

На правах рукописи



КОМЕРОВА Наталья Евгеньевна

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

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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ростов-на-Дону-2025

**Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном
образовательном учреждении высшего образования
«Донской государственный технический университет»**

Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Селезнева Юлия Викторовна

Официальные оппоненты: **Духновский Сергей Витальевич**
доктор психологических наук, доцент,
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский универси-
тет Министерства внутренних дел Российской
Федерации» (г. Санкт-Петербург), кафедра
юридической психологии, профессор;

Шилова Наталья Петровна
кандидат психологических наук,
Покровский филиал ФГБОУ ВО «Московский
педагогический государственный универси-
тет» (г. Покров), кафедра гуманитарных и пси-
холого-педагогических дисциплин, доцент

Ведущая организация – **ФГБОУ ВО «Ярославский государствен-
ный университет им. П.Г. Демидова»
(г. Ярославль)**

Защита состоится 22 декабря 2025 г. в 13.00 часов на заседании объединенного диссертационного совета 99.2.081.02, созданного на базе ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» и ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова» по адресу: г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, д. 1, 1 корп., ауд. 1-450.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» по адресу: 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, д. 1, 7 корп., ауд. 7-104; <https://donstu.ru/>; в библиотеке и на сайте ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова» по адресу: 295015, Республика Крым, г. Симферополь, пер. Учебный, 8, 3 корп.; <https://kipu-rc.ru/>

Автореферат разослан 21 ноября 2025 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета**



**Пищик
Влада Игоревна**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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 (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд; Д.А. Леонтьев; Е.М. Мещерякова, А.В. Серый, М.С. Яницкий; Т.А. Нестик; И.А. Ральникова; Н.П. Шилова и др.).

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

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. Сегодня под «временной перспективой» понимаются актуальные представления личности о времени жизни, которые основаны на комплексе индивидуальных воспоминаний, опасений и надежд (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд; Ж. Нюттен 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. 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».

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. 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, смысловые 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; Ж. Нюттен указывает на взаимосвязь понятий «мотивация и антиципация», указывающих на необходимость для личности предвосхищения будущего результата; А. Адлер отмечает, что концепция будущего человека формируется с детства, заставляя преодолевать свои недостатки; К. Роджерс вводит в психологическую науку понятие «Я-идеальное», которое отражает будущий конструкт личности, представления о своих личностных чертах; 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; П. Фресс вводит в науку понятие «временной кругозор», которое отражает совокупность всех временных событий и временных отношений; Т. Гисме изучал отношение ко времени и выделял «ориентацию на будущее», которая определяется как установка на успех или неудачу; 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.

В отечественной психологической науке С.Л. Рубинштейн описывает временную перспективу в контексте феноменов самодетерминации и самотрансцендентности; А.Н. Леонтьев обозначает время как четвертое измерение, которое отражает образ мира человека; М.М. Бахтин вводит понятие «хронотоп» как единство пространства и времени; Е.И. Головаха и А.А. Кроник представили концепцию психологического времени, выделив межсобытийную связь; К.А. Абульханова-Славская пишет, что время не проживается «объективно», а включает систему личностных смыслов человека и формирует индивидуальную

историю жизненного пути человека; В.И. Ковалев описал активность личности в контексте временной регуляции.

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. Также он констатирует, что компоненты толерантности к неопределенности являются детерминантами отношения ко времени, определяя его ресурсные возможности.

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. 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. К. Обуховский пишет, что реализация личностного потенциала выступает как способ овладения своим будущим, и каждая новая цель становится способом раскрытия своих потенций. 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. 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.

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 «Смысложизненные 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 бу-

дущее 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во Введении обоснована актуальность темы исследования; раскрыта степень научной разработанности проблемы; определены цель, объект, предмет, гипотезы и задачи. Представлены сведения об эмпирическом объекте и базе исследования. Обоснована достоверность полученных результатов исследования. Описаны теоретико-методологические основы и методы исследования. Сформулированы положения, выносимые на защиту. Представлена научная новизна, теоретическая и практическая значимость. Даны сведения об апробации исследования и объема публикаций.

Первая глава «Теоретико-методологический анализ научных представлений о временной перспективе» посвящена теоретическому анализу конструкта «время жизни» как психологической категории и научного феномена, обзору исследований зарубежных и отечественных авторов по проблеме исследования; систематизации и дифференциации сходных понятий, таких как временная направленность, временная перспектива, хронотоп и другие; описанию современных зарубежных и отечественных исследований, посвященных анализу отношения личности ко времени; изучению неопределенности как характеристики переживания времени жизни; описанию структуры и подходов к изучению личностного потенциала и категории возможного.

Временная перспектива неоднократно становилась предметом научного изучения как отечественных, так и зарубежных авторов. Представление личности о времени, взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего, которые отражают ожидания, тревоги и мечты, раскрыты в трудах А. Адлера, У. Джеймса, К. Левина, К. Роджерса, Э. Толмена, Л. Франка, В. Франкла и др. Авторами описаны представления о времени жизни и представлена альтернативная и синонимичная терминология, позволившая расширить научный аппарат такими понятиями как: «временная перспектива» (Ж. Нюттен), определяемая как 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; «временная установка» (Ж. Нюттен) – эмоционально-оценочное и когнитивное отношение личности к прошлому, настоящему или будущему; «временная ориентация» (Ж. Нюттен) – ведущая направленность поведения личности на объекты и события прошлого, настоящего или будущего; «временной кругозор» (П. Фресс) – совокупность всех временных событий и временных отношений, которые формируются и изменяются в процессе развития личности в обществе; «перспектива будущего» (В. Ленс) – личностная черта, которая формируется из мотивации и целеполагания. Смысл временной перспективы заключается в необходимости антиципации, способности прогнозировать; «ориентация на будущее» (Т. Гисме) – черта личности, которая не связана с текущими событиями, но отражает его «отношения» с будущим и т.п.

Важным вкладом в психологическую науку стали представления Ф. Зимбардо, который пишет, что установка человека относительно времени выучена

под влиянием среды и неосознаваемая, каждый имеет свою временную перспективу, делит жизнь на фрагменты событий и интерпретирует их значимость. Ф. Зимбардо отмечает, что человеку свойственна акцентуация на одной из временных перспектив (прошлое, настоящее или будущее). Результатом исследований ученого стало выделение следующих компонентов временной перспективы: негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, будущее.

Проблематика временной перспективы вызывала большой научный интерес у отечественных ученых. Так, С.Л. Рубинштейн описывает временную перспективу в контексте феноменов самодетерминации и самотрансцендентности, то есть будущее, не существуя в настоящем, определяет его. А.Н. Леонтьев обозначает время как четвертое измерение, которое отражает образ мира человека и позволяет обозначить масштабы личности. М.К. Мамардашвили пишет о трансцендентном воображении, позволяющем личности выйти за пределы своего сознания. Е.И. Головаха и А.А. Кроник представили причинно-следственную концепцию психологического времени, выделив межсобытийную связь как единицу анализа, так, психологическое прошлое определяет реализованные связи между событиями, настоящее – текущие связи, будущее – потенциальные связи. К.А. Абульханова-Славская пишет, что время не проживается «объективно», а включает систему личностных смыслов человека. Личность не воспринимается как объект во временном континууме прошлого, настоящего и будущего, а наоборот, становится субъектом, распоряжающимся временным ресурсом по своему усмотрению.

Зарубежные исследования последних лет помогли раскрыть набор специфических черт и характеристик, подчеркивающих сущность временной перспективы и место личности в ней. Так, E.C.A. Mertens, A.M. Siezenga, T. Tettero отмечают, планирование будущего является важным аспектом психосоциального функционирования личности; 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; R. Servidio, C. Scaffidi Abbate, A. Costabile и S. Boca пишут, что высокая ориентация на будущее у студентов связана с высоким уровнем жизнестойкости, что опосредует больший ресурсный потенциал для совладания с трудными жизненными ситуациями; J. Moon, R.J. Lieber, I. Bayazitli и Z.R. Mello показали, что положительные чувства по поводу времени жизни связаны с меньшим беспокойством.

Современные отечественные исследования затрагивают различные аспекты влияния временной перспективы на психологическое функционирование личности. Учитывается темпоральность личности, в которой заключены совокупность представлений человека о времени, а также отношение ко времени жизни (С.В. Духновский, А.В. Заикин, Д.Л. Прокопьева), подчеркивается важность временной перспективы в аспекте изучения саморегуляции (Г.Ю. Мартынова), динамика формирования образа будущего, временная перспектива и важность жизненных событий в юности (Н.П. Шилова), стратегий совладающего поведения личности в кризисных ситуациях (Е.Ю. Кольчик, Т.Ю. Мариненко,

Т.Н. Щербакова), процессов планирования и моделирования (С.И. Конжин), саморегуляции (Я.В. Кравцова) и т.п.

Обобщая результаты исследований отношения ко времени жизни, можно отметить большой научный интерес к теме, разнонаправленность исследовательских взглядов, значимость выводов для науки и психотерапии. Можно выделить следующие направления изучения отношения ко времени: время как ресурс жизни, осмысление его с точки зрения рационального, «экологичного» распределения и использования; время как процесс, переживаемый субъектом; время в структуре личностного потенциала: временная направленность, темпоральный тип, временной сценарий, временная ориентация и прочие; время жизни как предмет субъективного восприятия личного времени и ее влияние на мышление и поведение человека, его уровень осмысленности жизни.

Таким образом, временная перспектива является тем жизненным ориентиром, который формирует направление развития личности, ее смысложизненное содержание. События макро- и микросреды влияют на жизненные стратегии индивида, которые он конструирует в результате оценки реальности. Последние несколько лет принесли в мир инфодемическую и геополитическую напряженность, общемировую цифровизацию, развитие искусственного интеллекта, сокращение социальных контактов, необходимость срочного освоения «цифровых» навыков, что привело к усугублению ситуации неопределенности, и, как следствие, усиление тревоги о будущем.

Толерантность к неопределенности представляет собой готовность личности воспринимать ситуацию недостатка информации, невозможности прогнозирования и многомерности вариантов развития событий. Так, описано несколько подходов к толерантности к неопределенности: черта личности, которая является частью жизнестойкости личности, отражает способность принимать невозможность прогнозирования и действовать в заданных обстоятельствах; установка личности, позволяющая воспринимать ситуацию в настоящем и акцентироваться на движении без предвосхищения конкретного результата; компонент личностного потенциала, необходимый личности для успешного преодоления стрессовых ситуаций.

Личностный потенциал представляется интегративным понятием, которое применяется к описанию характеристик личностной зрелости, сформированности процессов саморегуляции. 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.

Личностный потенциал выступает способом овладения будущим (К. Обуховский), неисчерпаемым ресурсом (В.Ж. Келле), совокупностью возможностей (В.Н. Фомин), фактором профессиональной успешности (К.С. Кальбина), способствует формированию новообразований как следствий применяемых усилий субъекта (Т.В. Корнилова) и т.п.

Вторая глава «Организация и программа проведения эмпирического исследования» направлена на достижение задач исследования. Описаны основные этапы исследования, перечислены методы сбора, обработки и анализа результатов эмпирических данных. Представлена информация об объеме и общей характеристике выборки. Дано описание психодиагностическим методикам и методам математической статистики.

Для достижения цели и задач исследования подобран ряд методик: 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»; методика J. Crumbaugh, L. Maholic в адаптации Д.А. Леонтьева «Смысл-жизненные 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»; опросник R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte в адаптации НИПНИ «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI); 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.

Третья глава «Результаты эмпирического исследования» посвящена обоснованию дизайна эмпирического исследования и описанию основных результатов исследования, систематизации и анализу полученных первичных данных, доказательству ранее выдвинутых гипотетических предположений, проверке соответствия цели, задач и гипотез исследования.

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. Результаты построения регрессионной модели влияния временной перспективы на зависимую переменную – осмысленность жизни, представлены в Таблице 1.

Таблица 1

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

Показатель	Зависимая переменная – общий уровень осмысленности		t	р-значи- мость
	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 $p<0,001$, $R^2=0,443$

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» удовольствий, 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 построения регрессионной модели, отражающей влияние временной перспективы на зависимую переменную – толерантность к неопределенности, представлены в Таблице 2.

Таблица 2

**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
Будущее	-5,69	2,17	-2,62	0,010

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

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.

Результаты построения регрессионной модели, отражающей влияние временной перспективы на зависимую переменную – системная рефлексия, представлены в Таблице 3.

Таблица 3

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 $p<0,001$, $R^2=0,191$

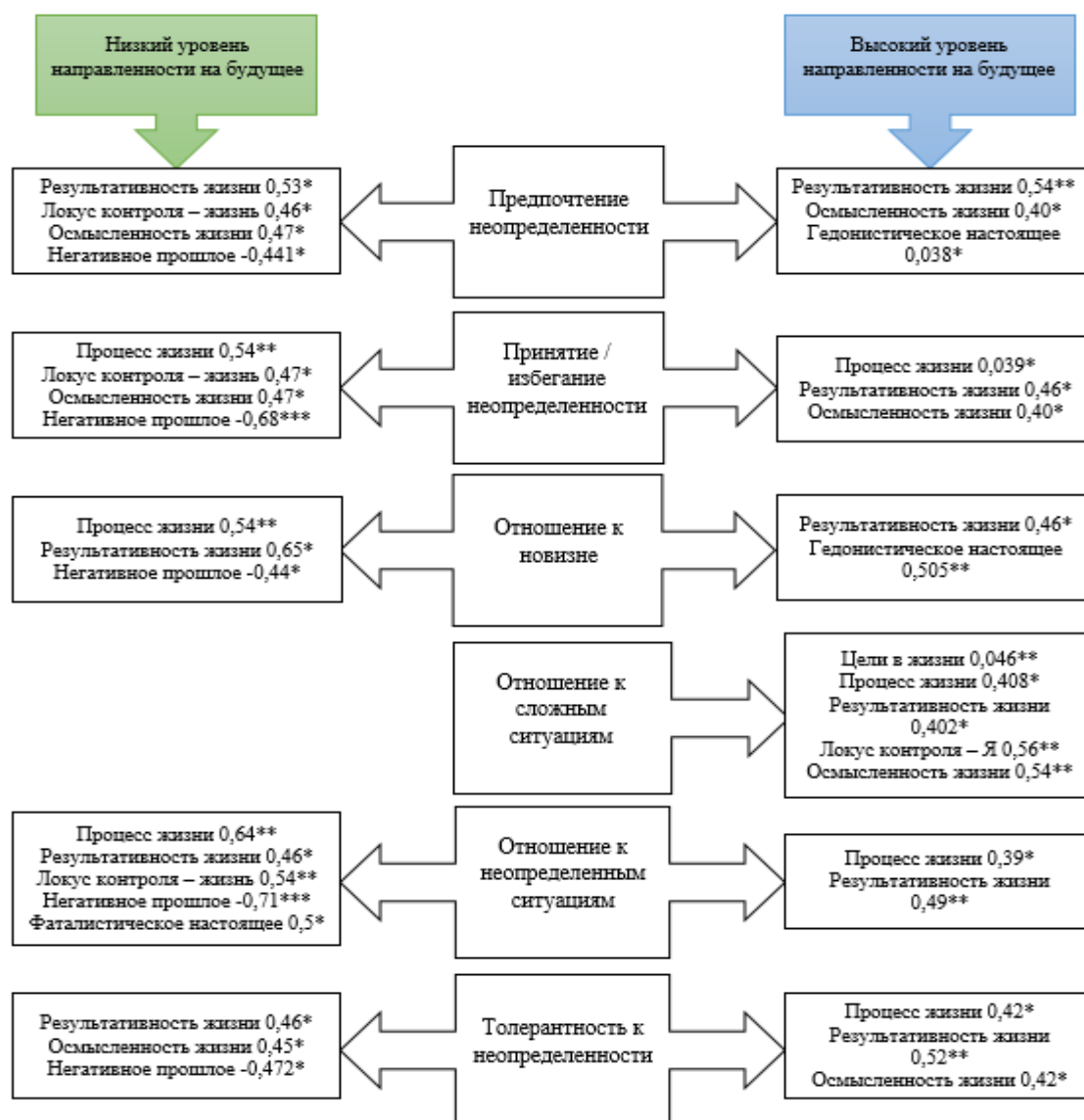
Результаты показывают, что три показателя временной перспективы являются статистически значимыми переменными в регрессионной модели: позитивное прошлое (2,62), гедонистическое настоящее (-1,18), фаталистическое настоящее (-1,20). Так, на системную рефлекссию как способность человека видеть ситуацию с 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); оценка прошлого опыта (как негативного или позитивного) влияет на толерантность к неопределенности, осмысленность жизни и ведущий тип рефлексии в сторону усиления/ослабления возможностей личностного потенциала; способность к принятию неопределенности увеличивается с уменьшением негативного прошлого опыта, фатализма и высокой направленности в будущее.

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 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, в количестве 59 попали, в промежуточную группу и трактуются как группа с показателями средней выраженности, которые в дальнейшем сравнительном анализе не принимали участие.

Так, проведение сравнительного и корреляционного анализа помогло выявить отношение респондентов из разных групп к неопределенности и определить особенности проявляемых реакций на возникновение сложных ситуаций.

Анализ взаимосвязей показателей толерантности к неопределенности, осмысленности жизни и временной перспективы представлены на Рисунке 1.



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

Рисунок 1. Корреляционная плеяда взаимосвязей компонентов личностного потенциала и временной перспективы группах с разным уровнем направленности на будущее

Обобщая результаты данного этапа исследования, можно сделать следующие выводы: 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; 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; 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.

Далее проведен анализ различий и представлены результаты корреляционного и факторного анализа. В результате описаны психологические портреты лиц с высокой и низкой направленностью на будущее.

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; 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.

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 респондентов. 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.

В **Заключении** описываются основные выводы по результатам исследования изучения временной перспективы как фактора личностного потенциала в условиях неопределенности, обозначается возможность практического применения полученных данных.

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 прочее; 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: 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; средними с тенденцией к высоким показателям системной рефлексии; 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; 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: 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; средними с тенденцией к высоким показателям ин-троспекции и квазирефлексии, что подчеркивает склонность к концентрации на себе; 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; средними с тенденцией к высоким показателям 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;

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 прожи-

того 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 прошлого 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 перспективы, 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 самоэффективности; изучение влияния отношения ко времени и особенностей социально-психологической адаптации.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

I. В изданиях, входящих в базы данных международных индексов научного цитирования Scopus и Web of Science

1. 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. – авт. вклад 0,3 п.л.

2. 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. – авт. вклад 0,2 п.л.

3. 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. – авт. вклад 0,2 п.л.

4. 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. – авт. вклад 0,3 п.л.

5. Звезда, Г. П. Восприятие времени и ситуации неопределенности студентами с различными стратегиями информационного поведения / Г. П. Звезда, Н. Е. Комерова // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 283-301. – DOI 10.21702/rpj.2024.1.15. – авт. вклад 0,55 п.л.

6. 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/rpj.2024.3.5. – авт. вклад 0,3 п.л.

7. 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. – авт. вклад 0,2 п.л.

II. В журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций

8. Отношение к временной перспективе и особенности ценностно-смысловой сферы студентов в условиях цифровизации [Электронный ресурс] / И. В. Абакумова, Е. М. Азарко, Н. Е. Комерова, В. Г. Пахомова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 4. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/05PSMN422.pdf> (дата обращения: 03.04.2025). – авт. вклад 0,2 п.л.

9. 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. – авт. вклад 0,3 п.л.

10. 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. – авт. вклад 0,35 п.л.

11. 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. – авт. вклад 0,25 п.л.

III. Остальные работы

12. 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. – авт. вклад 0,05 п.л.

13. 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. – авт. вклад 0,2 п.л.

14. Абакумова, И. В. Отношение к неопределенности и смыслжизненные 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. – авт. вклад 0,2 п.л.

Комерова Н.Е. Временная перспектива как фактор личностного потенциала в условиях неопределенности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 5.3.1. Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2025. 25 с.