

ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА И ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ КО ВРЕМЕНИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Научная статья

Слижевская А.Н.<sup>1,\*</sup>, Гудименко О.В.<sup>2</sup>, Лоткин И.В.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ORCID : 0000-0003-0639-9879;

<sup>2</sup> ORCID : 0000-0001-8774-5694;

<sup>3</sup> ORCID : 0000-0001-7405-6865;

<sup>1,2,3</sup> Омский государственный университет путей сообщения, Омск, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (anastasya185[at]mail.ru)

**Аннотация**

Целью статьи являлось изучение особенностей временной перспективы и отношение ко времени в юношеском возрасте. Раскрыты теоретические подходы и концепции психологии времени зарубежных и отечественных авторов. Для изучения временной перспективы нами была использована методика «Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо» (ZTPI), в исследовании участвовали студенты ОмГУПС. Исходя из полученных результатов исследования, мы пришли к выводу, о том, что в раннем и позднем юношеском возрасте временная перспектива находится в стадии становления. Для испытуемых раннего юношеского возраста характерен большой дисбаланс в осмыслении прошлого, размышлениями о настоящем и будущем. Более сбалансированную временную перспективу, связанную с гибким переключением между размышлениями о прошлом, настоящим, будущим, имеют студенты позднего юношеского возраста. По всей видимости, в этом возрасте поведение является более гибким в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов, личностных и социальных оценок и определяется балансировкой между содержаниями репрезентациями прошлого опыта, желаниями настоящего и адекватными представлениями о будущем.

**Ключевые слова:** временная ориентация, временная перспектива, «образ Я», юношеский возраст.

TIME PERSPECTIVE AND SPECIFICS OF FORMATION OF ATTITUDE TO TIME IN ADOLESCENCE

Research article

Slizhevskaya A.N.<sup>1,\*</sup>, Gudimenko O.V.<sup>2</sup>, Lotkin I.V.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ORCID : 0000-0003-0639-9879;

<sup>2</sup> ORCID : 0000-0001-8774-5694;

<sup>3</sup> ORCID : 0000-0001-7405-6865;

<sup>1,2,3</sup> Omsk State Transport University, Omsk, Russian Federation

\* Corresponding author (anastasya185[at]mail.ru)

**Abstract**

The aim of the article was to study the specifics of time perspective and attitude to time in adolescence. The theoretical approaches and concepts of time psychology of foreign and domestic authors are disclosed. To explore the time perspective, we used the method "Zimbardo Time Perspective Inventory" (ZTPI), students of OmSTU participated in the study. Based on the results of the research, we came to the conclusion that in early and late adolescence, the time perspective is in the stage of formation. Early adolescence subjects are characterized by a greater imbalance in comprehending the past, thinking about the present and the future. Late adolescence students have a more balanced time perspective associated with flexible switching between reflections on the past, present, and future. Apparently, at this age, behaviour is more flexible depending on situational demands, resource assessment, personal and social evaluations and is determined by balancing between content representations of experiences, present desires and adequate ideas about the future.

**Keywords:** temporal orientation, temporal perspective, self-image, adolescence.

**Введение**

Время беспристрастно, достоверно и реально. Его ход нельзя остановить, но вместе с тем время неповторимо для каждого из нас. В условиях современной реальности способность человека воспринимать время, распределять течение жизни по временным рамкам прошлого, настоящего и будущего, рассматривать их как целостный конструкт, является важным процессом его жизни.

В наше время молодежь сталкивается с рядом вызовов и проблем, связанных со временем. С одной стороны, мы живем в быстро меняющемся мире, где технологии и культура развиваются стремительными темпами. С другой стороны, молодые люди сталкиваются с давлением на успех и достижения, которые должны быть достигнуты в кратчайшие сроки.

Эти факторы могут оказывать значительное влияние на временную перспективу у молодежи, то есть на их способность понимать прошлое, настоящее и будущее в своей жизни.

С одной стороны, у молодых людей может наблюдаться сильное желание получить все сразу и сразу же. Это связано с тем, что они выросли в эпоху быстрого интернета, где ответы на любые вопросы можно получить за несколько секунд. Они привыкли к тому, что все должно быть доступно по запросу и без задержек.

Однако это может привести к проблемам, так как не все в жизни может быть получено мгновенно. Реальный мир работает по-другому, и иногда надо терпеть неудачи и продолжать работать для достижения целей.

С другой стороны, молодежь может иметь склонность к проживанию жизни в «настоящем моменте», без раздумий о будущем. Они могут не видеть связи между своими действиями сегодня и тем, как это повлияет на их будущее. Иногда это может привести к тому, что они уходят в сторону от ответственности и не думают о том, как их решения могут повлиять на свое будущее.

Обычно различают следующие аспекты понимания времени:

- время концептуальное (абстрактное, математическое, моделирующее пространственно-временные отношения);
- топологическое время (выражает временные отношения через свойства: постоянство, непрерывность, связность, порядковость, направленность);
- время физическое (реальное – выражает долготу и продолжительность в пространстве-времени);
- время психическое (представленность времени в психике – собственно предмет психологии времени) [6, С. 6].

Ф.Е. Василюк отмечает одновременность освоения хронотропа (времени и пространства) по мере развития в онтогенезе. Новый хронотроп (здесь-и-теперь; там-и-тогда; сложное неоднородное внутреннее пространство) феноменологически переживается как новый жизненный мир. Внутреннее пространство субъективного мира взрослого человека неоднородно, а время не линейно [3, С. 20].

Взаимодействие человека со временем строится на формировании взаимосвязи объективного времени, которое определяется часами и субъективного, представляющего собой личностные конструкты.

По мнению К. Левина, существует взаимосвязь между настоящим, прошлым и будущим, которое основывается на включении в контекст настоящего будущего и прошлого. Согласно его трактовке, переживание настоящего невозможно без опоры на прошлое и ориентации на будущее. Осознавая и переживая настоящую реальность в которой находится человек, он всегда будет включать в этот процесс прошлый опыт и планирование будущего. Данный процесс восприятия времени получил название временная перспектива.

В современной науке до сих пор отсутствует единство в понимании временной перспективы. Именно это порождает некоторую неясность и неоднозначность в трактовках данного психологического феномена.

### **Теоретические основы**

С позиции сторонников мотивационного подхода, сторонниками которого являются Ж. Нютен, В. Ленс, З. Залески и др. временная перспектива характеризуется следующими параметрами: протяженность, насыщенность распределения объектов, степень структурированности объектов (наличие связей между ними), степень яркости и реалистичности [7]. Протяженность и насыщенность играют важную роль в определении целей, построении планов и проектов будущего. Человек способный смотреть далеко вперед имеет возможность находить больше путей для самореализации. Таким образом, человек с протяженной и структурированной временной перспективой, способен лучше соотносить свое поведение в данный момент с отдаленными перспективами будущего, что позволит ему регулировать поведение в настоящем.

Не менее интересным представляется подход к рассмотрению временной перспективы Ф. Зимбардо и Дж. Бойда [4]. В действительности понять, что такое временная перспектива, непросто. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд (1999) определяют это как «часто бессознательный процесс, посредством которого непрерывные потоки личного и социального опыта распределяются по временным категориям, или временным рамкам, которые помогают придать порядок, согласованность и значение этим событиям». Определение может показаться немного расплывчатым, поскольку «процесс» определенно не является интуитивным (предположительно, потому что он «часто бессознателен», поэтому мы тогда меньше осознаем его по сравнению с нашим пониманием первичных черт личности). На самом деле временная перспектива имеет много общего с когнитивной М. Столарски и др. [10].

Д. Канеман подчеркивал ограниченность наших ментальных ресурсов (особенно внимания, но понимаемого в широком смысле как своего рода «ментальная энергия»), указывая на то, что они постоянно «инвестируются» в различные виды деятельности, источники информации или процессы управления. Таким образом, в какой-то момент отбирается лишь крошечная часть информации и становится частью нашего сознательного опыта. Наше прошлое, настоящее и будущее постоянно борются за ресурсы, потому что сосредоточенность на одном из них обычно вытесняет оставшиеся два из поля нашего внимания. Другими словами, если человек сосредоточится на своем будущем, он, вероятно, будет игнорировать свое прошлое и оставит лишь небольшую часть когнитивных ресурсов для контроля над своей нынешней ситуацией. Аналогичным образом, концентрация на настоящем сократит ресурсы, доступные для возможного рассмотрения будущих последствий нынешнего поведения, и так далее. Такая сиюминутная сосредоточенность может иметь серьезные последствия для реального поведения человека. Хотя внимание часто направляется свойствами стимулов, оно остается предметом чьего-либо намеренного контроля, таким образом, мы можем выбрать, к какому временному периоду мы хотим обратиться в конкретной ситуации, например, сосредоточив наше внимание на рассмотрении возможных будущих последствий нынешнего поведения [8].

Несмотря на этот центральный обрабатывающий характер временной перспективы у людей вырабатывается привычка фокусироваться на одном или нескольких часовых поясах и, как следствие, они склонны игнорировать остальные. Например, обучение отсрочке удовлетворения, вероятно, повысит концентрацию внимания в будущем и, в некоторой степени, уменьшит нынешние гедонистические устремления. Этот привычный фокус внимания становится настолько консолидированным, что к нему можно относиться аналогично личностным чертам или стилям реагирования [9].

В своих многочисленных лекциях о временной перспективе Ф. Зимбардо часто подчеркивал, что временная перспектива остается одним из самых мощных факторов, влияющих на поведение человека. С его точки зрения оценочный компонент между прошлым, настоящим и будущим следует определять как временную ориентацию. Временная ориентация, по мнению автора, представляет собой единство мотивационной, когнитивной, эмоциональной и социальной составляющих. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд выделили пять измерений, которые могут быть употреблены для описания временной перспективы человека, независимо от существования трех естественных временных горизонтов т.е. прошлого, настоящего и будущего.

По мнению Ф. Зимбардо, временная ориентация с одной стороны подвержена влиянию внешних факторов и ситуаций, а с другой стороны может стать относительно устойчивой личностной характеристикой, когда во взглядах человека начинает преобладать ориентация на определенный временной период, а именно ориентация на прошлое, настоящее и будущее. Отдельные люди могут относиться к каждому из них по-разному. Например, взгляд на прошлое может быть позитивным, теплым и ностальгическим, а также негативным, полным сожалений и травм. Стоит подчеркнуть, что эти два способа отношения к своему прошлому очень слабо связаны, таким образом, индивид может проявлять либо привычную сосредоточенность на одном из них, на обоих, либо ни на одном из них. Аналогично, человек может воспринимать как настоящее, так и будущее по-разному.

Ф. Зимбардо всегда подчеркивал надежность воздействия временной перспективы на поступки и решения человека. Действительно, совокупность эмпирических данных, основанных на ЗТРИ, подтверждает, что измерения временной перспективы предсказывают многочисленные фундаментальные жизненные результаты, включая здоровье.

Существуют сильные индивидуальные различия во временной перспективе, которые влияют на поведение. Основываясь на различном относительном взгляде на будущее, воспоминаниях о прошлом и насущных потребностях в настоящем, люди предпочитают переоценивать прошлое, настоящее или будущее, и это влияет на принимаемые ими решения.

Вообще говоря, люди, которые придерживаются точки зрения прошлого времени, как правило, имеют очень значимые ментальные представления о прошлом и участвуют в рефлексивных, созерцательных реконструкциях прошлого опыта, которые возможно являются теплыми и сентиментальными, но также влекут за собой реконструктивные переживания неприятных или травмирующих событий. Перспектива настоящего времени лежит между абстрактными психологическими реконструкциями прошлого и ожидаемым будущим, предполагая сосредоточение внимания на конкретных и эмпирически центрированных представлениях о текущих событиях. Перспектива будущего времени характеризуется планированием и достижением будущих целей и влечет за собой значимые ментальные представления о будущих событиях, которые побуждают индивидов вести себя в соответствии с этими представлениями.

Временная перспектива подвержена трансформациям в течение жизни под воздействием различных факторов: социальных, психологических, политических и пр.

Для изучения взглядов о времени и осознании себя во временном континууме в разных возрастах необходимо понимать, как эти взгляды формируются на протяжении жизни. Развитие временных представлений происходит постепенно: вначале у ребенка осознание времени связано только с конкретными действиями, которые следуют друг за другом и создают ощущение ритмического порядка. Затем ребенок начинает осознавать прошлое и будущее, что помогает ему определить свое место в пространственно-временном континууме.

Однако ребенок все еще имеет трудности с количественным определением времени и пространственно-временными отношениями. Чтобы научиться этому, ему нужно использовать внешние специфические средства, такие как календарь или расписание, соответствующие культурным представлениям о времени. Понимание времени как связи между причиной и следствием, развивающимися параллельно и в связи друг с другом, еще недоступно для логического мышления ребенка.

Понимание временной перспективы, как понимание прошлого и будущего, формируется на протяжении всего детства. Это происходит через усвоение культурных и социальных норм, интериоризацию ценностных установок родителей и развитие мотивации.

Способность личности к организации времени жизни и временная психическая регуляция являются основными аспектами природы психики и развития личности. В отечественной психологии исследовалось отношение личности к прошлому, настоящему и будущему.

К.А. Абульханова-Славская считает, что способность психики отражать время, включая переживание его, временные параметры процессов и способность регулировать деятельность во времени, интегрируется сознанием [1].

К. Левин изучал движущие силы личности, опираясь на категорию «настоящего». Он сформулировал одно из главных положений психологической теории поля: «Любое поведение или другие изменения в психологическом поле зависят только от психологического поля в данный момент» [5]. Однако он также подчеркнул, что прошлое и будущее также являются частями психологического поля, существующего в настоящий момент. В отличие от бихевиористов, К. Левин утверждал, что поведение и психическое состояние человека зависят больше от его надежд, опасений и воспоминаний, чем от текущей ситуации «здесь и теперь».

К. Левин также рассматривал феномены раннего юношеского возраста с точки зрения теории поля. Он обращал внимание на «когнитивный дисбаланс» – неопределенность средств ориентации в мире при переходе от подросткового состояния к взрослому. В этот период расширяется география пространства, социальной среды и временного пространства, а будущее начинает выступать как психологическая детерминанта личности. При структурировании временной перспективы различаются будущие реальные и идеальные цели. Эти цели и ценности, принимаемые индивидом, имеют для него равное значение и подчиняют себе промежуточные, определяя его поведение, эмоции и моральное состояние. Чем более широкое «жизненное пространство» у человека, тем большее значение приобретают отдаленные цели.

Подростки в возрасте 15-17 лет могут находиться в состоянии маргинальной личности, которое может проявляться в эмоциональной неустойчивости, агрессивности, застенчивости, чувствительности, эмоциональной напряженности и конфликтах с окружающими. При переходе во взрослую группу структура поля усложняется, что также может повлиять на эти аспекты.

Л.И. Божович отмечает, что моделирование будущего, включая игры дошкольников и мечты подростков, позволяет реализовать импульсивные тенденции, которые не могут быть осуществлены в обыденной жизни. Это означает, что любые сознательные и постоянные мотивы изменяют всю внутреннюю картину мира подростка. Эти мотивы становятся самыми важными и влиятельными в его жизни, все остальные потребности и устремления подчиняются

им. Это может помочь избежать постоянных конфликтов мотивационных тенденций, характерных для кризиса переходного возраста, и сделать подростка более гармоничным внутренне [2].

В процессе развития человека существует период, который называется «переходным критическим периодом». Этот период заканчивается созданием нового личностного образования, которое может быть обозначено термином «самоопределение». Обычно это происходит в 16-17 лет, когда необходимо определиться со своим будущим. В этом возрасте люди осознают себя как членов общества и находят свое место в нем. Самоопределение формируется на основе интересов, возможностей и стремлений личности, опирается на мировоззрение и связано с выбором профессии.

Формирование представлений о времени начинается в раннем детстве, когда ребенок учится понимать мир через слова и структуру мышления. Этот процесс может занять много времени. С возрастом личность становится более зависимой от событий и обстоятельств не только настоящего, но и будущего. В это время наше сознание интегрирует все аспекты личности и становится основой для регуляции времени.

В разных психологических теориях механизмы работы психики, основанные на категориях прошлого, настоящего и будущего, описываются по-разному. Например, в фрейдовской теории особое значение придается категории «прошлое», а в бихевиористских теориях – «настоящее».

В старшем школьном возрасте личность ориентируется на события и обстоятельства не только настоящего, но и будущего. «Будущее» начинает оказывать влияние на поступки и поведение ребенка в настоящем. Поэтому можно сказать, что юношеский возраст – это единственное время, когда будущее активно влияет на наше настоящее.

### **Методы и материалы**

Для изучения того, как люди оценивают прошлое, настоящее и будущее, мы использовали методику «Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо» (ZTPI). Это помогло нам получить информацию об оценке пяти временных ориентаций: позитивное и негативное прошлое, гедонистическое и фаталистическое настоящее, будущее.

В нашем исследовании участвовали 60 студентов Омского государственного университета в возрасте от 17 до 23 лет. Мы разделили их на две возрастные группы (по 30 человек в каждой): ранний юношеский возраст (16-18 лет) и поздний юношеский возраст (18-21 год), чтобы проанализировать, как меняется оценка времени с возрастом.

### **Результаты**

Рассмотрим результаты исследования. Для большинства подростков раннего юношеского возраста наиболее важным является настоящее время, в котором они живут здесь и сейчас. Не стремятся заглянуть далеко в будущее 54% исследуемых. Такие подростки могут быть незрелыми в личностном плане, проявлять инфантильное поведение, и иметь проблемы в общении с окружающими.

У 29% молодых людей этого возраста складывается другая картина – они ориентированы на будущее и имеют цели и планы на будущее. Они стремятся использовать свое время наиболее продуктивно и осознают отсутствие свободного времени в своей текущей жизни. Такие подростки хотят проводить время с друзьями, но при этом понимают, что нужно работать, чтобы достичь своих целей.

Вместе с тем для части испытуемых свойственно позитивное отношение к прошлому, 9% в раннем юношеском возрасте и 11% в позднем юношеском возрасте. Позитивное отношение к прошлому может отражать приятные события, которые человек действительно пережил, или свидетельствовать о позитивном отношении, позволяющем извлекать лучшее из самых трудных ситуаций.

При этом следует отметить, что представители обеих возрастных групп в меньшей мере ориентируются на «фаталистическое настоящее» 4% и 3%, соответственно, т.е. они считают, что жизнь и судьба находится в их руках, и возможно самостоятельно построить себя, свою жизнь в настоящем и будущем. Небольшое количество баллов набрали испытуемые по шкале «негативное прошлое» 4% и 7%, это говорит о том, что у них в прошлом было мало разочарований, сожалений, положительные события преобладают над негативными (см. рис. 1).

В позднем юношеском возрасте установлены высокие показатели по шкалам «гедонистического настоящего» 22% и «будущего» 57%. Очевидно, понимание получение непосредственного удовольствия, для позднего юношеского возраста в большей мере, чем для раннего юношеского возраста, связано с пониманием последствий и преимуществ немедленного наслаждения и ту цену, которую придется заплатить за него в будущем. Обращенность в будущее становится основной направленностью личности.

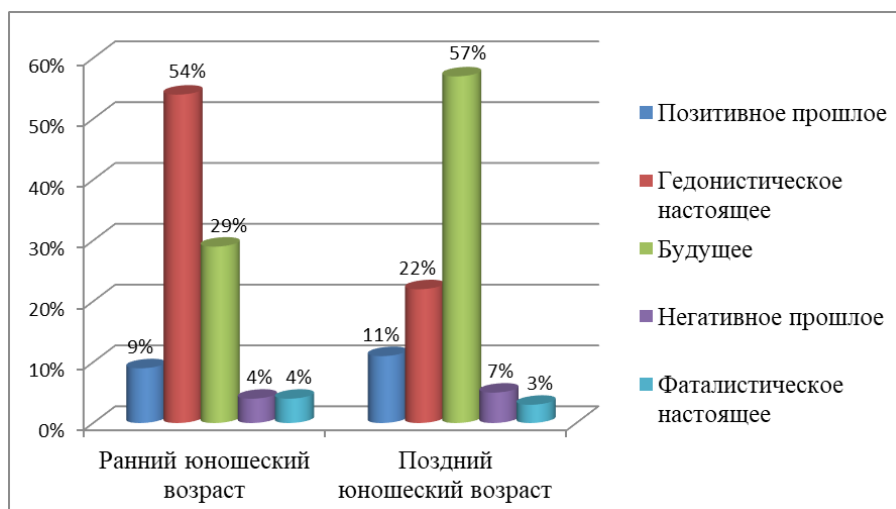


Рисунок 1 - Сравнение показателей шкал временной перспективы в раннем и позднем юношеском возрасте

Отличительными чертами являются формирование жизненных планов и видение будущего, что приводит к значительному изменению отношения учеников к школе и школьным отметкам, к оценкам, как самих себя, так и окружающих людей, а также к расстановке приоритетов между близкими и далекими целями. Для юношей и девушек в возрасте 17-18 лет очень важно сформировать своё мировоззрение, так как от него будет зависеть, будут ли они на протяжении всей жизни счастливыми или нет.

### Заключение

Итак, мы видим, что подавляющая часть молодых людей раннего юношеского возраста ориентирована на настоящее время, тогда как в группе позднего юношеского возраста большинство ориентировано на будущее. Скорее всего, это можно объяснить появившимся и достаточно остро стоящим вопросом о профессиональной ориентации, выборе жизненного пути. То есть, большинство молодых людей серьезно задумываются о своем будущем и тем самым ориентируется в будущее больше, чем в настоящее.

Очевидно, что и в раннем юношеском возрасте и в позднем юношеском возрасте временная перспектива находится в стадии становления, и не соответствует тому оптимальному профилю временной перспективы, о котором говорит Ф. Зимбардо в своих работах, который должен соответствовать сочетанию показателей по основным шкалам методики. Так, по мнению автора методики, оптимальный профиль должен соответствовать сочетанию высоких баллов по шкалам «позитивное прошлое» и «будущее», среднему баллу по шкале «гедонистическое настоящее» и низким баллам по «негативному прошлому» и «фаталистическому настоящему».

На наш взгляд, все же более сбалансированную временную перспективу, связанную с гибким переключением между размышлениями о прошлом, настоящем и будущем, имеют ребята юношеского возраста. По всей видимости, поведение старшеклассников является более гибким в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов, личностных и социальных оценок. Поведение в юношеском возрасте определяется балансировкой между содержанием и репрезентациями прошлого опыта, желаниями настоящего и адекватными представлениями о будущем.

Исходя из полученных результатов исследования, мы можем прийти к выводу, о том, что в раннем и позднем юношеском возрасте временная перспектива находится в стадии становления. Для испытуемых раннего юношеского возраста характерен большой дисбаланс в осмыслении прошлого, размышлениями о настоящем и будущем. Более сбалансированную временную перспективу, связанную с гибким переключением между размышлениями о прошлом, настоящим и будущем, имеют студенты позднего юношеского возраста.

Для того чтобы молодые люди имели здоровую временную перспективу, им нужно начинать думать о будущем уже сейчас. Они должны осознавать, что все, что они делают сегодня, повлияет на их жизнь в будущем. Это может означать, что им нужно обратить внимание на свои финансы, принимать ответственные решения и разрабатывать планы на долгосрочную перспективу.

Также важно помнить, что успех не приходит мгновенно. Чтобы достичь целей, молодежь должна приложить усилия и терпение. Иногда путь к достижению цели будет долгим и запутанным, но это не означает, что нужно сдаваться.

Важно, чтобы молодые люди имели здоровую временную перспективу, которая поможет им принимать ответственные решения и строить свое будущее. Это может быть сложным процессом, но он является ключевым для успешной жизни в современном мире.

Кроме того, для того чтобы иметь здоровую временную перспективу, молодежи необходимо научиться управлять своим временем. Современный мир предлагает нам множество возможностей и различных форм развлечений, которые могут легко отвлечь нас от важных дел и задач.

Молодежь должна научиться составлять приоритеты своих задач и понимать, что время – это самый ценный ресурс, который мы имеем. Они должны уметь распределять свое время таким образом, чтобы оно работало на них.

Одной из важных составляющих управления временем является планирование. Молодые люди должны учиться создавать планы на день, неделю и месяц, чтобы иметь четкое представление о своих задачах и сроках их выполнения. Это поможет им избежать стресса и срывов сроков, а также повысит их продуктивность.

Важно также научиться управлять своим эмоциональным состоянием. Сильные эмоции могут привести к тому, что мы начинаем действовать неосмотрительно и необдуманно. Молодежь должна научиться контролировать свои эмоции и принимать решения на основе логического мышления, а не эмоций.

Кроме того, здоровая временная перспектива у молодежи включает в себя понимание прошлого. Изучение истории и культуры позволяет нам понять, откуда мы пришли и куда мы движемся. Знание прошлого помогает нам понимать наши ошибки и избегать их в будущем.

Наконец, для того чтобы иметь здоровую временную перспективу, молодежь должна общаться со старшими поколениями и учиться у них. Они имеют большой жизненный опыт и могут поделиться своими знаниями и советами. Общение с более опытными людьми поможет молодежи понимать, что успех в жизни – это не только о достижении целей, но и о построении крепких отношений и уважении к другим людям.

Авторы планируют дальнейшее изучение временной перспективы студенческой молодежи, включая коррелирующие показатели, например, самооценку личности, уровень личностной тревожности и др.

В заключение, здоровая временная перспектива у молодежи является ключевым фактором успешной жизни в современном мире. Она включает в себя умение планировать свое время, контролировать эмоции, понимание прошлого и общение со старшими поколениями. Развитие этих навыков поможет молодежи достичь успеха и счастья в жизни.

### **Конфликт интересов**

Не указан.

#### **Рецензия**

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### **Conflict of Interest**

None declared.

#### **Review**

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### **Список литературы / References**

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. — СПб.: Алетея, 2001. — 298 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. — М.: Изд-во «Институт практической психологии», 1997. — 265 с.
3. Зайцева Ю.Е. Время смысла: нарративный модус временной перспективы / Ю.Е. Зайцева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — 2018. — Т. 8. — Вып. 1. — С. 16-33.
4. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. — СПб.: Речь, 2010. — 352 с.
5. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин; Пер. с англ. Е. Сурпина. — СПб.: Сенсор, 2000. — 368 с.
6. Михальский А.В. Психология времени (хронопсихология) / А.В. Михальский. — М.: МПГУ, 2016. — 72 с.
7. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; Под ред. Д.А. Леонтьева; Пер. с англ. Е.Ю. Патяевой и др. — М.: Смысл, 2004. — 125 с.
8. Bradburn N.M. Asking Questions: The Definitive Guide to Questionnaire Design – For Market Research, Political Polls, and Social and Health Questionnaires / M.N. Bradburn, S. Sudman, B. Wansink. — John Wiley & Sons, 2004. — 448 p.
9. Diener E. The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener / E. Diener. — Dordrecht: Springer Science and Business Media, 2009. — 274 p.
10. Time Perspective Theory; Review, Research and Application / Ed. by M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek. — Springer Cham, 2015. — 545 p.

### **Список литературы на английском языке / References in English**

1. Abul'hanova K.A. Vremja lichnosti i vremja zhizni [The Time of the Person and the Time of Life] / K.A. Abul'hanova, T.N. Berezina. — SPb.: Aletejja, 2001. — 298 p. [in Russian]
2. Bozhovich L.I. Problemy formirovanija lichnosti [Problems of Personality Formation] / L.I. Bozhovich. — M.: Institute of Practical Psychology Publishing House, 1997. — 265 p. [in Russian]
3. Zajceva Ju.E. Vremja smysla: narrativnyj modus vremennoj perspektivy [Time of Meaning: Narrative Modus of Temporal Perspective] / Ju.E. Zajceva // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologija i pedagogika [Bulletin of St. Petersburg University. Psychology and Pedagogy]. — 2018. — Vol. 8. — Iss. 1. — P. 16-33. [in Russian]
4. Zimbardo F. Paradoks vremeni. Novaja psihologija vremeni, kotoraja uluchshit vashu zhizn' [The Time Paradox. A New Psychology of Time That Will Improve Your Life] / F. Zimbardo, J. Boyd. — SPb.: Rech', 2010. — 352 p. [in Russian]
5. Lewin K. Teorija polja v social'nyh naukah [Field Theory in the Social Sciences] / K. Lewin; Transl. from Eng. by E. Surpin. — SPb.: Sensor, 2000. — 368 p. [in Russian]
6. Mihal'skij A.V. Psihologija vremeni (hronopsihologija) [Psychology of Time (Chronopsychology)] / A.V. Mihal'skij. — M.: MPSU, 2016. — 72 p. [in Russian]
7. Nuttin J. Motivacija, dejstvie i perspektiva budushhego [Motivation, Action and Future Perspective] / J. Nuttin; Ed. by D.A. Leont'ev; Transl. from Eng. by E.Ju. Patjaeva et al. — M.: Smysl, 2004. — 125 p. [in Russian]
8. Bradburn N.M. Asking Questions: The Definitive Guide to Questionnaire Design – For Market Research, Political Polls, and Social and Health Questionnaires / M.N. Bradburn, S. Sudman, B. Wansink. — John Wiley & Sons, 2004. — 448 p.
9. Diener E. The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener / E. Diener. — Dordrecht: Springer Science and Business Media, 2009. — 274 p.

10. Time Perspective Theory; Review, Research and Application / Ed. by M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek. — Springer Cham, 2015. — 545 p.