с немецкого Е. Цыпина]. – Москва : АСТ, 2021. – 320 с. – (Серия «Философия – Neoclassic»). – ISBN 978-5-17-133761-2.

9. Андриенко, Е. В. Лидерство как реализация личностного потенциала / Е. В. Андриенко, Д. В. Корнюхов // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2024. – № 3 (43). – С. 40-50. – DOI 10.24151/2409-1073-2024-3-40-50.

10. Анисимова, Д. О. Временная перспектива юношей с разным уровнем жизнестойкости / Д. О. Анисимова // Мировая наука. – 2022. – № 11 (68). – С. 17-25.

11. Асмолов, А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / А. Г. Асмолов. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. – 768 с. – ISBN 5-87224-106-2.

12. Асмолов, А. Г. Человек как субъект полимотивации : [рец. на кн.: Человеческий потенциал: современные трактовки и результаты исследований / под науч. ред. Л. Н. Овчаровой, В. А. Аникина, П. С. Сорокина. – Москва : ВЦИОМ, 2023] / А. Г. Асмолов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2024. – № 2. – С. 277-286. – DOI 10.14515/monitoring.2024.2.2598.

13. Ахметшина, А. Г. Перспективы исследования личностного потенциала устойчивости к боевому стрессу / А. Г. Ахметшина, И. Р. Абитов // Психология посттравматического стресса: методология, теория, практика. Материалы конференции (Москва, 22-23 мая 2025 г.). – Москва : Институт психологии РАН, 2025. – С. 415-420.

14. Баландина, Л. Л. Эмоциональный интеллект как психологический ресурс личности студентов / Л. Л. Баландина, Н. Б. Митрюшина // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2021. – № 1. – С. 53-62. – DOI 10.24412/2308-717X-2021-1-53-62.

15. Баранова, А. В. Возможные Я и особенности саморегуляции в контексте субъективного восприятия времени / А. В. Баранова, Н. В. Яковлева // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2020. – Т. 8, № 3 (30). – С. 327-337. – DOI 10.23888/humJ20203327-337.

16. Бастракова, Н. С. Моделирование жизненной перспективы цифровым поколением / Н. С. Бастракова, О. В. Мухлынина, А. А. Шаров // Инновационные аспекты развития науки и техники. – 2020. – № 3. – С. 212-218.

17. Бахтин, М. М. Формы времени и хронотопа в романе. Очерки по исторической поэтике / М. М. Бахтин // Вопросы литературы и эстетики. Исследования разных лет. – Москва : Художественная литература, 1975. – С. 234-407.

18. Беккер, Э. Отрицание смерти / Э. Беккер ; пер. с англ. А. В. Ерыкалина. – Санкт-Петербург : АСТ, 2023. – 416 с. – (Азбука-классика. Non-fiction). – ISBN 978-5-17-127227-2.

19. Беленькая, Л. Я. К вопросу о восприятии временной длительности и его нарушениях / Л. Я. Беленькая // Исследования по психологии восприятия / Под ред. С. Л. Рубинштейна. – Москва : Изд-во АН СССР, 1948. – 358 с.

20. Белявцева, О. С. Толерантность и интолерантность к неопределенности в современной отечественной и зарубежной психологии / О. С. Белявцева // Наука и социум. Коррекционно-развивающая среда и инклюзивная практика помощи детям с ОВЗ: Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием и VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. (Новосибирск, 17 марта – 5 июня 2021 г.). – Новосибирск : Изд-во АНО ДПО «СИПППИСР», 2021. – С. 107-111. – DOI 10.38163/978-5-6045317-3-0_2021_107.

21. Березина, Т. Н. Личностные ресурсы как фактор биологического возраста: индивидуально-типологический подход [Электронный ресурс] / Т. Н. Березина // Психолог. – 2022. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-resursy-kak-faktor-biologicheskogo-vozrasta-individualno-tipologicheskiiy-podhod> (дата обращения: 15.08.2024).

22. Бигаева, М. Х. Педагогические основы повышения личностного потенциала студентов-будущих педагогов / М. Х. Бигаева, С. А. Хадашева // ЦИТИСЭ. – 2023. – № 4 (38). – С. 479-486. – DOI 10.15350/2409-7616.2023.4.44.

23. Боязитова, И. В. Личностный потенциал как основа жизнестойкости в студенческом возрасте / И. В. Боязитова, М. М. Эркенова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2018. – № 9 (12). – С. 19-40. – DOI 10.12731/2218-7405-2018-12-19-40.

24. Братухина, Е. А. Особенности восприятия времени при преобладании толерантности или интолерантности к неопределенности / Е. А. Братухина, А. Г. Братухин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2024. – Т. 29, № 1 (96). – С. 49-55. – DOI 10.24412/1999-6241-2024-196-49-55.

25. Булаева, М. Н. Особенности проявления личностного потенциала студентов / М. Н. Булаева, М. И. Колдина, В. Ю. Ершов // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-2. – С. 58-60.

26. Бухарина, А. Ю. Временная перспектива и временная компетентность как факторы учебной мотивации / А. Ю. Бухарина, Н. Н. Толстых // Современная зарубежная психология. – 2019. – Т. 8, № 2. – С. 36-48. – DOI 10.17759/jmfp.2019080204.

27. Взаимосвязь психологического капитала и выбора студентами позиций взаимодействия и стратегий самоутверждения / В. Г. Маралов, В. А. Ситаров, Л. В. Романюк [и др.] // Российский психологический журнал. – 2023. – № 2. – С. 137-154. – DOI 10.21702/rpj.2023.2.9.

28. Взаимосвязь психологического капитала, жизнестойкости и отношения людей к опасностям (на примере студенческой молодежи) / В. Г. Маралов, В. А. Ситаров, Л. В. Романюк [и др.] // Перспективы науки и образования. – 2023. – № 1 (61). – С. 371-387. – DOI 10.32744/pse.2023.1.22.

29. Виноградова, Е. Е. Временная перспектива как отражение личностного потенциала / Е. Е. Виноградова // Человеческий потенциал: личность, деятельность, образование : сборник материалов международной научно-практической

конференции (Екатеринбург, 16 декабря 2022 г.). – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 144-156.

30. Волкова, А. П. Психологические особенности смысложизненных ориентаций и временной перспективы личности зрелого возраста / А. П. Волкова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 45. – С. 1755-1770.

31. Годунов, М. В. Рефлексия как предиктор отношения к временной перспективе / М. В. Годунов, Н. Е. Комерова // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. – 2023. – Т. 6, № 4. – С. 64-72. – DOI 10.23947/2658-7165-2023-6-4-64-72.

32. Головаха, Е. И. Концепция психологического времени и принципы конструктивной психологии (от интроспективной реконструкции к конструированию знания) / Е. И. Головаха, А. А. Кроник // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. – 2014. – № 1. – С. 112-115.

33. Головаха, Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Смысл, 2008. – 267 с. – ISBN 978-5-89357-248-3.

34. Голощапова, Е. С. Психология смысловой регуляции и временной организации жизненного пути современной личности / Е. С. Голощапова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – № 7. – С. 222-226.

35. Гордеева, Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] / Т. О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 4 (12). – URL: <https://psystudy.ru/num/article/view/906/853> (дата обращения: 03.04.2025).

36. Гордеева, Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 2: Вопросы практического применения теории [Электронный ресурс] / Т. О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 5 (13). – URL: <https://psystudy.ru/num/article/view/895/844> (дата обращения: 03.04.2025).

37. Гришина, Н. В. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое / Н. В. Гришина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2018. – Т. 8. – Вып. 2. – С. 126-138. – DOI 10.21638/11701/spbu16.2018.202.

38. Дементий, Л. И. Ресурсы, этапы и пространство самореализации личности: теоретико-эмпирическое обоснование модели / Л. И. Дементий, А. А. Маленов // Южно-Российский журнал социальных наук. – 2021. – Т. 22, № 1. – С. 137-152.

39. Дементий, Л. И. Уровень самоактуализации и адаптационный потенциал как копинг-ресурсы личности на этапе самореализации / Л. И. Дементий, А. А. Маленов, А. Ю. Маленова // Сибирский психологический журнал. – 2020. – № 78. – С. 80-98. – DOI 10.17223/17267080/78/5.

40. Дружинин, В. Н. Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 155 с. – ISBN 978-5-49807-492-4.

41. Духновский, С. В. Временная перспектива и направленность педагогов с разным отношением ко времени / С. В. Духновский, Д. Л. Прокопьев // Вестник Югорского государственного университета. – 2022. – Вып. 4 (67). – С. 199-205. – DOI 10.18822/byusu202204199-205.

42. Духновский, С. В. Особенности временной направленности субъектов, переживающих и не переживающих безопасность / С. В. Духновский, А. В. Заикин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2023. – Т. 28, № 2 (93). – С. 133–138. – DOI 10.24412/1999-6241-2023-293-133-138.

43. Духновский, С. В. Отношение ко времени как ресурсная характеристика личности / С. В. Духновский // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. – 2022. – Т. 5, № 1 (14). – С. 55-61. – DOI 10.54072/26586568_2022_5_1_55.

44. Духновский, С. В. Типы темпоральности личности: оценка и перспективы использования / С. В. Духновский // Российский девиантологический журнал. – 2023. № 3 (4). – С. 384-393. – DOI 10.35750/2713-0622-2023-4-384-393.

45. Духновский, С. В. Шкала «Отношение к времени»: психометрическая характеристика и возможности использования / С. В. Духновский // Личность: ресурсы и потенциал. – 2021. – № 4 (21). – С. 59-66.

46. Елагина, М. Ю. Особенности ценностно-смысловой сферы студентов с разным отношением к временной перспективе / М. Ю. Елагина, Н. Е. Комерова // Актуальные проблемы науки и техники. 2021. Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 17-19 марта 2021 г.). – Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2021. – С. 627-628.

47. Елагина, М. Ю. Смыслжизненные стратегии построения образа будущего студентов / М. Ю. Елагина, Н. Е. Комерова // Интеграция в психологии: теория, методология, практика : сборник научных материалов VI Всероссийской конференции с международным участием (Ярославль, 31 мая 2023 г.). – Ярославль : РИО ЯГПУ 2023. – С. 105-109. – ISBN 978-5-00089-650-1.

48. Ермаков, П. Н. Психологические защиты пользователей социальных сетей с разным уровнем осмысленности жизни / П. Н. Ермаков, Е. Е. Белоусова // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2021. – Т. 31, Вып. 4. – С. 406-415. – DOI 10.35634/2412-9550-2021-31-4-406-415.

49. Етумян, Л. А. Жизнестойкость, временная перспектива и ведущий тип пищевого поведения у женщин с разным отношением к прошлому опыту / Л. А. Етумян, Н. Е. Комерова, Т. Г. Мухина // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. – 2025. – Т. 8, № 1. – С. 32-41. – DOI 10.23947/2658-7165-2025-8-1-32-41.

50. Жемчугова, А. А. Временная перспектива как фактор базисных убеждений личности / А. А. Жемчугова // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. – 2020. – № 4. – С. 156-160.

51. Жижина, М. В. Позитивная организационная психология: обзор зарубежных исследований (ценное прошлое, актуальное настоящее и возможное будущее) / М. В. Жижина // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2022. – Т. 22, Вып. 3. – С. 316-321. – DOI 10.18500/1819-7671-2022-22-3-316-321.

52. Забелина, Е. В. Структура психологического времени личности, включенной в процесс глобализации: на материале Японии и России / Е. В. Забелина // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2020. – № 4. – С. 199-215. – DOI 10.35231/18186653_2020_4_199.

53. Заводчиков, Д. П. Основные теоретико-методологические подходы к изучению образа профессионального будущего / Д. П. Заводчиков, Н. Н. Ледерман // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2017. – Т. 9, № 4. – С. 160-170. – DOI 10.7442/2071-9620-2017-9-4-160-170.

54. Захаров, А. Д. Философский вопрос жизненной ориентации в контексте индивидуальной психологии Альфреда Адлера / А. Д. Захаров // Философская мысль. – 2022. – № 4. – С. 12-20. – DOI 10.25136/2409-8728.2022.4.37907.

55. Звездина, Г. П. Восприятие времени и ситуации неопределенности студентами с различными стратегиями информационного поведения / Г. П. Звездина, Н. Е. Комерова // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 283-301. – DOI 10.21702/rpj.2024.1.15.

56. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь: исправь Прошлое, наслаждайся Настоящим и управляй Будущим / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд ; пер. с англ. О. Ю. Гатановой. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 349 с. – ISBN 978-5-9268-0900-5.

57. Злобина, М. В. Толерантность к неопределенности как компонента стратегий жизнеосуществления / М. В. Злобина, О. М. Краснорядцева //

СибСкрипт. – 2023. – Т. 25, № 5. – С. 655-664. – DOI 10.21603/sibscript-2023-25-5-655-664.

58. Иванченко, Г.В. Личностный потенциал и представления о возможном как факторы профессионального самоопределения студенческой молодежи России / Г. В. Иванченко // Образы российской молодежи в современном мире: ее самосознание и социокультурные ориентиры. Доклады и материалы Всероссийской научной конференции (Москва, 6-7 декабря 2007 г.) / Отв. ред. В. А. Луков. – Москва : Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2007. – С. 92-103.

59. Исаева, А. Н. Временная перспектива и смысложизненные ориентации молодых людей с различными стратегиями конструирования идентичности / А. Н. Исаева, Ю. Е. Зайцева // Тенденции развития науки и образования. – 2015. – № 9. – С. 31-41. – DOI 10.18411/lj2015-12-8.

60. Кальбина, К. С. Личностный потенциал как фактор профессиональной успешности [Электронный ресурс] / К. С. Кальбина // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. – 2022. – № 2 (92). – URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/13044> (дата обращения: 03.04.2025).

61. Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – 424 с. – ISBN 5-9270-0052-5.

62. Келле, В. Ж. Структура общественного сознания / В. Ж. Келле. – Москва : Знание, 1964. – 48 с. – (Новое в жизни, науке, технике. 2 серия. Философия; 8).

63. Киселева, О. В. Социально-психологический капитал как фактор профессионального самоопределения подростка / О. В. Киселева // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). – 2021. – № 2-1 (83). – С. 14-16. – DOI 10.31618/ESU.2413-9335.2021.1.83.1252.

64. Ковалев, В. И. Особенности личностной организации времени жизни / В. И. Ковалев // Гуманистические проблемы психологической теории : сборник

статей / Отв. ред. К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский. – Москва : Наука, 1995. – С. 179-185.

65. Коленкова, Н. Ю. Эмоциональные предикторы принятия неопределенности в современных исследованиях проблемы выбора / Н. Ю. Коленкова // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2021. – № 4 (56). – С. 125-133.

66. Кольчик, Е. Ю. Особенности копинг-стратегий лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, с различным восприятием временной перспективы / Е. Ю. Кольчик // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2022. – Т. 24, № 6. – С. 778-784. – DOI 10.21603/2078-8975-2022-24-6-778-784.

67. Кондрашихина, О. А. Вербальная и невербальная креативность и толерантность к неопределенности студентов-психологов / О. А. Кондрашихина // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2020. – № 1. – С. 46-52. – DOI 10.24147/2410-6364.2020.1.46-52.

68. Кондрашихина, О. А. Диагностика толерантности к неопределенности: корреляция результатов психодиагностических измерений / О. А. Кондрашихина // Перспективы науки и образования. – 2015. – № 5 (17). – С. 83-87.

69. Конжин, С. И. Роль саморегуляции и смысловых ориентаций на разных этапах взрослости / С. И. Конжин // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2021. – № 1. – С. 114-127. – DOI 10.28995/2073-6398-2021-1-114-127.

70. Коновалова, А. А. Соотношение понятий «личностный потенциал» и «адаптационный потенциал» в современной науке / А. А. Коновалова // Молодежь Сибири – науке России. Международная научно-практическая конференция (Красноярск, 24-25 апреля 2014 г.). – Красноярск : Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2014. – С. 207-211.

71. Коркмазов, Д. У. Психологические ресурсы адаптации личности / Д. У. Коркмазов // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-2. – С. 377-379.

72. Корнилова, Т. В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска : [монография] / Т. В. Корнилова. – Санкт-Петербург : Нестор-История, 2016. – 343 с. – ISBN 978-5-4469-0836-3.

73. Коршак, А. А. Взаимосвязь толерантности к неопределенности и смысловых ориентаций как личностных компонентов мотивационно-нравственной сферы / А. А. Коршак // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (Вестник ЮУрГГПУ) / The Herald of South-Ural State Humanities-Pedagogical University (Herald SUrSHPU). – 2023. – № 3 (175). – С. 235-254. – DOI 10.25588/CSPU.2023.175.3.013.

74. Котова, И. Б. Жизненный и личностный ресурс человека / И. Б. Котова, А. Н. Савинов // Психологические практики в российском образовании: инновационный ракурс. Материалы Международной юбилейной интернет-конференции (Армавир, 23 ноября – 23 декабря 2017 г.). – Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2018. – С. 79-93.

75. Кравцова, Я. В. Психологическое время и самоэффективность личности / Я. В. Кравцова, Т. Д. Дубовицкая, А. Г. Абдуллин // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13, № 3. – С. 17-23. – DOI 10.14529/jpps200302.

76. Крамар, Е. С. Особенности взаимосвязи типов рефлексии и типов поведения в конфликте в структуре личностного потенциала супругов / Е. С. Крамар // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. – 2018. – № 3 (13). – С. 71-75.

77. Краткий психологический словарь / ред. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский ; ред.-сост. Л. А. Карпенко. – 2-е изд., расшир., испр. и доп. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 512 с.

78. Леонов, И. Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта / И. Н. Леонов // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2014. – Вып. 4. – С. 43-52.

79. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учебное пособие / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд., стереотипное. – Москва : Смысл ; Академия, 2005. – 352 с. : ил. – (Высшее образование) (Классическая учебная книга). – ISBN 5-89357-153-3.

80. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. – Вып. 1. – Москва : Смысл, 2002. – С. 56-65.

81. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал: оптика психологии / Д. А. Леонтьев // Образовательная политика. – 2023. – № 2 (94). – С. 20-31. – DOI 10.22394/2078-838X-2023-2-20-31.

82. Леонтьев, Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д. А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18-37. – DOI 10.17223/17267080/62/3.

83. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.

84. Леонтьев, Д. А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 2 (16). – URL: <https://psystudy.ru/num/article/view/860/464> (дата обращения: 03.04.2025).

85. Лифинцев, Д. В. Толерантность к неопределенности в контексте социальной поддержки: гендерная специфика в юности / Д. В. Лифинцев, А. Б. Серых, А. А. Лифинцева // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 2 (26). – С. 98-105. – DOI 10.11621/npj.2016.0211.

86. Личностный потенциал как образовательный результат в условиях инклюзивной трансформации университета / Л. В. Федина, Ж. Ю. Брук, Л. М. Волосникова, С. В. Игнатжева // Образование и наука. – 2025. – Т. 27, № 2. – С. 9-33. – DOI 10.17853/1994-5639-2025-2-9-33.

87. Личностный потенциал: структура и диагностика / А. Ж. Аверина, Л. А. Александрова, И.А. Васильев [и др.] ; под ред. Д. А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011. – 680 с. – ISBN 978-5-89357-285-8.

88. Лобода, Т. Е. Условия развития личностного потенциала подростков во внеучебной деятельности / Т. Е. Лобода // Образование и наука как основа устойчивого развития региона. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Сургут, 13-14 декабря 2024 г.). – Сургут : БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2025. – С. 44-46.

89. Луковицкая Е. Г. О возможности измерения толерантности к неопределенности / Е. Г. Луковицкая // Россия – Запад: философские основания социокультурной толерантности. Материалы Летней школы молодых ученых (Екатеринбург, сентябрь 2000 г.) : в 2-х чч. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2001. – Ч. 1. – С. 67-69.

90. Любачевская, Е. А. Толерантность к неопределенности как личностный феномен [Электронный ресурс] / Е. А. Любачевская // Акмеология. – 2013. – № 3 (47). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-lichnostnyy-fenomen> (дата обращения: 03.04.2025).

91. Магомед-Эминов, М. Ш. Позитивная психология человека: От психологии субъекта к психологии бытия : в 2-х т. / М. Ш. Магомед-Эминов. – Москва : ПАРФ, 2007. – Т. 1. – 560 с.

92. Мамардашвили, М. К. Философские чтения / М. К. Мамардашвили. – Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2002. – 823 с. – ISBN 5-352-00221-7.

93. Мандрикова, Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е. Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 54-65.

94. Маралов, В. Г. Исследование взаимосвязи Темной и Светлой триад личности с психологическим капиталом у студентов / В. Г. Маралов, Т. П. Маралова

// Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2024. – Вып. 2 (54). – С. 140-148. – DOI 10.23951/2307-6127-2024-2-140-148.

95. Мартьянова, Г. Ю. Исследование связи временной перспективы и саморегуляции в трудной жизненной ситуации / Г. Ю. Мартьянова // Психолог. – 2020. – № 1. – С. 34-43. – DOI 10.25136/2409-8701.2020.1.32180.

96. Матушанская, А. Г. Толерантность к неопределенности и смежные психологические конструкты когнитивной психологии / А. Г. Матушанская, Б. С. Алишев // Ученый записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2011. – Т. 153, № 5. – С. 25-33.

97. Методология психологии: проблемы и перспективы : учебное пособие / Ф. Е. Василюк, В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков [и др.] ; общ. ред. Т. Г. Щединой. – Москва ; Санкт-Петербург : Центр гуманитарных инициатив, 2013. – 257, [1] с.

98. Мещерякова, Е. М. Возрастная динамика личностной и профессиональной идентичности во взаимосвязи с временной перспективой личности / Е. М. Мещерякова // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 13 июня 2024 г.). – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 105-112.

99. Мещерякова, Е. М. Временная перспектива личности как ресурс преодоления кризиса идентичности на различных этапах жизнеосуществления / Е. М. Мещерякова, А. В. Серый, М. С. Яницкий // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 4. – С. 75-93. – DOI 10.17759/sps.2024150406.

100. Мещерякова, Е. М. Временной аспект идентичности: рассогласованность «Я» во времени / Е. М. Мещерякова // Актуальные вопросы перспективных научных исследований : сборник научных трудов по материалам V Международной научно-практической конференции (Смоленск, 16 марта 2020 г.). – Смоленск : МНИЦ «Наукосфера», 2020. – С. 39-43.

101. Михальский, А. В. Исторические вехи психологии конструирования будущего / А. В. Михальский // Историческая и социально-образовательная

мысль. – 2015. – № 7 (6-1). – С. 376-378. – DOI 10.17748/2075-9908-2015-7-6/1-376-378.

102. Моросанова, В. И. Психологические ресурсы профессионального развития студентов / В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк, А. М. Потанина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2025. – Т 18, № 2. – С. 176-203. – DOI 10.11621/ТЕР-25-18.

103. Мотивация, действие и перспектива будущего : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Жозеф Нюттен; под ред. Д. А. Леонтьева; [пер. с англ. Е. Ю. Патяевой и др.]. – Москва : Смысл, 2004. – 607 с.

104. Муздыбаев, К. Жизненные стратегии современной молодежи: межпоколенческий анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2004. – Т. VII, № 1. – С. 175-189.

105. Нербышева, Е. Г. Личностный потенциал студентов для успешной профессиональной деятельности / Е. Г. Нербышева // Развитие социально-устойчивой инновационной среды непрерывного педагогического образования : сборник материалов VII Международной научно-практической конференции (Абакан, 22 ноября 2019 г.). – Абакан : ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова», 2019. – С. 111-112.

106. Нестерова, С. Б. Теоретические подходы к понятию «психологическое время» / С. Б. Нестерова // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. – 2019. – № 1. – С. 159-169.

107. Нестик, Т. А. Долгосрочная ориентация личности: состояние и перспективы исследований / Т. А. Нестик // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2020. – Т. 5, № 3 (19). – С. 110-140. – DOI 10.38098/ipran.sen.2020.19.3.005.

108. Нестик, Т. А. Конструирование коллективного образа будущего в условиях неопределенности / Т. А. Нестик // Mobilis in mobile: личность в эпоху

перемен / Под ред. А. Г. Асмолова. – Москва : Издательский дом ЯСК, 2018. – С. 213-225.

109. Николаева, И. А. Идеалы студенческой молодежи в соотнесении с настоящим, возможным и анти-идеальным / И. А. Николаева // Образование и наука. – 2022. – № 4. – С. 168-199. – DOI 10.17853/1994-5639-2022-4-168-199.

110. Нуркова, В. В. «Человек есть существо далекого»: обратная временная перспектива в автобиографической памяти / В. В. Нуркова // Образовательная политика. – 2024. – № 1 (97). – С. 26-37. – DOI 10.22394/2078–838X-2024–1-26–37.

111. Обуховский, К. Психологическая теория строения и развития личности / К. Обуховский // Психология формирования и развития личности / Ред. Л. И. Анцыферова. – Москва : Наука, 1981. – С. 45-67.

112. Овчаренко, А. Г. Диагностика адаптационного потенциала личности / А. Г. Овчаренко // Наука и социум : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Новосибирск, 3 февраля 2020 г.). – Новосибирск : СИПППИСР, 2020. – С. 95-97.

113. Одинцова, М. А. Психологические ресурсы личности при проживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности / М. А. Одинцова, Д. В. Лубовский, Е. И. Кузьмина // Социальная психология и общество. – 2023. – № 14 (4). – С. 156-177. – DOI 10.17759/sps.2023140410.

114. Осин, Е. Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 65-86.

115. Особенности смысловой регуляции педагогов в условиях информационной неопределенности / И. В. Абакумова, М. В. Годунов, Е. В. Белова, Н. Е. Комерова // Российский психологический журнал. – 2022. – Т. 19, № 1. – С. 101-111. – DOI 10.21702/rpj.2022.1.8.

116. Отношение к временной перспективе и особенности ценностно-смысловой сферы студентов в условиях цифровизации [Электронный ресурс] /

И. В. Абакумова, Е. М. Азарко, Н. Е. Комерова [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 4. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/05PSMN422.pdf> (дата обращения: 03.04.2025).

117. Павлова, Е. В. Толерантность к неопределенности как предиктор готовности студентов к цифровизации образования [Электронный ресурс] / Е. В. Павлова, Н. П. Чупряева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 3. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/37PSMN320.pdf> (дата обращения: 03.04.2025).

118. Панова, В. С. Взаимосвязь толерантности к неопределенности со смысложизненными и ценностными ориентациями / В. С. Панова // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – № 1 (1). – С. 292-297. – DOI 10.24412/cl-35781-2021-1-292-297.

119. Панченко, О. Л. Риски адаптации личности в условиях цифровизации образования / О. Л. Панченко // Человек и образование. – 2021. – № 1 (66). – С. 113-118. – DOI 10.54884/S181570410020620-7.

120. Пелепчук, Л. О. Особенности толерантности к неопределенности и жизнеспособности студентов в зависимости от их половой принадлежности / Л. О. Пелепчук, Н. А. Цветкова // Вестник университета. – 2023. – № 5. – С. 169-177. – DOI 10.26425/1816-4277-2023-5-169-177.

121. Петрикова, Н. В. Уровень притязаний и качество содержания представлений о будущем старшеклассников / Н. В. Петрикова // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – № 1 (1). – С. 236-239. – DOI 10.24412/cl-35781-2021-1-236-239.

122. Петрова, В. Н. Методика изучения образа возможного будущего / В. Н. Петрова // Сибирский психологический журнал. – 2002. – № 16-17. – С. 32-36.

123. Попова, О. Н. Проблема сбалансированности временной перспективы личности / О. Н. Попова // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 66. – С. 18-31.

124. Прилуцкий, Н. И. В. Франкл: потребность в смысле жизни / Н. И. Прилуцкий // Вестник ТГУ. – 1996. – № 2. – С. 83-86.

125. Прима, А. К. Представления о перспективе будущего как характеристика субъектности студентов / А. К. Прима // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2010. – № 111 (10). – С. 221-226.

126. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха ; науч. ред. пер. на рус. яз. А. А. Алексеева. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 1094, [1] с. : ил. – ISBN 5-272-00018-8.

127. Ральникова, И. А. Виктимизация личности в ранней юности как предиктор становления временных представлений / И. А. Ральникова // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2021. – № 3. – С. 68-77.

128. Ральникова, И. А. Трансформации психологического времени у российских женщин / И. А. Ральникова // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 10 августа 2022 г.). – Чебоксары : Интерактив плюс, 2022. – С. 218-220.

129. Регуляторные ресурсы жизненных планов человека в условиях неопределенности (на примере ситуации распространения пандемии COVID-19 в России) / Н. Г. Кондратюк, И. Ю. Цыганов, И. М. Колесникова, В. И. Моросанова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, – 2021. – № 18 (1). – С. 7-24. – DOI 10.22363/2313-1683-2021-18-1-7-24.

130. Регуш, Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л. А. Регуш. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 351 с. – (Классики и современники психологии). – ISBN 5-9268-0206-7.

131. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – Москва : Прогресс, 2002. – 401 с.

132. Ронжина, Н. В. Обучающаяся личность в мире цифровизации и (или) гуманизации образования / Н. В. Ронжина // Ноосферные исследования. – 2020. – Вып. 3. – С. 69-75. – DOI 10.46726/NOOS.2020.3.69-75.

133. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Питер, 2002. – С. 301-307. – (Мастера психологии). – ISBN 5-314-00016-4.

134. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Питер, 2012. – 224 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-459-00888-3.

135. Савва, Л. И. Сущность, содержание и структура личностного потенциала студентов университета [Электронный ресурс] / Л. И. Савва, Д. А. Хабибулин, В. В. Егоров // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11, № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/11PDMN223.pdf> (дата обращения: 03.04.2025).

136. Самсоненко, Л. С. Изучение представлений о будущем у студентов на разных этапах обучения / Л. С. Самсоненко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 4 (29). – С. 355-358. – DOI 10.26140/anip-2019-0804-0084.

137. Селезнева, Ю. В. Жизнестойкость и восприятие времени как личностные ресурсы саморегуляции / Ю. В. Селезнева, Н. Е. Комерова, А. Ю. Тарасова // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21, № 3. – С. 75-91. – DOI 10.21702/grj.2024.3.5. – авт. вклад 0,3 п.л.

138. Слижевская, А. Н. Временная перспектива и особенности формирования отношения ко времени в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / А. Н. Слижевская, О. В. Гудименко, И. В. Лоткин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 8 (134). – URL: <https://research-journal.org/archive/8-134-2023-august/10.23670/IRJ.2023.134.2> (дата обращения: 03.04.2025).

139. Соколова, И. Ю. Личностный потенциал человека и его развитие в образовательном процессе, жизнедеятельности / И. Ю. Соколова, Н. К. Грицкевич

// Наука и инновации – современные концепции : сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума (Москва, 02 февраля 2020 г.) / отв. ред. Д. Р. Хисматуллин. – Т. 2. – Москва : Инфинити, 2020. – С. 47-58.

140. Соловьева, О. В. Мотивационный ресурс личности как условие развития компетенции самообразования студентов вуза / О. В. Соловьева, Н. Б. Ромаева, О. Д. Сальникова // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 2 (50). – С. 311-324. – DOI 10.32744/pse.2021.2.21.

141. Сулейманова, Р. В. Роль социальной ответственности в структуре личностного потенциала / Р. В. Сулейманова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-1. – С. 294-296.

142. Сунгурова, Н. Л. Особенности удовлетворенности трудом и представлений о временной перспективе работающих женщин среднего возраста / Н. Л. Сунгурова, Е. В. Ильина // Женщина в российском обществе. – 2019. – № 2. – С. 52-61. – DOI 10.21064/WinRS.2019.2.5.

143. Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 3. – С. 101-109.

144. Татьянченко, Н. П. Психологические условия формирования адаптационного потенциала личности в процессе обучения / Н. П. Татьянченко // Психология и психотехника. – 2021. – № 1. – С. 62-77. – DOI 10.7256/2454-0722.2021.1.32485.

145. Теория поля в социальных науках / Курт Левин ; [пер. Е. Сурпина]. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 364 с. – (Мастерская психологии и психотерапии). – ISBN 5-9268-0004-9.

146. Тимофеева, Т. С. Особенности восприятия жизненной перспективы в трудной жизненной ситуации (на примере пандемии COVID-19) / Т. С. Тимофеева, А. В. Беликова // Logos et Praxis. – 2021. – Т. 20, № 2. – С. 132-142. – DOI 10.15688/lp.jvolsu.2021.2.15.

147. Ухтомский, А. А. Интуиция совести. Письма. Записные книжки. Заметки на полях / А. А. Ухтомский. – Санкт-Петербург : Петерб. писатель, 1996. – 525 с.

148. Фадеева, О. В. Исследование взаимосвязи показателей психологического капитала с видами успеха будущих педагогов-психологов [Электронный ресурс] / О. В. Фадеева, Е. В. Царева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9, № 3. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN321.pdf> (дата обращения: 03.04.2025).

149. Фомин, В. Н. К определению понятия личностного потенциала / В. Н. Фомин // Знание. Понимание. Умение. – 2013. – № 4. – С. 244-249.

150. Фоминых, Е. С. Толерантность к неопределенности в проблематике функционирования психологических границ личности на этапе юности / Е. С. Фоминых // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2020. – № 5 (33). – С. 175-181. – DOI 10.23951/2307-6127-2020-5-175-181.

151. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Москва : Прогресс, 1990. – 368 с.

152. Фресс, П. Восприятие и оценка времени / П. Фресс // Экспериментальная психология / ред.-сост.: Поль Фресс, Жан Пиаже ; авт. предисл. А. Н. Леонтьев. – Вып. 6. – Москва, 1978. – С. 88-135.

153. Ханина, Ю. Ю. Открытость будущему молодежи в ситуации неопределенности / Ю. Ю. Ханина, Г. П. Звездина // Russian Journal of Education and Psychology. – 2025. – Т. 16, № 2. – С. 498-519. – DOI 10.12731/2658-4034-2025-16-2-821.

154. Харитонов, А. И. Разработка и первичная апробация опросника «Личностный потенциал» для спортсменов / А. И. Харитонов, Е. М. Климова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 55-78. – DOI 10.17323/1813-8918-2024-1-55-78.

155. Цыплакова, С. А. Критерии развития личностного потенциала специалистов / С. А. Цыплакова, А. Г. Миронов, С. В. Захаров // Russian Journal of

Education and Psychology. – 2018. – № 9 (3). – С. 140-152. – DOI 10.12731/2218-7405-2018-3-140-152.

156. Шилова, Н. П. Временная перспектива и важность жизненных событий в юношестве / Н. П. Шилова, А. К. Владыко // Вестник университета. – 2023. – № 3. – С. 218-226. – DOI 10.26425/1816-4277-2023-3-218-226.

157. Шилова, Н. П. Изменение представлений об образе будущего в юношеском возрасте / Н. П. Шилова, П. П. Бруданов // Психолог. – 2020. – № 4. – С. 45-59. – DOI 10.25136/2409-8701.2020.4.32736.

158. Шилова, Н. П. Особенности временной перспективы в юношестве в зависимости от уровня получаемого образования: результаты сравнительно исследования / Н. П. Шилова // Психология и психотехника. – 2024. – № 1. – С. 128-142. – DOI 10.7256/2454-0722.2024.1.69796.

159. Шиповская, В. В. Представление о временной перспективе как экзистенциальном ресурсе личности при преодолении противоречий повседневности / В. В. Шиповская, А. Ш. Гусейнов // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – Москва : Институт психологии РАН, 2020. – С. 1000-1009.

160. Шитикова, Е. В. Субъективное переживание счастья юношами и девушками с разными смысложизненными ориентациями / Е. В. Шитикова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023. – Т. 9, № 3. – С. 105-118. – DOI 10.18413/2313-8971-2023-9-3-0-9.

161. Шостром, Э. Л. Тест личностной ориентации (POI) / Э. Л. Шостром. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 125 с. – ISBN 5-9268-0126-9.

162. Щербакова, Т. Н. Смысложизненные ориентации и стратегии совладающего поведения у молодых людей с разной ориентацией на будущее / Т. Н. Щербакова, Т. Ю. Мариненко // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. – 2024. – Т. 7, № 1. – С. 88-96. – DOI 10.23947/2658-7165-2024-7-1-88-96.

163. Эпштейн, М. Н. Философия возможного / М. Н. Эпштейн. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 334 с. – (Серия Тела мысли). – ISBN 5-89329-424-6.

164. Яницкий, М. С. Особенности временной перспективы личности представителей различных ценностных типов массового сознания / М. С. Яницкий, А. В. Серый, О. А. Проконич // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2012. – № 2 (20). – С. 175-180.

165. Яницкий, М. С. Хронотопические характеристики образа мира студентов вуза / М. С. Яницкий, А. В. Серый, Р. О. Балабашук // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. Материалы II Международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 9-10 октября 2019 г.). – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – Вып. 2. – С. 851-859.

166. A Future Orientation Intervention Delivered Through a Smartphone Application and Virtual Reality: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial / E. C. A. Mertens, A. M. Siezenga, T. Tettero [et al.] // BMC Psychology. – 2022. – Vol. 10. – Art. num. 315. – DOI 10.1186/s40359-022-01025-x.

167. A Novel Smartphone-Based Intervention Aimed at Increasing Future Orientation via the Future Self: a Pilot Randomized Controlled Trial of a Prototype Application / E. C. A. Mertens, A. M. Siezenga, J. van der Schalk [et al.] // Prevention Science. – 2024. – Vol. 25. – Pp. 392-405. – DOI 10.1007/s11121-023-01609-y.

168. Abakumova, I. V. Features of Students' Ideas About the Future in the Context of Digitalization // I. V. Abakumova, E. M. Azarko, N. E. Komerova // Practice Oriented Science: UAE – RUSSIA – INDIA. – 2022. – No 6. – Pp. 53-66. – DOI 10.34660/INF.2022.20.53.301.

169. An Examination of Multidimensional Time Perspective and Mental Health Outcomes / J. Moon, R. J. Lieber, I. Bayazitli, Z. R. Mello // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Vol. 20. – Art. num. 4688. – DOI 10.3390/ijerph20064688.

170. Andronnikova, O. O. On the Relationship Between Uncertainty Tolerance and Hardiness in Adolescents / O. O. Andronnikova // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. – 2021. – No 14 (3). – Pp. 320-326. – DOI 10.17516/1997–1370–0723.

171. Balanced Time Perspective and Life Satisfaction: The Mediating Role of «Temporal Negative Affect» / T. Chen, Ll. Liu, Jf. Cui [et al.] // Journal of Happiness Studies. – 2021. – No 22. – Pp. 2563-2574. – DOI 10.1007/s10902-020-00330-9.

172. Bandura, A. Negative Self-efficacy and Goal Effects Revisited / A. Bandura, E. A. Locke // Journal of Applied Psychology. – 2003. – No 88 (1). – Pp. 87-99. – DOI 10.1037/0021-9010.88.1.87.

173. Banshchikova, T. N. Self-regulation and Tolerance for Uncertainty as Resources for the Subjective Well-being of Modern Youth: A Cross-cultural Aspect / T. N. Banshchikova, M. L. Sokolovskii, T. V. Korosteleova // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. – 2022. – No 19 (4). – Pp. 717-743. – DOI 10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743.

174. Baumeister, R. F. Pragmatic Prospection: How and Why People Think about the Future / R. F. Baumeister, K. D. Vohs, G. Oettingen // Review of General Psychology. – 2016. – No 20 (1). – Pp. 3-16. – DOI 10.1037/gpr0000060.

175. Bochner, S. Defining Intolerance of Ambiguity / S. Bochner // The Psychological Record. – 1965. – Vol. 15. – Pp. 393-400.

176. Budner, S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable / S. Budner // Journal of Personality. – 1962. – Vol. 30. – Pp. 29-50.

177. Carleton, R. N. Into the Unknown: a Review and Synthesis of Contemporary Models Involving Uncertainty / R. N. Carleton // Journal of Anxiety Disorders. – 2016. – Vol. 39. – Pp. 30-43. – DOI 10.1016/j.janxdis.2016.02.007.

178. Changing the Future: An Initial Test of Future Specificity Training (FeST) / D. J. Hallford, J. J. E. Yeow, G. Fountas, C. A. Herrick, F. Raes, A. D'Argembeau // Behavior Research and Therapy. – 2020. – Vol. 131. – Art. num. 103638. – DOI 10.1016/j.brat.2020.103638.

179. Characteristic Features of the Value-Semantic Sphere of Students with Various Attitudes to Past Experience / N. Komerova, G. Zvezdina, M. Elagina, E. K. Nemchenko / E3S Web of Conferences. – 2021. – Vol. 258. – Art. num. 07065. – Pp. 1-9. – DOI 10.1051/e3sconf/202125807065.

180. Chittaro, L. Time Perspective as a Predictor of Problematic Internet Use: a Study of Facebook Users / L. Chittaro, A. Vianello // Personality and Individual Differences. – 2013. – No 55 (8). – Pp. 989-993. – DOI 10.1016/j.paid.2013.08.007.

181. Demblon, J. The Organization of Prospective Thinking: Evidence of Event Clusters in Freely Generated Future Thoughts / J. Demblon, A. D'Argembeau // Consciousness and Cognition. – 2014. – Vol. 2. – Pp. 75-83. – DOI 10.1016/j.concog.2014.01.002.

182. Destiny or Control of One's Future? Fatalistic Time Perspective and Self-esteem in Extraverts and Introverts / M. Sobol, A. Przepiórka, M. Meisner, P. Kuppens // The Journal of General Psychology. – 2021. – Vol. 149(4). – Pp. 443-445. – DOI 10.1080/00221309.2021.1878486.

183. Deviation From the Balanced Time Perspective: a Systematic Review of Empirical Relationships With Psychological Variables / M. Stolarski, M. Zajenkowski, K. Jankowski, K. Szymaniak [Electronic resource] // Personality and Individual Differences. – 2020. – Vol. 156. – Art. num. 109772. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886919307111?via%3Dihub> (дата обращения: 03.04.2025).

184. Features Meaningfulness of Life Among Students With Different Attitudes to the Time Perspective as a Component of Sustainable Social Development / I. Abakumova, Y. Selezneva, N. Komerova, E. Pronenko // E3S Web of Conferences. – 2022. – Vol. 363. – Art. num. 04014. – P. 11. – DOI 10.1051/e3sconf/202236304014.

185. Frank, L. K. Time Perspectives / L. K. Frank // Journal of Social Philosophy. – 1939. – No 4. – Pp. 293-312.

186. Frenkel-Brunswik, E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable / E. Frenkel-Brunswik // *Journal of Personality*. – 1949. – Vol. 18. – Pp. 108-143.

187. Furnham, A. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Concept, its Measurement and Applications / A. Furnham, T. Ribchester // *Current Psychology*. – 1995. – No 14. – Pp. 179-199. – DOI 10.1007/BF02686907.

188. Future Orientation and Symptoms of Anxiety and Depression in Italian University Students during the COVID-19 Pandemic: The Role of Resilience and the Perceived Threat of COVID-19 / R. Servidio, C. Scaffidi Abbate, A. Costabile, S. Boca // *Healthcare*. – 2022. – Vol. 10 (96). – Art. num. 974. – DOI 10.3390/healthcare10060974.

189. Future Time Orientation, Life Projects, and Career Self-Efficacy of Unemployed Individuals [Electronic resource] / A. D. Silva, C. L. de Carvalho, V. Coscioni, M. C. Taveira // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Vol. 14. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1230851> (дата обращения: 03.04.2025).

190. Geçgin, F. M. The Relationships Between Intolerance of Uncertainty and Psychological Well-Being / F. M. Geçgin, Ü. Sahranç // *Sakarya University Journal of Education*. – 2017. – No 7 (4). – Pp. 739-755. – DOI 10.19126/suje.383737.

191. Gentes, E. L. A Meta-Analysis of the Relation of Intolerance of Uncertainty to Symptoms of Generalized Anxiety Disorder, Major Depressive Disorder, and Obsessive-Compulsive Disorder / E. L. Gentes, A. M. Ruscio // *Clinical Psychology Review*. – 2011. – Vol. 31. – Issue 6. – Pp. 923-933. – DOI 10.1016/j.cpr.2011.05.001.

192. Gjesme, T. Future time orientation as a function of achievement motives, ability, delay of gratification, and sex / T. Gjesme // *Journal of Psychology*. – 1979. – Vol. 101. – P. 173–188. – DOI:10.1080/00223980.1979.9915069.

193. Gould-Davies, N. Seeing the Future: Power, Prediction and Organization in an Age of Uncertainty / N. Gould-Davies // *International Affairs*. – 1 March 2017. – Vol. 93. – Issue 2. – Pp. 445-454. – DOI 10.1093/ia/iix025.

194. Grishina, A. V. Informational Behavior in the COVID-19 Pandemic: Psychological Predictors / A. V. Grishina, I. V. Abakumova // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE). – 2020. – Vol. 8. – No. Special issue : Current Research and Trends in Cognitive Sciences. – Pp. 59-67. – DOI 10.23947/2334-8496-2020-8-SI-59-67.

195. Houchao, L. The Relationship Between Future Time Perspective and Self-Esteem: A Cross-Cultural Study of Chinese and American College Students / L. Houchao, Du Gang, R. Kimberly // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – P. 1518. – DOI 10.3389/fpsyg.2019.01518.

196. Impact of Positive Psychological Capital on Employee Well-Being Over Time / J. B. Avey, F. Luthans, R. M. Smith, N. F. Palmer // Journal of Occupational Health Psychology. – 2010. – No 15 (1). – Pp. 17-28. – DOI 10.1037/a0016998.

197. Johnson, S. R. L. Future Orientation: a Construct With Implications for Adolescent Health and Wellbeing / S. R. L. Johnson, R. W. Blum, T. L. Cheng // International Journal of Adolescent Medicine and Health. – 2014. – Vol. 26, No 4. – Pp. 459-468. – DOI 10.1515/ijamh-2013-0333

198. Lasota, A. Positive Psychology in Times of Pandemic-Time Perspective as a Moderator of the Relationship between Resilience and Meaning in Life / A. Lasota, Mróz // Int J Environ Res Public Health. – 2021. – Vol. 18. – Art. num. 13340. – DOI 10.3390/ijerph182413340.

199. Lee, J. S. Effect of Resilience on Intolerance of Uncertainty in Nursing University Students / J. S. Lee // Nursing Forum. – 2019. – No 54 (1). – Pp. 53-59. – DOI 10.1111/nuf.12297.

200. Lens, W. Future time perspective: A cognitive-motivational concept / W. Lens // Motivation and self-regulation across the life span. – Cambridge : Cambridge University Press, 1998. – P. 371–388. – DOI 10.1007/978-1-4684-6341-5_10.

201. Märtsin, M. Beyond Past and Present: Meaning Making, Narrative Self and Future-Orientation / M. Märtsin // Integrative Psychological and Behavioral Science. – 2019. – Vol. 53. – Pp. 669-678. – DOI 10.1007/s12124-019-09488-1.

202. McKay, M. T. The Relationship Between Balanced and Negative Time Perspectives, and Symptoms of Anxiety and Depression / M. T. McKay, J. C. Cole // *Psychiatry research*. – 2020. – Vol. 293. – P. 113383. – DOI 10.1016/j.psychres.2020.113383.

203. Norton, R. W. Measurement of Ambiguity Tolerance / R. W. Norton // *Journal of Personality Assessment*. – 1975. – Vol. 39 (6). – Pp. 607-619. – DOI 10.1207/s15327752jpa3906_11.

204. Oral, M. The Impact of Psychological Hardiness on Intolerance of Uncertainty in University Students During the COVID-19 Pandemic / M. Oral, N. Karakurt // *Journal of Community Psychology*. – 2022. – Vol. 50. – Issue 8. – Pp. 3574-3589. – DOI 10.1002/jcop.22856.

205. Osin, E. Positive Time Use: a Missing Link Between Time Perspective, Time Management, and Well-Being [Electronic resource] / E. Osin, I. Boniwell // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Vol. 15. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1087932> (дата обращения: 03.04.2025).

206. Pawlak, S. A Systematic Review of the Impact of Future-Oriented Thinking on Academic Outcomes [Electronic resource] / S. Pawlak, A. A. Moustafa // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Vol. 14. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1190546/full> (дата обращения: 03.04.2025).

207. Rosen, N. O. Differentiating Intolerance of Uncertainty from Three Related But Distinct Constructs / N. O. Rosen, E. Ivanova, B. Knauper // *Anxiety Stress Coping*. – 2014. – Vol. 27(1). – Pp. 55-73. – DOI 10.1080/10615806.2013.815743.

208. Sekścińska, K. Individual Differences in Time Perspectives and Risky Financial Choices / K. Sekścińska, J. Rudzinska-Wojciechowska, D. Maison // *Personality and Individual Differences*. – 2018, January. – Vol. 120. – Pp. 118-126. – DOI 10.1016/j.paid.2017.08.038.

209. Self-Concept Clarity and Learning Engagement: The Sequence-Mediating Role of the Sense of Life Meaning and Future Orientation / Y. Liu, S. Di, Y. Zhang,

C. Ma // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Vol. 20. – Art. num. 4808. – DOI 10.3390/ijerph20064808.

210. Smarter Universities: a Vision for the Fast Changing Digital Era / M. Coccoli, A. Guercio, P. Maresca, L. Stanganelli // Journal of Visual Languages & Computing. – 2014. – Vol. 25. – Issue 6. – Pp. 1003-1011. – DOI 10.1016/j.jvlc.2014.09.007.

211. Social Anxiety and Negative Interpretations of Positive Social Events: What Role Does Intolerance of Uncertainty Play? / Y. Nishikawa, K. Fracalanza, N. A. Rector, J. M. Laposa // Journal of Clinical Psychology. – 2022. – Vol. 78. – Issue 12. – Pp. 2513-2524. – DOI 10.1002/jclp.23363.

212. Specifics of Digital Competence and Coping Behavior of Students with Different Levels of Life Meaningfulness / E. Azarko, P. Ermakov, V. Pishchik, N. Komerova // Fundamental and Applied Scientific Research in the Development of Agriculture in the Far East (AFE-2022): Agricultural Cyber-Physical Systems (Tashkent, January 25-28, 2023). – Zug : Springer Cham, 2024. – Vol. 733-1. – Pp. 419-429. – DOI 10.1007/978-3-031-37978-9_41.

213. Terpini, M. Uncertainty Salience Reduces the Accessibility of Episodic Future Thoughts / M. Terpini, A. D'Argembeau // Psychological Research. – 2024. – No 88. – Pp. 1399-1411. – DOI 10.1007/s00426-024-01962-9.

214. The Limited Roles of Cognitive Capabilities and Future Time Perspective in Contributing to Positivity Effects / S. J. Barber, N. Lopez, K. Cadambi, S. Alferez // Cognition. – 2020. – Vol. 200. – P. 104267. – DOI 10.1016/j.cognition.2020.104267.

215. Thinking About the Past, Present, and Future: Time Perspective and Self-Esteem in Adolescents, Young Adults, Middle-Aged Adults, and Older Adults / Z. R. Mello, S. J. Barber, S. A. Vasilenko, J. Chandler, R. Howell // British Journal of Developmental Psychology. – 2022. – Vol. 40, No 1. – Pp. 92-111. – DOI 10.1111/bjdp.12393.

216. Timoszyk-Tomczak, C. Construction and validation of a new Generational Time Perspective Questionnaire / C. Timoszyk-Tomczak, P. Próchniak // Scientific Reports. – 2024. – Vol. 14. – Art. num. 13279. – DOI 10.1038/s41598-024-64185-3.

217. Tolerance of Uncertainty: Conceptual Analysis, Integrative Model, and Implications for Healthcare / M. A. Hillen, C. M. Gutheil, T. D. Strout, E. M. Smets, P. K. Han // *Social Science & Medicine*. – 2017. – Vol. 180. – Pp. 62-75. – DOI 10.1016/j.socscimed.2017.03.024.

218. Tolman, E. C. A Behaviorist's Definition of Consciousness / E. C. Tolman // *Psychological Review*. – 1927. – Vol. 34, No. 6. – Pp. 433-439. – DOI 10.1037/h0072254.

219. Understanding the Effects of Time Perspective: a Meta-Analysis Testing a Self-Regulatory Framework / H. M. Baird, T. L. Webb, F. M. Sirois, J. Gibson-Miller // *Psychological Bulletin*. – 2021. – No 147 (3). – Pp. 233-267. – DOI 10.1037/bul0000313.

220. Webster, J. D. The Meaning of Temporal Balance: Does Meaning in Life Mediate the Relationship Between a Balanced Time Perspective and Mental Health? / J. D. Webster, J. Vowinckel, X. Ma // *Europe's Journal of Psychology*. – 2021. – Vol. 17(1). – Pp. 119-133. – DOI 10.5964/ejop.2415.

221. Wendy, J. P. Future-Outlook Mediates the Association Between Self-Compassion and Well-Being / J. P. Wendy // *Personality and Individual Differences*. – 2018. – Vol. 135. – Pp. 143-148. – DOI 10.1016/j.paid.2018.07.006.

222. When the End Feels Near: Sense of Purpose Predicts Well-Being as a Function Of Future Time Perspective / G. N. Pfund, K. Ratner, M. Allemand, A. L. Burrow, P. L. Hill // *Aging & Mental Health*. – 2021. – No 26 (6). – Pp. 1178-1188. – DOI 10.1080/13607863.2021.1891203.

223. Why Do People Worry? / M. H. Freeston, J. Rhéaume, H. Letarte, M. J. Dugas, R. Ladouceur // *Personality and Individual Differences*. – 1994. – Vol. 17, No 6. – Pp. 791-802. – DOI 10.1016/0191-8869(94)90048-5.

224. You Only Live Once: Present-Hedonistic Time Perspective Predicts Risk Propensity / Ł. Jochemczyk, J. Pietrzak, R. Buczkowski, M. Stolarski, Ł. Markiewicz // *Personality and Individual Differences*. – 2017. – Vol. 115. – Pp. 148-153. – DOI 10.1016/j.paid.2016.03.010.

ПРИЛОЖЕНИЯ

БАНК ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК**Авторская анкета-опросник Н.Е. Комеровой «Время жизни»**

1. Ваше имя
2. Пол
3. Возраст
4. Как часто вы думаете о будущем, строите планы?
5. На какой период вы планируете будущее?
 - Ближайшая перспектива (до 1 года)
 - Среднесрочная перспектива (от 1 года до 5 лет)
 - Долгосрочная перспектива (свыше 10 лет)
6. Ваши планы на будущее связаны с:
 - личностным развитием
 - с вашими близкими, друзьями
 - профессиональным развитием
 - достижением финансового благополучия
 - помощью другим
 - ваш вариант
7. Как вы оцениваете свой прошлый жизненный опыт:
 - Позитивно
 - Негативно
 - Нейтрально
8. Вам более близко утверждение:
 - «человек сам творец своей жизни»
 - «у каждого человека своя судьба»
9. Как вы относитесь ко времени жизни:
 - «время течет слишком стремительно»
 - «все идет свои чередом»
 - «я не обращаю внимание на время»
10. Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?
11. Какой период жизни для вас главный?
 - Прошное
 - Настоящее
 - Будущее

ПЕРВИЧНЫЕ ДАННЫЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ

Авторская анкета-опросник Н.Е. Комеровой «Время жизни»

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	42	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	коррекция настоящего	настоящее
женский	18	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	положительно	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	позитивно	настоящее
мужской	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	воодушевляет	настоящее
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	негативно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	никак, я иду так, как на то и рассчитывал	настоящее
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивируют меня	настоящее
женский	20	редко	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	негативно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	никакие	будущее
мужской	19	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	будущее заставляет развиваться в настоящем	настоящее
женский	19	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	вызывают грусть	будущее
мужской	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мои представления о будущем помогают мне не опускать руки в трудные моменты жизни. помогают выстраивать четкие	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
								планы и цели в течение дня и в последствии добиваться их.	
мужской	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	дают мотивацию стремиться, учиться и работать	будущее
женский	20	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	приносят разочарование, когда не осуществляются	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	негативно	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	позитивно	будущее
женский	20	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	меньше лениться больше учиться	настоящее
мужской	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	никак	настоящее
женский	18	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	если я планирую какие вещи или события на будущее, то в настоящем делаю фундамент для будущего	настоящее
мужской	18	редко	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	никак	настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	мотивируют	настоящее
женский	18	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	никак	настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	есть стимул стремиться к целям	настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	будущее – это мои цели	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	20	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	негативно	настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мотивирует что-либо начать делать	настоящее
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мотивируют	настоящее
женский	18	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом		настоящее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	положительно	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	чем выше ожидания от своего будущего, тем выше требования от себя настоящего	настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	тревожно	настоящее
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	это придает стимул стремиться к достижениям и работать	настоящее
мужской	18	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	воодушевляюще	будущее
мужской	18	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	хочется этого будущего добиться	настоящее
женский	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	я начинаю волноваться, потому что думаю, что не справлюсь со своими же ожиданиями.	настоящее
женский	18	никогда	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	средне	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
мужской	20	редко	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	никак	настоящее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом		настоящее
женский	22	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мои представления о будущем задают темп и ориентир в настоящем	прошлое
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	не очень сильно	настоящее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	положительно	настоящее
женский	18	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	позитивно	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	наше будущее зависит от настоящего	настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	будущее формирует настоящее	настоящее
мужской	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	твои мысли – это то, что ты есть	будущее
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	позитивно	настоящее
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	представления о будущем дают цели в настоящем	настоящее
женский	21	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	я мотивируюсь и активнее стремлюсь к лучшему будущему	настоящее
женский	21	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	да	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
мужской	18	редко	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	никак.	настоящее
женский	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	позитивно	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	они меня вдохновляют	настоящее
мужской	18	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	позитивно	настоящее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	думая о будущем, легче заставить себя делать что-то в настоящем	будущее
мужской	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивирует	прошлое
женский	22	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	хорошо	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	помогают начать действовать уже сейчас для достижения цели	настоящее
женский	18	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	появляется мотивация что-то делать	настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	Например, если я решил добиться какой-то цели в будущем, то я начну сейчас делать что-то, чтобы добиться этой цели в будущем	будущее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	позитивно	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	дают мотивацию работать усерднее	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	я забываю жить настоящим ради будущего	настоящее
женский	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	я предпринимаю что-то в настоящем, чтобы достичь этого в будущем	настоящее
женский	19	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	стимулирует развиваться	настоящее
женский	18	никогда	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно		настоящее
женский	18	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	негативно	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	начинают что-то менять в настоящем	настоящее
мужской	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	когда ты думаешь о будущем, ты так же думаешь о том, как этого добиться, соответственно строишь планы в настоящем	настоящее
женский	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мало влияют	настоящее
женский	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	формирует приоритеты	настоящее
женский	20	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	представления о моей профессии склоняют меня к учёбе.	настоящее
женский	20	редко	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	они не имеют влияния на настоящее	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	22	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	заставляют больше работать	настоящее
мужской	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	напрямую, сильно	настоящее
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	никак	настоящее
женский	24	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	представляя свое будущее, я ищу различные способы достижения целей (много времени уделяю работе. кроме основной работы, ищу дополнительные "подработки", ставлю перед собой определенные цели и задачи, которые смогу выполнить в самые короткие сроки, для наилучшего достижения результата). стараюсь уделять время личным интересам (образование, саморазвитие). объективно оцениваю свои силы и достижения, анализирую, как проделанная работа сейчас повлияет на моё будущее.	настоящее
женский	46	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	много действий сейчас, для более спокойной жизни в будущем	настоящее
мужской	18	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	я думаю о том, что понадобится мне в будущем и пытаюсь достичь этого сейчас, для того чтобы стать лучше в будущем	настоящее
женский	37	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мысли о будущем помогают строить планы в настоящем	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	получаю образование для достижения целей	будущее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	чем грандиозней планы на будущее, тем лучше стремление в настоящем	настоящее
мужской	20	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	никак	настоящее
женский	19	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	прямо	настоящее
женский	18	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	нейтрально, иначе говоря - никак.	будущее
женский	18	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	являются мотивацией	настоящее
женский	19	редко	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом		настоящее
мужской	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	подгоняют и мотивируют	настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	если я хочу достигнуть чего-то в будущем, мне надо работать в настоящем	настоящее
мужской	20	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	негативно	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	позитивно	настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мотивируют становиться лучше	настоящее
женский	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	заставляют двигаться дальше	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	22	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	помогают ставить чёткие цели, мотивируют	настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	появляется тревога, беспомощность	настоящее
женский	21	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом		настоящее
женский	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно		настоящее
женский	19	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мотивируют	будущее
мужской	18	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	чтоб в будущем не навалилась куча дел стараюсь предотвратить их в настоящем:З	настоящее
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мои представления о будущем дают мне знать, что сейчас я должен упорно трудиться	настоящее
женский	21	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	позитивно, они дают мне стимул	настоящее
женский	20	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	иногда, это угнетает, из-за того, что возможно это и не получится.	настоящее
женский	21	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	я начинаю развиваться, мыслить шире	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	пока скорее никак, так как на данный период времени меня все устраивает	настоящее
женский	35	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	личностным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивируют в минуты выгорания)	будущее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	мотивируют не сдаваться каждый день	настоящее
женский	22	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	никак	настоящее
женский	39	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	стимулируют к действию	настоящее
женский	19	редко	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	помощью другим	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	в настоящем я стараюсь делать всё, чтобы добиться своих целей в будущем и постепенно к ним приходить	прошлое
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивируют продолжать делать то, что мне нравится, чтобы в будущем увидеть итог своей работы	настоящее
мужской	18	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	личностным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	они направляют его	настоящее
мужской	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	положительно	настоящее
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	позитивно	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	изменяют его	настоящее
мужской	20	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	никак	настоящее
женский	20	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	они заставляют меня предпринимать какие-то действия (с профессиональной точки зрения) идти учиться в университет, например	будущее
женский	19	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	заставляют двигаться вперед	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
мужской	19	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	положительно	настоящее
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мотивирующе	настоящее
мужской	19	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	положительно	настоящее
женский	19	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	никак	настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	вовлекают в действия	настоящее
женский	19	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	помогают стремиться к лучшему	настоящее
мужской	19	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	заставляют больше трудиться	настоящее
женский	19	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	помогают мне принять необходимые меры для того, чтобы в будущем достигнуть желаемого	настоящее
женский	20	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мои решения связаны с тем, как будет мое будущее, поэтому я стремлюсь улучшить на каждом шагу	настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	мысли о счастливом и беспечном будущем заставляют работать	настоящее
мужской	19	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	заставляют усерднее работать	будущее
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	помогают ставить цели и стремиться к их достижению	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	представление будущего минимально влияет на мое настоящее, т.к. я просто строю планы и планомерно их выполняю	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно		настоящее
женский	19	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мотивирует	настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	стимулируют меня становиться лучше	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет		нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	никак	будущее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	представления о будущем дают стимул для действий в настоящем	настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	положительно	настоящее
женский	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мысли о предстоящем будущем вдохновляют меня что-то делать в настоящее время	настоящее
мужской	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	частично влияют	настоящее
женский	18	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	дают мотивацию.	настоящее
мужской	18	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	профессиональным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	они даруют настроение двигаться дальше по жизни	будущее
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	они мотивирует меня делать то, что поможет мне в будущем	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	18	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	профессиональным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	стараясь достичь своих целей	будущее
женский	19	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	будущее формирует настоящее. будущее – это реальность, неправильная реакция на будущее приводит к проблемам со здоровьем и судьбой.	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	представляя и рассуждая о будущем, я знаю какие шаги мне нужно предпринять для этой счастливой картинки в настоящем	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	планируя будущее, можно запрограммировать себя на работу, которую предстоит выполнить, мотивируя себя мыслями о цели, чем более детальный план, тем лучше	настоящее
мужской	18	редко	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	никак	настоящее
женский	18	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	я становлюсь сильнее	будущее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	заставляют развиваться в каком-либо направлении	настоящее
мужской	18	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	помощью другим	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	я более усердно начинаю учиться, стараться, т.е. делаю всё, чтобы мои планы претворились в жизнь, ведь чем усерднее мы работаем сегодня тем лучше живём завтра.	будущее
женский	38	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	поставленные цели на будущее, определяют шаги в настоящем.	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	21	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	заставляют работать над собой	настоящее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	мотивируют не сдаваться каждый день	настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	иногда беспокоят или заставляют справляться с трудностями	настоящее
женский	23	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно		настоящее
мужской	20	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	положительно	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	положительно	настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	положительно	настоящее
мужской	18	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	негативно	настоящее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	осознавая всю серьезность своих действий, совершенных в настоящем времени, я понимаю, что они окажут влияние на моё будущее.	настоящее
женский	18	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивирует	будущее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	практически никак	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	дают мотивацию для достижения целей в настоящем времени	настоящее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивируют	настоящее
мужской	19	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	мотивируют	настоящее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	никак пока что	настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	я думаю о будущем, но живу настоящим поэтому мои представления не сильно влияют на настоящие	настоящее
женский	18	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время		настоящее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	помощью другим	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом		настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	они помогают мне двигаться вперед к своей цели каждый день.	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивируют	настоящее
женский	19	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	помощью другим	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	хочется стремиться к лучшему	будущее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	иногда пугает неизвестность и множество исходов будущего	настоящее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	появляется стремление	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
мужской	18	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	побуждают к действиям, которые приблизят это будущее	настоящее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	заставляют меня работать усерднее	будущее
женский	20	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	пытаюсь в настоящем исполнять те действия, которые положительно повлияют на моё будущее	настоящее
женский	19	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	нейтрально	настоящее
женский	19	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	представления довольно часто меняются, не сильно влияют.	настоящее
женский	19	редко	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	иногда расстраивают, т.к. это не скоро осуществимо, иногда действуют позитивно и мотивируют	настоящее
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	воодушевляют на действия, которые приблизят это будущее.	настоящее
мужской	19	часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивируют	настоящее
женский	19	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	поступки	будущее
женский	25	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	есть прямая зависимость от настроения моих мыслей, если я верю, например, что в будущем всё будет плохо, то и в настоящем пропадает мотивация добиваться, делать хоть что-то	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	23	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	позитивно, являются опытом	настоящее
женский	19	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	положительно	настоящее
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	влияют только положительно	прошлое
женский	19	редко	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивируют	настоящее
мужской	21	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	дают мотивацию работать усерднее и прогрессировать, не находиться в стагнации	настоящее
женский	18	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно		будущее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	обычно представления о будущем кажутся мне нереализуемыми в настоящий момент	настоящее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	толкают к развитию и личностному росту	настоящее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	сильно	настоящее
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	представления о будущем заставляют тебя корректировать настоящее	настоящее
женский	19	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	стараюсь на будущее	настоящее
женский	19	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	положительно, мотивируют	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	стремлюсь к целям	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	никак	настоящее
женский	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно		настоящее
мужской	18	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	положительно	настоящее
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	об истинном влиянии узнаю лишь в будущем	настоящее
мужской	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	помогают определиться в настоящем с нужными решениями, чтобы представляемое будущее стало реальным	настоящее
женский	19	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	положительно. все наши мысли, чувства и действия создают будущее и сначала оно появляется в мире образов. этот мир образов начинает действовать на настоящее и менять привычки, те же мысли и чувства.	настоящее
женский	41	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	мотивируют идти к цели	настоящее
женский	51	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	непосредственно	настоящее
женский	25	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	старюсь вводить в свою жизнь те привычки, которые приблизят меня к достижению цели	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	38	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	в настоящем я делаю шаг по направлению к какой-то цели, но эта цель в будущем и эта цель определяет шаги в настоящем.	настоящее
женский	40	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	стараюсь ценить то, что сейчас имею, а также стараюсь радоваться каждому мигу	настоящее
женский	27	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	всё идёт своим чередом	настоящее
женский	24	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	достижением финансового благополучия	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно		настоящее
женский	31	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	я не обращаю внимание на время	стимулируют развиваться	настоящее
женский	47	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	у каждого человека своя судьба	время течет слишком стремительно	подталкивают к действиям	настоящее
женский	59	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	положительно	настоящее
женский	29	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	стремлюсь к достижению поставленных целей	настоящее
женский	44	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	напрямую	настоящее
женский	47	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	позитивно	настоящее
женский	40	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	то, что планируется реализуется, если в мечтах в фантазиях удалось увидеть конечный результат, то обязательно будет так	настоящее

Пол	Ваш возраст	Как часто вы думаете о будущем, строите планы	На какой период вы планируете будущее?	Ваши планы на будущее в первую очередь связаны с	Как вы оцениваете свой прошлый опыт	Вам более близко утверждение	Как вы относитесь ко времени жизни?	Как ваши представления о будущем влияют на настоящее?	Какой период жизни для вас главный
женский	40	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно		настоящее
женский	38	очень часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	положительно	настоящее
женский	64	очень часто	долгосрочная перспектива - свыше 10 лет	достижением финансового благополучия	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	заставляют больше трудиться	настоящее
женский	28	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	приходится задуматься над тем, чтобы изменить.	настоящее
женский	45	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	достижением финансового благополучия	негативно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	негативно	настоящее
женский	48	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	все идет своим чередом	положительно	настоящее
женский	47	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	с вашими близкими, друзьями	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	«подстегают»	настоящее
женский	26	очень часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	личностным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	заставляют действовать	будущее
женский	38	часто	ближайшая перспектива-до 1 года	профессиональным развитием	позитивно	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	движением вперед	настоящее
женский	52	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	с вашими близкими, друзьями	позитивно	у каждого человека своя судьба	все идет своим чередом	мы изменяем будущее	настоящее
женский	32	часто	среднесрочная перспектива от 1 года до 5 лет	профессиональным развитием	нейтрально	человек сам творец своей жизни	время течет слишком стремительно	не совсем понятен вопрос, слишком обширный может быть ответ.	настоящее

Продолжение Предложения 2

Первичные данные в группе с высоким уровнем направленности на будущее

Смыс- ловая жизнен- ная пер- спек- тива	Уро- вень са- мосо- знания	Воспри- ятие макро- соци- ума, со- циаль- ная зре- лость	Влия- ние микро- соци- ума, со- циаль- ная зре- лость	Готов- ность в профса- моопре- делению	Цели в жизни	Процесс жизни	Резуль- татив- ность жизни	Локус- кон- троля я	Локус- кон- троля жизнь	Общий уровень осмыс- ленно- сти	Нега- тивное про- шлое	Пози- тивное про- шлое	Фатали- стиче- ское настоя- щее	Гедони- стиче- ское настоя- щее	Буду- щее
4	3	4	5	3	40	34	31	25	34	120	2,2	3,67	2,44	3,8	4,54
4	4	-2	2	2	39	26	20	25	35	119	3,8	2	1,78	1,73	3,46
2	5	-2	3	1	38	27	21	22	25	100	3,6	3,67	3	3,93	3,77
4	5	5	1	5	40	39	28	24	35	118	3,2	4	3,11	3,53	3,54
3	4	5	4	5	39	38	30	26	38	122	2,6	3,67	2,67	4,2	3,69
4	5	2	2	3	38	32	27	23	38	111	2	4,22	3	3,8	3,31
4	5	6	6	4	41	35	33	27	42	129	2,4	4,56	3,33	4,53	4,38
4	6	0	5	3	40	41	31	25	35	127	2,5	4,67	2,33	3,33	4,62
2	2	4	2	1	42	32	31	27	35	113	3,5	2,89	1,56	3,27	4,46
5	5	0	4	3	42	37	31	22	42	126	2,8	3,78	1,89	4,2	4
5	6	5	4	4	42	36	35	28	42	128	26	41	22	59	56
2	4	4	1	3	40	28	24	20	31	, 128	3,7	3,11	2,67	4	3,08
4	5	7	5	3	39	35	26	27	34	118	2,5	4,11	2,67	3,93	3,77
4	4	7	4	2	39	38	27	25	37	121	3	4,67	2,78	3,87	4
4	4	2	4	3	38	34	30	26	32	118	3,4	5	2,78	3,6	4,15
2	2	-1	2	3	42	36	29	28	30	122	2,8	4,33	1,56	5	4,08
4	5	2	3	5	42	41	29	28	42	130	2,2	4,78	2,67	4,2	4,54
5	4	7	4	5	38	40	32	27	41	132	1,9	4,22	2,56	3,87	3,62
5	5	1	4	0	38	31	26	22	36	107	3,5	3,56	3,89	3,87	3,38
3	2	5	6	2	42	42	34	28	41	115	3,3	3,89	2,78	3,07	4
4	6	5	2	6	42	41	33	28	41	137	2,10	4,44	2,33	3,73	4,69
5	5	1	4	4	40	34	34	26	42	131	1,5	3,65	1,8	3,71	3,85
4	4	-2	2	2	39	26	20	25	35	128	3,8	2	1,78	1,73	3,46
3	5	5	4	4	42	32	35	27	39	126	5	4,11	5	5	4,15
4	5	6	6	4	41	35	33	27	42	129	2,4	4,56	3,33	4,53	4,38

Смысловая жизненная перспектива	Уровень само- сознания	Воспри- ятие макро- соци- ума, со- циаль- ная зре- лость	Влия- ние микро- соци- ума, со- циаль- ная зре- лость	Готов- ность в профса- моопре- делению	Цели в жизни	Процесс жизни	Резуль- татив- ность жизни	Локус- кон- троля я	Локус- кон- троля жизнь	Общий уровень осмыс- ленно- сти	Нега- тивное про- шлое	Пози- тивное про- шлое	Фатали- стиче- ское настоя- щее	Гедони- стиче- ское настоя- щее	Буду- щее
5	6	5	4	4	42	36	35	28	42	128		0			
2	4	4	1	3	40	28	24	20	31	, 120	3,7	3,11	2,67	4	3,08
4	5	5	4	1	39	29	32	27	37	112	2,7	4	3,22	3,4	4,38
4	4	2	4	3	38	34	30	26	32	118	3,4	5	2,78	3,6	4,15
2	5	5	4	4	38	32	35	22	41	127	3,4	2,89	4,11	3,73	3,38
4	5	0	2	0	40	28	25	18	31	100	2,2	4,11	2,22	3,73	4
5	5	-4	4	3	42	35	30	23	35	120	3,1	3,44	1,78	2,6	3,31
4	3	4	5	3	40	34	31	25	34	126	2,2	3,67	2,44	3,8	4,54
2	5	-2	3	1	38	27	21	22	25	100	3,6	3,67	3	3,93	3,77
4	6	5	4	5	42	39	35	28	40	135	2,7	5	2	3,6	4,31
5	6	7	6	5	38	39	31	25	36	126	1,7	4,11	2,11	3,07	4,08
4	5	2	2	3	38	32	27	23	38	111	2	4,22	3	3,8	3,31
4	5	7	5	2	38	36	32	26	26	40	1,10	4,56	2	3,87	3,38
3	5	2	6	5	42	42	35	28	42	140	1,4	3,22	1,57	3,27	4,15
4	5	6	6	4	41	35	33	27	42	129	2,4	4,56	3,33	4,53	4,38
4	6	0	5	3	40	41	31	25	35	127	2,5	4,67	2,33	3,33	4,62
2	2	4	2	1	42	32	31	27	35	113	3,5	2,89	1,56	3,27	4,46
4	5	1	5	4	42	39	35	28	40	135	2,7	5	2	3,6	4,31
5	5	0	4	3	42	37	31	22	42	126	2,8	3,78	1,89	4,2	4
4	3	4	4	4	39	27	30	24	35	114	3,2	3,22	1,78	2,53	4,31
3	6	5	6	4	41	32	31	27	39	121	2,4	4,11	2,33	3,93	3,85
5	6	5	4	4	42	36	35	28	42	128					
2	4	3	3	3	40	35	32	27	37	120	2,4	4,33	2,78	2,87	4,31
2	5	6	3	2	40	32	28	26	36	119	3,4	4,22	3	3,53	4
4	5	3	6	4	41	41	35	25	41	137	1,10	4,56	1,33	2,33	4,62
4	3	3	6	2	41	41	41	28	35	131	3,6	4,4	3,1	4,1	4,1
4	4	-2	6	2	40	37	21	24	39	119	1,8	3,89	2,33	3,8	3,62
4	4	2	4	3	38	34	30	26	32	118	3,4	5	2,78	3,6	4,15
4	6	3	6	5	39	41	32	26	41	133	2,2	4	1,67	3,33	3,92

Смыс- ловая жизнен- ная пер- спек- тива	Уро- вень са- мосо- знания	Воспри- ятие макро- соци- ума, со- циаль- ная зре- лость	Влия- ние микро- соци- ума, со- циаль- ная зре- лость	Готов- ность в профса- моопре- делению	Цели в жизни	Процесс жизни	Резуль- татив- ность жизни	Локус- кон- троля я	Локус- кон- троля жизнь	Общий уровень осмыс- ленно- сти	Нега- тивное про- шлое	Пози- тивное про- шлое	Фатали- стиче- ское настоя- щее	Гедони- стиче- ское настоя- щее	Буду- щее
2	2	-1	2	3	42	36	29	28	30	122	2,8	4,33	1,56	5	4,08
2	5	5	4	4	38	32	35	22	41	127	3,4	2,89	4,11	3,73	3,38
3	5	-1	0	1	39	34	32	25	41	126	1,4	2,67	1,56	3,33	4,38
3	4	4	3	2	42	30	27	26	39	118	2,9	4,44	2,22	3,33	4,23
5	4	7	4	5	38	40	32	27	41	132	1,9	4,22	2,56	3,87	3,62
5	5	1	4	0	38	31	26	22	36	107	3,5	3,56	3,89	3,87	3,38
5	1	3	3	4	38	22	24	21	27	96	1,7	3,89	1,89	1,67	3,62
3	2	5	6	2	42	42	34	28	41	130	3,3	3,89	2,78	3,07	4
4	6	5	2	6	42	41	33	28	41	137	2,10	4,44	2,33	3,73	4,69
4	5	6	6	4	41	35	33	27	42	129	2,4	4,56	3,33	4,53	4,38
4	5	7	5	3	39	35	26	27	34	118	2,5	4,11	2,67	3,93	3,77
3	5	3	5	4	45	33	26	27	36	117	3	4,44	3,11	3,67	3,77
4	4	2	4	3	38	34	30	26	32	118	3,4	5	2,78	3,6	4,15
4	5	6	6	4	41	35	33	27	42	129	2,4	4,56	3,33	4,53	4,38
3	5	3	5	4	45	33	26	27	36	117	3	4,44	3,11	3,67	3,77
4	4	2	4	3	38	34	30	26	32	118	3,4	5	2,78	3,6	4,15
2	5	5	4	4	38	32	35	22	41	127	3,4	2,89	4,11	3,73	3,38
4	5	3	2	6	30	28	21	30	30	139	4	1,78	3,11	3,6	4,38
5	5	-4	4	3	42	35	30	23	35	120	3,1	3,44	1,78	2,6	3,31
4	3	4	5	3	40	34	31	25	34	126	2,2	3,67	2,44	3,8	4,54
4	5	6	6	4	41	35	33	27	42	129	2,4	4,56	3,33	4,53	4,38
3	2	3	4	3	36	35	33	24	34	118	2,2	3,67	2,33	3,73	3,85
3	6	5	6	4	41	32	31	27	39	121	2,4	4,11	2,33	3,93	3,85
2	4	3	3	3	40	35	32	27	37	120	2,4	4,33	2,78	2,87	4,31
2	6	1	4	2	36	35	35	28	41	130	1,3	4	2,11	4,27	4,54

Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивное образование	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
90	63	19	37	20	23	76	29	48	16	33
19	98	85	63	57	65	99	98	22	28	29
84	25	97	99	72	98	56	76	43	25	31
61	25	35	88	46	37	76	61	38	20	28
97	42	53	97	46	48	76	61	37	18	31
97	42	6	95	20	65	59	19	48	26	29
90	63	88	95	72	86	28	67	47	28	33
84	42	70	88	64	37	59	97	46	24	33
50	2	53	88	46	6	87	29	46	20	31
98	63	99	95	90	99	42	91	48	20	33
99	8	96	97	36	48	59	98	48	28	30
98	97	99	99	90	99	99	99	34	31	32
97	42	25	88	64	93	42	61	38	17	29
97	63	53	78	46	6	42	91	36	25	28
79	2	70	95	72	37	42	29	48	35	31
84	87	96	99	90	97	42	33	48	18	33
90	59	53	95	72	77	70	65	35	21	30
97	25	88	88	90	98	28	55	42	17	29
98	76	99	99	96	86	87	21	46	26	29
90	42	97	97	46	86	87	35	48	23	30
99	25	80	99	72	48	97	70	48	12	33
39	38	45	43	49	51	75	59	23	29	14
19	98	85	63	57	65	99	98	22	28	29
84	99	99	99	46	93	87	98	32	28	21
90	63	88	95	72	86	28	67	47	28	33
99	8	96	97	36	48	59	98	48	28	30
98	97	99	99	90	99	99	99	34	31	32
98	25	80	95	96	77	87	98	37	29	27
79	2	70	95	72	37	42	29	48	35	31
84	63	85	88	64	65	76	97	40	35	24
50	8	88	95	36	93	28	29	26	31	20
84	76	96	78	72	65	59	97	38	31	25
90	63	19	37	20	23	76	29	48	16	33
84	25	97	99	72	98	56	76	43	25	31
84	25	53	97	7	65	59	29	44	25	20
98	25	2	95	20	23	76	76	41	11	24
97	42	6	95	20	65	59	19	48	26	29

97	2	53	88	27	23	59	29	44	16	27
50	60	50	60	35	65	55	60	43	24	23
90	63	88	95	72	86	28	67	47	28	33
84	42	70	88	64	37	59	97	46	24	33
50	2	53	88	46	6	87	29	46	20	31
84	26	53	97	7	65	59	29	46	18	23
98	63	99	95	90	99	42	91	48	20	33
79	92	96	95	20	93	28	97	44	17	26
90	63	85	88	20	48	59	19	40	23	27
99	8	96	97	36	48	59	98	48	28	30
98	42	2	78	27	6	87	29	46	17	25
99	99	70	95	90	37	92	76	41	21	24
90	8	53	97	36	23	59	91	45	13	21
79	98	53	78	90	48	92	91	48	15	13
82	2	53	95	72	48	76	97	40	16	21
79	2	70	95	72	37	42	29	48	35	31
90	8	2	63	6	6	42	7	40	14	21
84	87	96	99	90	97	42	76	48	18	33
84	63	85	88	64	65	76	97	40	35	24
98	76	2	78	7	6	97	61	42	11	24
90	63	80	78	90	48	76	76	48	24	24
97	25	88	88	90	98	28	29	42	17	29
98	76	99	99	96	86	87	29	46	26	29
13	2	53	37	5	6	17	19	41	23	17
90	42	97	97	46	86	87	76	48	23	30
99	25	80	99	72	48	97	97	48	12	33
90	63	88	95	72	86	28	67	47	28	33
97	42	25	88	64	93	42	61	38	17	29
97	63	88	99	90	48	92	97	44	29	28
79	2	70	95	72	37	42	29	48	35	31
90	63	88	95	72	86	28	67	47	28	33
97	63	88	99	90	48	92	97	44	29	28
79	2	70	95	72	37	42	29	48	35	31
84	63	85	88	64	65	76	97	40	35	24
84	76	70	78	36	37	92	76	39	30	19
84	76	96	78	72	65	59	97	38	31	25
90	63	19	37	20	23	76	29	48	16	33
90	63	88	95	72	86	28	67	47	28	33
98	42	53	95	72	48	92	91	40	14	21
90	63	85	88	20	48	59	19	40	23	27
98	42	2	78	27	6	87	29	46	17	25
99	63	35	97	36	6	76	61	46	14	23

Продолжение Предложения 2

Первичные данные в группе с низким уровнем направленности на будущее

Смысловая жизненная перспектива	Уровень самосознания	Восприятие макросоциума, социальная зрелость	Влияние микросоциума, социальная зрелость	Готовность в профсамоопределению	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус-контроля	Локус-контроля жизнь	Общий уровень осмысленности	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Гедонистическое настоящее	Будущее
3	5	-2	2	-3	26	19	16	17	23	86	3,8	1,22	2,56	3,13	4,38
3	-3	-4	1	0	8	9	7	10	14	73	5	1	3	2,73	3,85
2	2	-3	3	0	25	17	15	13	21	71	3,3	4	3	3,2	3,23
3	6	1	2	2	26	24	26	18	30	87	3,4	2,78	3,56	3,4	3,85
4	4	0	1	2	13	4	6	7	9	40	4,10	3,33	3,22	4	2,08
4	5	1	3	4	26	30	25	19	33	98	3,7	3,89	2,22	3,67	4,38
3	2	-2	3	-1	13	18	14	9	9	49	2,6	1,89	3,56	4,07	2,15
-1	-2	-2	1	-5	8	7	7	11	18	47	4	2,22	3,44	3,6	3,46
2	6	0	3	2	14	7	9	16	20	55	4,4	2	3,67	2,4	3,23
3	2	3	1	0	19	24	24	19	36	95	2,8	4	2,33	3,8	3,62
2	6	2	2	3	19	20	18	16	25	73	3,2	2,2	2,89	3,2	2,92
4	5	1	2	5	25	17	21	19	32	78	2,2	4,78	2,89	3,33	2,77
3	4	1	3	2	16	18	25	20	27	88	3,2	3,89	3,22	3,27	3,54
3	5	5	3	2	23	27	23	18	23	85	3,10	4,44	3,11	3,4	3,31
4	5	0	0	0	21	22	21	9	21	76	3,9	3,56	3	3,2	3,85
2	0	0	2	2	10	14	17	10	11	57	36	28	31	35	40
4	3	-1	2	0	18	11	7	14	15	60	3,8	2,56	3,56	2,93	4,08
5	4	2	3	1	26	23	21	15	26	81	3	3,67	3	3,13	2,85
2	5	5	0	1	22	22	22	12	27	77	4,2	2,44	2,78	3,27	2,92
4	5	1	6	4	19	22	16	15	30	102	2,10	4,11	2,78	3,33	4,54
3	5	-2	2	-3	26	19	16	17	23	71	3,8	1,22	2,56	3,13	4,38
3	-3	-4	1	0	8	9	7	10	14	58	5	1	3	2,73	3,85
2	2	-3	2	3	15	13	14	14	11	68	3,7	3,33	3,67	2,53	3
5	5	3	3	2	19	16	15	13	15	54	3,1	4,22	2,44	3,73	4,31
3	4	0	0	0	22	10	14	12	19	60	4,6	2	4,22	3	4,15

Смысловая жизненная перспектива	Уровень самосознания	Восприятие макросоциума, социальная зрелость	Влияние микросоциума, социальная зрелость	Готовность в профсамоопределению	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус-контроля	Локус-контроля жизнь	Общий уровень осмысленности	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Гедонистическое настоящее	Будущее
4	4	0	1	2	13	4	6	7	9	40	4,1	3,33	3,22	4	2,08
4	5	1	3	4	26	30	25	19	33	98	3,7	3,89	2,22	3,67	4,38
-1	-2	-2	1	-5	8	7	7	11	18	47	4	2,22	3,44	3,6	3,46
2	6	0	3	2	14	7	9	16	20	55	4,4	2	3,67	2,4	3,23
2	6	2	2	3	19	20	18	16	25	73	3,2	2,2	2,89	3,2	2,92
3	0	1	4	0	26	18	16	19	34	85	4,5	3	2,67	3,13	3,77
4	5	0	0	0	21	22	21	9	21	76	3,9	3,56	3	3,2	3,85
4	2	3	3	4	24	24	25	18	39	99	3,3	4,22	3,22	4,07	4,54
2	5	5	0	1	22	22	22	12	27	77	4,2	2,44	2,78	3,27	2,92
4	5	0	1	5	23	29	25	20	31	98	3,3	3,22	2,89	3,13	3,92
5	5	3	3	2	19	16	15	13	15	54	3,10	4,22	2,44	3,73	4,31
4	-1	-1	0	3	16	18	13	12	23	62	3,2	3	3,2	3,3	3
3	6	1	2	2	26	24	26	18	30	87	3,4	2,78	3,56	3,4	3,85
4	4	0	1	2	13	4	6	7	9	40	4,10	3,33	3,22	4	2,08
4	5	1	3	4	26	30	25	19	33	98	3,7	3,89	2,22	3,67	4,38
2	6	2	2	3	19	20	18	16	25	73	3,2	2,2	2,89	3,2	2,92
3	0	1	4	0	26	18	16	19	34	85	4,5	3	2,67	3,13	3,77
4	5	2	3	2	26	34	28	20	29	102	1,9	4,11	2,56	3,67	4,31
2	4	-2	5	3	25	13	16	19	27	80	3,8	2,67	1,89	2,4	3,54
3	4	1	3	2	16	18	25	20	27	88	3,2	3,89	3,22	3,27	3,54
1	5	3	5	0	19	19	21	9	21	66	2,9	3,67	3	3,2	2,54
4	3	-1	2	0	18	11	7	14	15	60	3,8	2,56	3,56	2,93	4,08
4	5	1	3	4	26	30	25	19	33	98	3,7	3,89	2,22	3,67	4,38
3	5	2	2	2	30	27	25	16	35	98	3,8	4,44	1,78	2,87	4,62
2	5	2	4	1	28	27	18	18	25	86	2,9	4,44	3	3,87	4,08
2	6	1	0	2	33	29	22	20	31	99	3,7	3,67	3,44	3,27	3,46
3	5	5	3	2	23	27	23	18	23	85	3,10	4,44	3,11	3,4	3,31
4	5	1	3	4	26	30	25	19	33	98	3,7	3,89	2,22	3,67	4,38
2	5	2	4	1	28	27	18	18	25	86	2,9	4,44	3	3,87	4,08

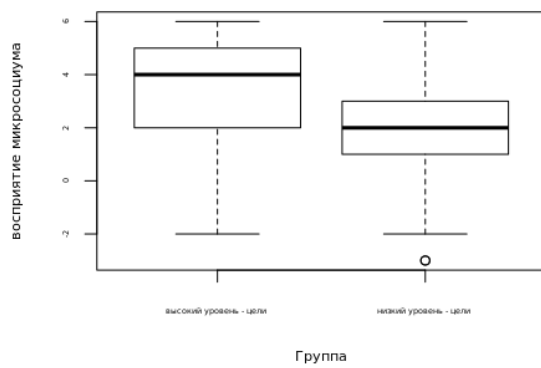
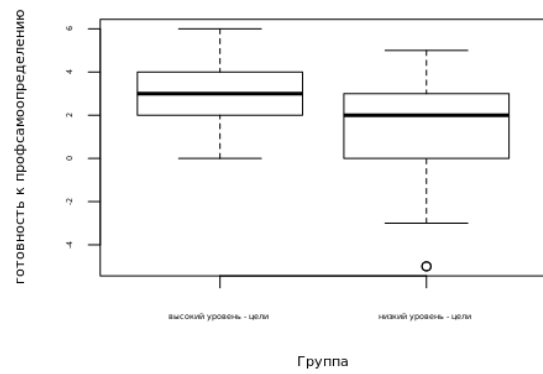
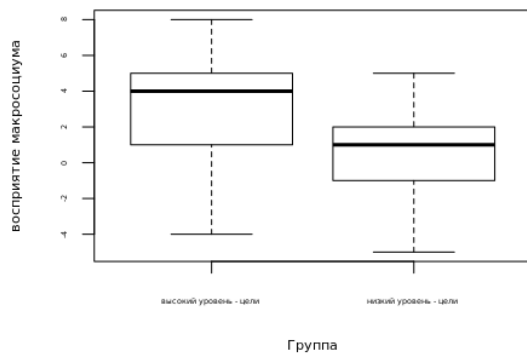
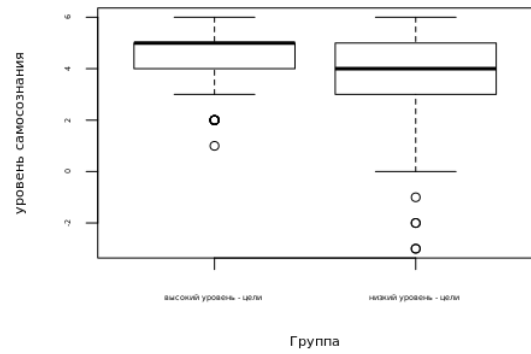
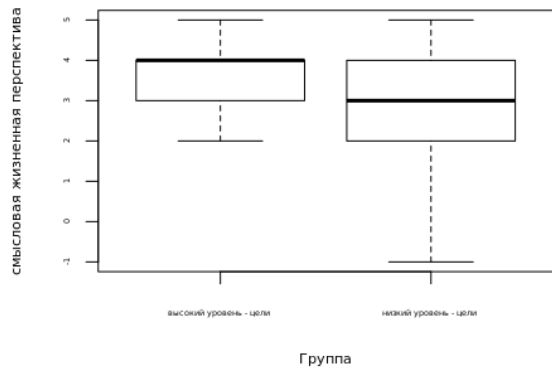
Смысловая жизненная перспектива	Уровень самосознания	Восприятие макросоциума, социальная зрелость	Влияние микросоциума, социальная зрелость	Готовность в профсамоопределению	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус-контроля	Локус-контроля жизнь	Общий уровень осмысленности	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Гедонистическое настоящее	Будущее
2	6	1	0	2	33	29	22	20	31	99	3,7	3,67	3,44	3,27	3,46
4	6	4	5	3	33	27	26	19	28	97	3,1	3,78	3,33	4,33	3,62
4	5	1	3	4	26	30	25	19	33	98	3,7	3,89	2,22	3,67	4,38
3	5	2	2	2	30	27	25	16	35	98	3,8	4,44	1,78	2,87	4,62
2	5	2	4	1	28	27	18	18	25	86	2,9	4,44	3	3,87	4,08
2	6	1	0	2	33	29	22	20	31	99	3,7	3,67	3,44	3,27	3,46
3	5	-2	2	-3	26	19	16	17	23	71	3,8	1,22	2,56	3,13	4,38
3	-3	-4	1	0	8	9	7	10	14	58	5	1	3	2,73	3,85
2	2	-3	2	3	15	13	14	14	11	68	3,7	3,33	3,67	2,53	3
5	5	3	3	2	19	16	15	13	15	54	3,1	4,22	2,44	3,73	4,31
3	4	0	0	0	22	10	14	12	19	60	4,6	2	4,22	3	4,15
4	4	0	1	2	13	4	6	7	9	40	4,1	3,33	3,22	4	2,08
4	5	1	3	4	26	30	25	19	33	98	3,7	3,89	2,22	3,67	4,38
-1	-2	-2	1	-5	8	7	7	11	18	47	4	2,22	3,44	3,6	3,46
2	6	0	3	2	14	7	9	16	20	55	4,4	2	3,67	2,4	3,23
2	6	2	2	3	19	20	18	16	25	73	3,2	2,2	2,89	3,2	2,92
3	0	1	4	0	26	18	16	19	34	85	4,5	3	2,67	3,13	3,77
4	5	0	0	0	21	22	21	9	21	76	3,9	3,56	3	3,2	3,85
4	2	3	3	4	24	24	25	18	39	99	3,3	4,22	3,22	4,07	4,54
2	5	5	0	1	22	22	22	12	27	77	4,2	2,44	2,78	3,27	2,92
4	5	0	1	5	23	29	25	20	31	98	3,3	3,22	2,89	3,13	3,92
5	5	3	3	2	19	16	15	13	15	54	3,10	4,22	2,44	3,73	4,31
3	6	1	2	2	26	24	26	18	30	87	3,4	2,78	3,56	3,4	3,85
4	4	0	1	2	13	4	6	7	9	40	4,10	3,33	3,22	4	2,08
4	5	1	3	4	26	30	25	19	33	98	3,7	3,89	2,22	3,67	4,38

Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллекту- ализация	Реактивное образование	Системная рефлексия	Интроспек- ция	Квазире- флексия
39	99	96	97	36	65	87	19	32	32	28
3	99	96	95	96	99	76	29	32	34	30
39	76	88	88	64	65	76	76	39	26	29
90	63	85	78	90	48	92	61	43	23	28
13	97	99	37	90	97	59	76	42	32	33
50	42	85	99	46	86	42	61	44	32	33
79	97	70	78	64	77	92	29	35	23	30
61	87	88	63	46	93	42	76	37	31	30
13	87	96	95	36	65	42	91	32	35	33
39	42	96	99	36	77	59	61	34	27	32
79	99	99	99	46	97	76	76	40	28	32
61	92	70	95	72	77	42	19	31	27	32
97	63	53	88	27	37	97	61	42	22	36
90	87	80	78	46	65	42	76	39	27	28
90	76	99	99	90	98	59	66	39	33	33
27	92	70	63	90	23	87	55	34	22	28
3	42	99	78	64	48	59	67	41	27	28
97	87	85	37	27	6	42	76	32	17	28
27	63	99	99	64	98	17	34	29	28	34
97	63	53	88	27	23	59	76	39	25	33
39	99	96	97	36	65	87	19	32	32	28
3	99	96	95	96	99	76	29	32	34	30
13	87	99	88	90	98	28	91	33	29	30
48	53	48	51	68	62	75	65	45	29	27
39	8	96	95	99	93	28	99	35	34	23
13	97	99	37	90	97	59	76	42	32	33
50	42	85	99	46	86	42	61	44	32	33
61	87	88	63	46	93	42	76	37	31	30
13	87	96	95	36	65	42	91	32	35	33
79	99	99	99	46	97	76	76	40	28	32
97	63	99	95	90	93	42	91	47	35	26
90	76	99	99	90	98	59	91	39	33	33
98	87	99	99	96	99	97	76	27	29	21

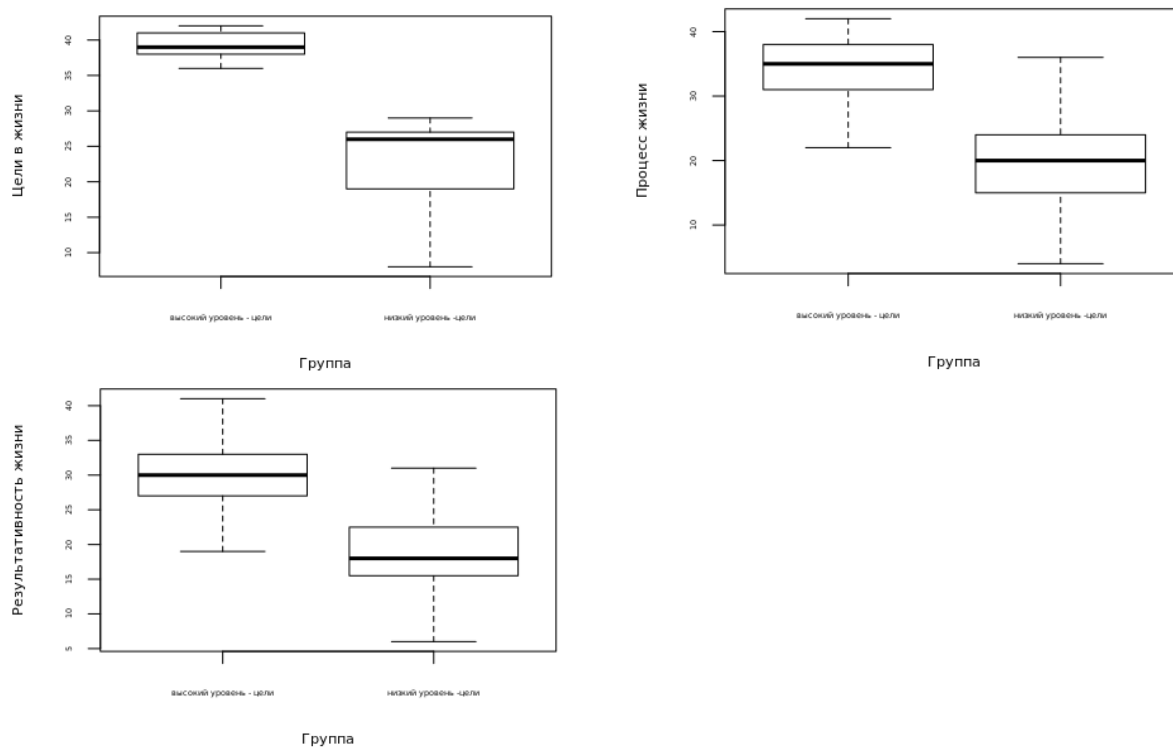
Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивное образование	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
27	63	99	99	64	98	17	61	29	28	34
79	63	35	20	27	77	97	61	40	20	26
48	53	48	51	68	62	75	65	45	29	27
27	92	80	20	64	77	87	29	41	22	15
90	63	85	78	90	48	92	61	43	23	28
13	97	99	37	90	97	59	76	42	32	33
50	42	85	99	46	86	42	61	44	32	33
79	99	99	99	46	97	76	76	40	28	32
97	63	99	95	90	93	42	91	47	35	26
90	97	88	99	99	65	87	97	44	26	26
39	98	53	20	64	48	99	19	48	12	14
97	63	53	88	27	37	97	61	42	22	36
79	97	85	20	27	37	28	7	41	18	21
3	42	99	78	64	48	59	61	41	27	28
50	42	85	99	46	86	42	61	44	32	33
79	25	19	78	90	48	87	76	48	26	36
29	26	88	88	80	77	92	90	42	34	32
50	63	99	88	96	97	28	19	43	28	35
90	87	80	78	46	65	42	76	39	27	28
50	42	85	99	46	86	42	61	44	32	33
29	26	88	88	80	77	92	90	42	34	32
50	63	99	88	96	97	28	19	43	28	35
99	92	97	88	46	93	59	97	39	30	27
50	42	85	99	46	86	42	61	44	32	33
79	25	19	78	90	48	87	76	48	26	36
29	26	88	88	80	77	92	90	42	34	32
50	63	99	88	96	97	28	19	43	28	35
39	99	96	97	36	65	87	19	32	32	28
3	99	96	95	96	99	76	29	32	34	30
13	87	99	88	90	98	28	91	33	29	30
48	53	48	51	68	62	75	65	45	29	27
39	8	96	95	99	93	28	99	35	34	23
13	97	99	37	90	97	59	76	42	32	33
50	42	85	99	46	86	42	61	44	32	33

Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллекту- ализация	Реактивное образование	Системная рефлексия	Интроспек- ция	Квазире- флексия
61	87	88	63	46	93	42	76	37	31	30
13	87	96	95	36	65	42	91	32	35	33
79	99	99	99	46	97	76	76	40	28	32
97	63	99	95	90	93	42	91	47	35	26
90	76	99	99	90	98	59	91	39	33	33
98	87	99	99	96	99	97	76	27	29	21
27	63	99	99	64	98	17	61	29	28	34
79	63	35	20	27	77	97	61	40	20	26
48	53	48	51	68	62	75	65	45	29	27
90	63	85	78	90	48	92	61	43	23	28
13	97	99	37	90	97	59	76	42	32	33
50	42	85	99	46	86	42	61	44	32	33

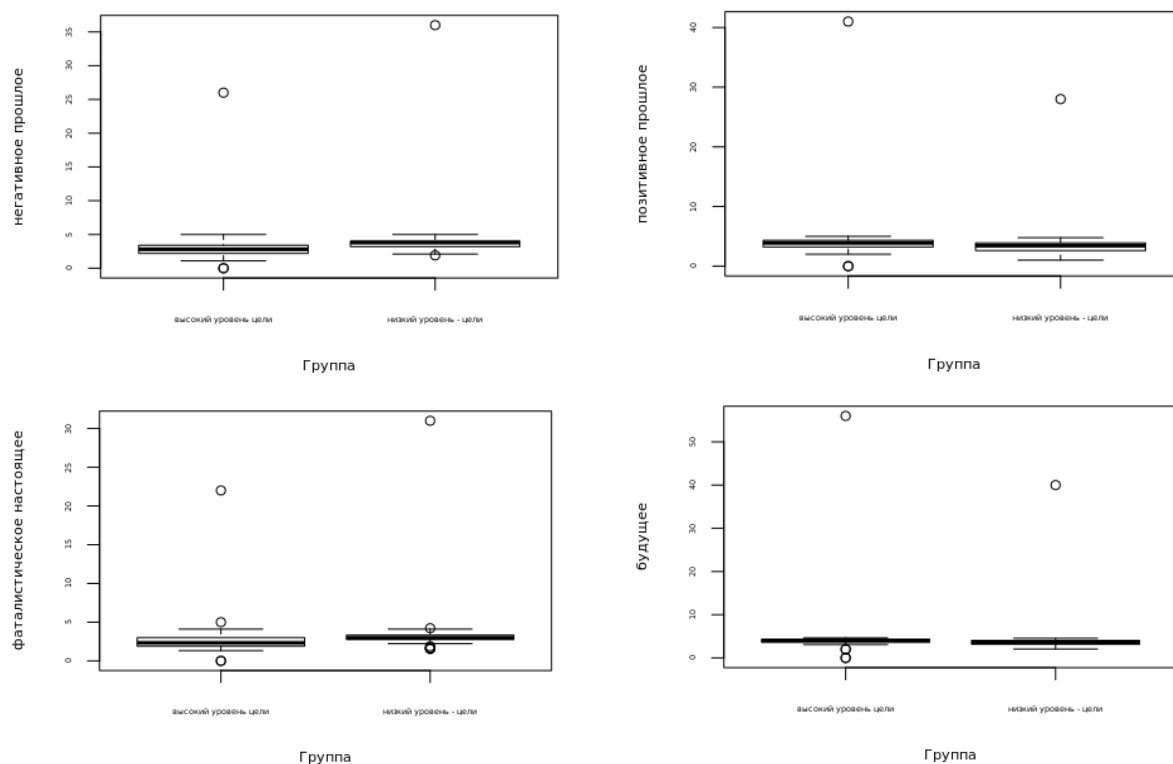
РЕЗУЛЬТАТЫ МАТЕМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА
Критерий Манна-Уитни
Сравнение групп с разной направленностью на будущее
Методика В.Н. Петровой «Методика изучения образа возможного будущего» (2002)



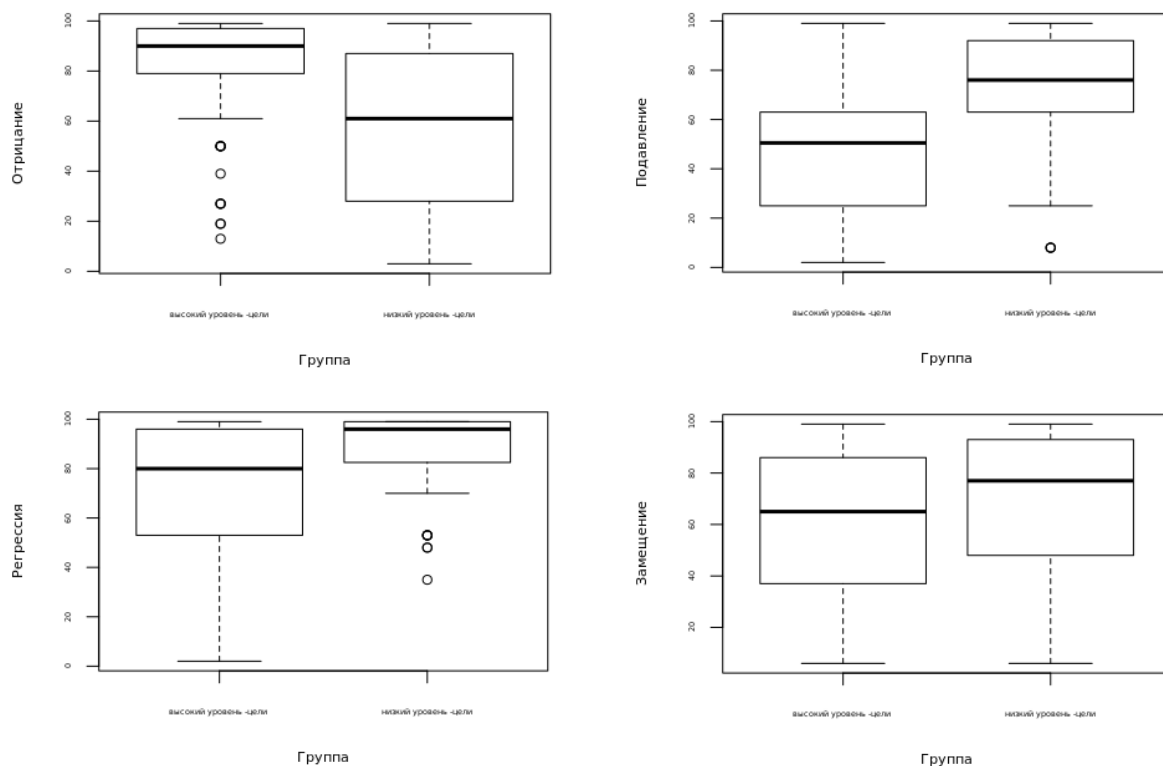
**Методика J. Crumbaugh, L. Maholic (1964) в адаптации Д.А. Леонтьева (1988)
«Смыслжизненные ориентации»**



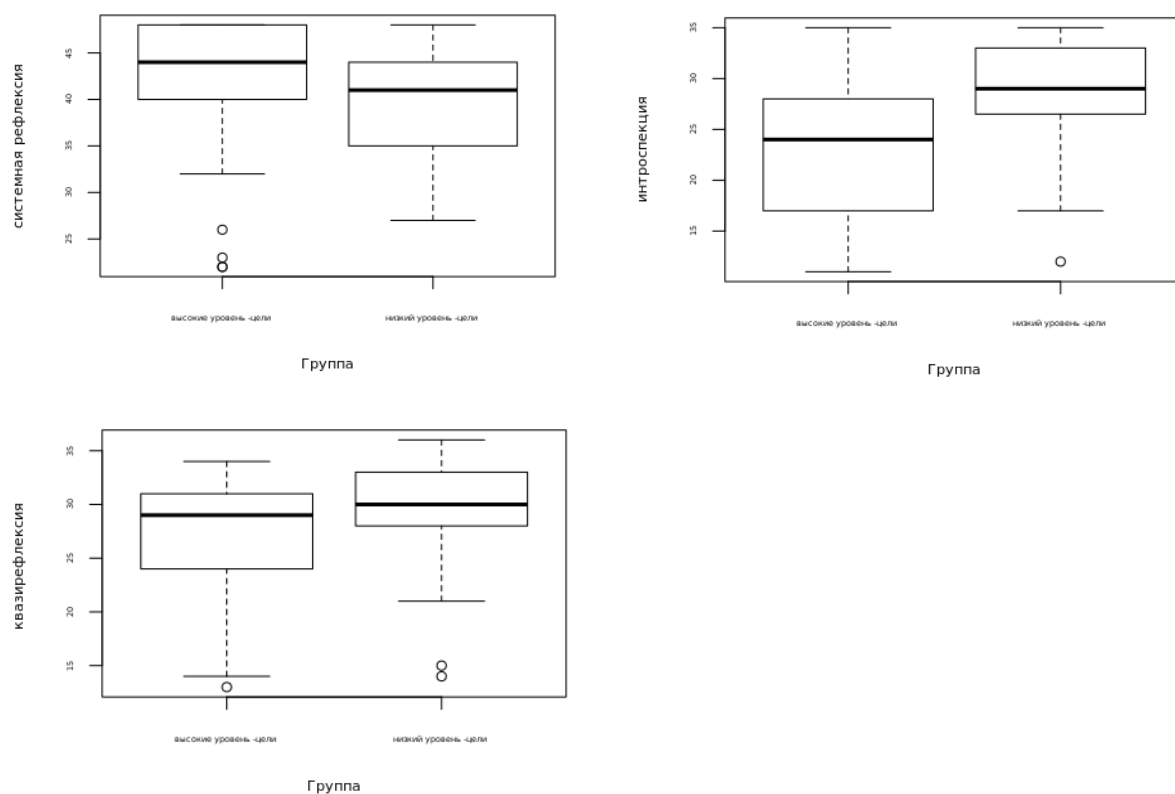
**Методика P. Zimbardo, A. Gonzalez (1997) в адаптации Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной
и др. (2008) «Опросник временной перспективы»**



**Опросник R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte (1979) в адаптации НИПНИ (1999)
«Индекс жизненного стиля»**



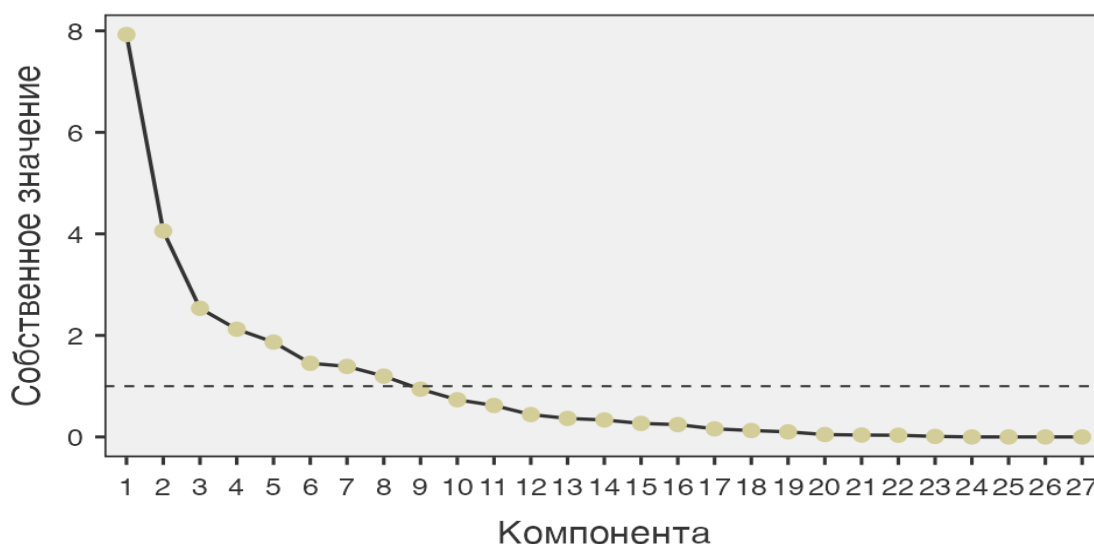
Методика Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (2009) «Дифференциальный тип рефлексии»



Продолжение Предложения 3

Результаты факторного анализа

График каменной осыпи



Факторная нагрузка в группе с низким уровнем направленности на будущее

Факторы (факторный вес)	Переменные
Фактор 1 «Осмысленность жизни» ОЖ 0,936	Локус-контроля жизнь 0,934 Результативность жизни 0,872 Процесс жизни 0,853 Локус-контроля Я 0,796 Отрицание 0,673 Цели в жизни 0,755 Восприятие макросоциума 0,437
Фактор 2 «Защитно-совладающее поведение» Реактивное образование 0,826	Квазирефлексия 0,716 Интроекция 0,714 Компенсация 0,669
Фактор 3 «Самосознание» Уровень самопознания 0,876	Готовность к профсамоопределению 0,837 Смысловая жизненная перспектива 0,641
Фактор 4 «Психологические защиты» Интеллектуализация 0,851	Замещение -0,579 Регрессия -0,561
Фактор 5 «Временная перспектива» Гедонистическое настоящее 0,896	Позитивное прошлое 0,668 Негативное прошлое -0,478
Фактор 6 Системная рефлексия 0,827	Влияние микросоциума. Социальная зрелость 0,668 Фаталистическое настоящее - 0,594
Фактор 7 Проекция 0,902	
Фактор 8 Подавление -0,901	Будущее 0,684

Продолжение Предложения 3

Факторная нагрузка в группе с высоким уровнем направленности на будущее

Факторы (факторный вес)	Переменные
Фактор 1 «Временная перспектива» Будущее 0,99	Гедонистическая настоящее 0,987 Позитивное прошлое 0,984 Негативное прошлое 0,984 Фаталистическое настоящее 0,971
Фактор 2 «Осмысленность жизни» Общий уровень осмысленности 0,869	Локус-контроля Ж 0,808 Результативность жизни 0,678 Процесс жизни 0,641 Цели в жизни 0,634 Готовность к профсамоопределению 0,614
Фактор 3 «Ведущие психологические защиты» Реактивное образование 0,754	Проекция 0,719 Подавление 0,656 Регрессия 0,643 Замещение 0,521
Фактор 4 Рефлексия Интроспекция 0,807	
Фактор 5 Уровень самосознания 0,792	Отрицание 0,768 Компенсация 0,601
Фактор 6 Системная рефлексия 0,770	Квазирефлексия 0,738
Фактор 7 Смысловая жизненная перспектива 0,813	Интеллектуализация -0,692 Влияние макросоциума. Социальная зрелость 0,597
Фактор 8 Восприятия макросоциума 0,880	Локус контроля Я 0,516

Продолжение Предложения 3

Корреляционный анализ по всей выборке

[illegible]

Продолжение Предложения 3

Корреляционный анализ в группе с высокой направленностью на будущее

		Негативное прошлое		Позитивное прошлое		Фаталистическое настоящее		Гедонистическое настоящее		Будущее	
		Низкая направленность на будущее	Высокая направленность на будущее	Низкая направленность на будущее	Высокая направленность на будущее	Низкая направленность на будущее	Высокая направленность на будущее	Низкая направленность на будущее	Высокая направленность на будущее	Низкая направленность на будущее	Высокая направленность на будущее
Образ перспективного будущего	Смысловая жизненная перспектива	-0.32**			0.29*						
	Уровень самосознания	-0.22*	-0.31**								
	Восприятие самосознания- Макросоциум				0.23*	0.27*					
	Восприятие самосознания - Микросоциум	-0.31**	-0.23*		0.39***		-0.23*				0.27*
	Готовность к проф-самоопределению	-0.48***	-0.27*	0.24*	0.32**						
Смысложизненные ориентации	Цели в жизни			0.26*	0.35**				0.27*		
	Процесс жизни	-0.44***	-0.47***	0.40***	0.44***		-0.23*		0.31**	0.23*	
	Результативность жизни	-0.39***	-0.45***	0.25*	0.51***					0.27*	
	Локус контроля Я	-0.3**		0.38***			-0.31**			0.34**	
	Локус контроля Жизнь	-0.40***			0.36**		-0.41***				
	ОЖ	-0.45***	-0.37***	0.40***	0.52***				0.28*	0.31**	0.29*
Опросник временной перспективы	Негативное прошлое			-0.22*	-0.5***	0.37***			-0.35**		
	Позитивное прошлое					0.23*		0.31**	0.44***	0.45***	0.25*
	Фаталистическое настоящее	0.37***		0.23*				0.49***			-0,26*

[illegible]

Продолжение Предложения 3

Корреляционный анализ в группе с низкой направленностью на будущее

[illegible]

