

ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

В статье анализируются современные исследования отечественных и зарубежных авторов, направленные на изучение временной перспективы личности во взаимосвязи с личностным благополучием и субъективной удовлетворенностью жизнью. Рассмотрены основные подходы к пониманию временной перспективы личности. Показано, что сбалансированная временная перспектива играет важную роль в эффективной организации жизнедеятельности, а нарушения основных характеристик временной перспективы ведут к снижению уровня удовлетворенности жизнью. Обосновано дальнейшее изучение временной перспективы личности в рамках феномена жизнеспособности.

Ключевые слова: Временная перспектива, сбалансированная временная перспектива, удовлетворенность жизнью, личностное благополучие, жизнеспособность, ресурсы.

Введение. Процесс познания времени, восприятия, осмысления в контексте личного жизненного опыта важен для человека как субъекта жизнедеятельности. Проживая происходящие события, оценивая, «пропуская» их через свою систему ценностей, человек создает оригинальную структуру отношения ко времени, в которой расставлены акценты на временные перспективы с учетом его личного прожитого опыта. Необходимость исследования взаимосвязи временной перспективы личности и личностного благополучия обусловлена возможностью изменения качества жизни, отношений, улучшения общего актуального состояния человека через изменение отношения к событиям прошлого и будущего и отношения ко времени в целом. Таким образом, цель нашего исследования – изучение влияния временной перспективы личности на

успешную адаптацию личности в современном мире, ее устойчивость к стрессу, выбор эффективных стратегий совладания со сложными жизненными ситуациями, на оценку личных достижений и заслуг, а также мотивацию достижения поставленных целей.

Содержание понятия «временная перспектива». По мнению К. Левина, временная перспектива представляет собой целостность восприятия трех составляющих времени: прошлого, настоящего и будущего, которые переживаются одновременно. Актуальная временная перспектива, являясь важным элементом психологического поля, по мнению автора, влияет на проявление амбиций, творческого потенциала и общее настроение личности [10].

Ж. Нюттен, определяя структуру временных представлений личности, выделял в сознании человека объекты-

цели (мотивационные объекты), помимо непосредственно воспринимаемых объектов. Именно благодаря им происходят изменения в эффективности поведения личности. Последовательность этих целей создает временную перспективу личности. В качестве параметров, которые характеризуют временную перспективу, Нюттен выделял: протяженность (глубину) временной перспективы, степень структурированности событий, степень яркости и реалистичности восприятия событий субъектом и концентрацию событий в различные периоды времени. Необходимо отметить, что временная ориентация (направленность человека на те или иные события прошлого, настоящего и будущего) и временная установка (эмоциональная окраска перспективы времени) отделены автором от понятия временной перспективы [11].

По мнению Ф. Зимбардо, временная перспектива является главной составляющей в формировании психологического времени личности и представляет собой установки, убеждения и ценности, которые связаны со временем (оценочный компонент размышлений человека о своем прошлом, настоящем и будущем). Она носит ситуационно-детерминированный характер, но может приобретать относительную стабильность [7]. Данный подход предполагает изучение временной перспективы в единстве когнитивных, эмоциональных и социальных аспектов. Направленность поведения личности задают пять основных временных ориентаций: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее и будущее. Поведение человека в настоящем времени, а также

мысли о будущем обусловлены влиянием той или иной временной ориентации. Сбалансированная временная ориентация (перспектива) является наиболее оптимальной, так как позволяет эффективно переключаться между анализом прошлого, настоящего и будущего в зависимости от внешней ситуации и оказывает положительное влияние на чувство персональной идентичности [27].

Несмотря на отсутствие единого определения временной перспективы, авторы сходятся в том, что адекватное восприятие временных границ, развернутость и насыщенность временной перспективы личности играют важную роль в сохранении и развитии физиологического и психологического здоровья человека.

Роль сбалансированной временной перспективы в жизнедеятельности личности. В современных исследованиях (P. G. Zimbardo, I. Boniwell, M. Stolarski, G. Matthews, A. Сырцова, O. B. Митина, A. Ю. Бухарина, Н. Н. Толстых) сбалансированной временной перспективе отводится ресурсная роль в процессе жизнедеятельности личности, показано ее положительное влияние на позитивную самооценку личности, способность эффективно управлять своей жизнью и успешную адаптацию, что тесно связано с субъективным благополучием личности.

Как уже отмечалось выше, важным показателем психологического благополучия личности является сбалансированная временная перспектива [Там же]. С течением возраста временная перспектива претерпевает изменения, и каждый ее компонент меняет уровень своей представленности, что связано с

перестройками в социальной жизни человека [13]. Это особенно проявляется на этапах старения, когда преобладают мысли о прошлом, а перспективы будущего сужаются и имеют негативную окраску [14].

Как показывают современные исследования, уверенность в себе и психологическая безопасность личности напрямую зависят от эффективности осознанного выстраивания лабильной структуры взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего [5], а временная перспектива личности является предиспозицией психологической безопасности личности [8].

М. Столарски, Ж. Мэтьюз подтверждают влияние восприятия времени на когнитивные и аффективные аспекты благополучия, определяя временную перспективу как механизм саморегуляции личности [23].

К. Уотсон, изучая благополучие личности в контексте материальных жизненных ценностей, вслед за другими авторами [24] выделяет внимательность (намеренное фокусирование на настоящем) как процесс, который лежит в основе временной перспективы. Внимательность и временная перспектива взаимосвязаны за счет того, что включают в себя элемент саморегуляции, следовательно, внимание к временной перспективе и осознанное изменение ее структуры благоприятно сказывается на адаптивности поведения личности [25].

Важным и ценным в личностном благополучии является позитивный настрой. В сложном кросскультурном исследовании (Чили, Гонконг, Польша) о взаимосвязи личностных черт с позитивной ориентацией личности была

определена роль сбалансированной временной перспективы в формировании позитивной ориентации (конструкт, связанный с самооценкой, удовлетворенностью жизнью, оптимизмом). Несмотря на значительные различия в акцентах на прошлое, настоящее и будущее, связанные с традиционным пониманием и восприятием времени, результаты исследования показали, что, учитывая временную перспективу, можно прогнозировать временную ориентацию, несмотря на личностные черты. Таким образом, сбалансированная временная перспектива играет роль модератора между личностными чертами и оптимальным уровнем счастья [21].

Данные результаты подтверждает работа Р. Лоредана, Л. Р. Дьякону-Герасим, К. Р. Мардари. Исследование личностных черт подростков (эмоциональная стабильность, экстраверсия, добросовестность, согласие с психическим здоровьем/психическим заболеванием), а также их возможной связи с ощущением счастья и депрессивными симптомами, выявило, что временная перспектива в данном случае является опосредующим фактором, а позитивные временные ориентации связываются с более высоким уровнем ощущения счастья [19].

Временная перспектива не только играет важную роль в личной сфере жизнедеятельности личности, но и является важным критерием в развитии учебной мотивации [3], личностного и профессионального определения [9], оценке и эффективности профессионального развития [16]. У. Акирмак, П. Айла из Стамбульского университета Бильги оценили влияние сбалансированной временной перспективы

личности на удовлетворенность работой и трудовое выгорание. Результаты показали, что сбалансированная временная перспектива играет важную роль в экономии ресурсов, предотвращении потери ресурсов и помогает успешно справляться со стрессом, что в свою очередь отражается на позитивной самооценке и оценке работы [17].

Особенности временной перспективы личности в контексте психических расстройств. Особое место в исследованиях временной перспективы личности занимает влияние на жизнедеятельность личности перспективы будущего как ментальной проекции мотивационной сферы личности [15], как способности прогнозирования и преобразования личного времени [1; 26]. Исследования взаимосвязи психических расстройств с особенностями восприятия времени основаны на положениях о том, что имеющиеся психические отклонения личности обуславливают нарушение основных характеристик временной перспективы будущего. Пространственно-временная организация психики определяется в том числе и особенностями временной перспективы. Так, депрессивные пациенты склонны к пессимистическому отношению к событиям своего прошлого и будущего и особому вниманию к происходившему в прошлом [6].

С. О. Лилиенфельд, Т. Хесс, К. Ролленд [18] высказали предположение о наличии у людей с психопатическими чертами и асоциальным поведением сжатой временной перспективы. В построении долгосрочных целей и планов на будущее важную роль играет мотивационный элемент. Так, наличие

глубокой перспективы будущего времени значительно влияет на усиление мотивации, процесс обучения, производительность и настойчивость в настоящем времени [22]. Дж. Питц и А. Е. Уилсон выявили, что у людей, имеющих проблемы со здоровьем, без психических расстройств, перспектива будущего, связанного с выздоровлением, повышала мотивацию к спортивным занятиям и следованию поставленным на будущее целям [20]. У больных опийной наркоманией из-за нарушения регуляторных функций самосознания над планированием будущего преобладают актуальные потребности, наблюдается искажение структуры событийной картины жизни, сужается временная перспектива, проявляется неспособность планировать будущие события, отсутствует целостное представление прошлого-настоящего-будущего [2; 4].

Однако разрозненность в исследованиях, характеризующаяся изучением влияния временной перспективы в рамках отдельных сфер жизни и конкретных личностных характеристик и способностей, не позволяет рассмотреть проблему целостно и системно. Поэтому изучение временной перспективы через призму всех уровней жизнедеятельности человека позволит не только более полно и структурно рассмотреть вопрос ее влияния на все жизненные процессы личности, но и проследить ее роль на интра-, экстра-, интер- и транскоммунитивных уровнях общения человека [12].

Выводы. В результате нашего исследования мы пришли к следующим выводам. Временная перспектива

напрямую влияет на качество адаптации личности в окружающем ее мире. Участвуя в экономичном распределении и предотвращении потери ресурсов, временная перспектива помогает успешно справиться с трудной ситуацией и выработать устойчивость к стрессу путем формирования позитивного опыта. От представленности компонентов временной перспективы напрямую зависит формирование уверенности в себе и психологической безопасности личности. Кроме того, временная перспектива играет важную роль в формировании ориентации, самооценки личности и оценки личных достижений, выполняя функции механизма саморегуляции. Особенно важным является осознание личностью возможности изменения структуры временной перспективы как важного компонента в мотивации построения и реализации планов и целей.

Заключение. Таким образом, люди, временная перспектива которых характеризуется развернутостью, глубиной, насыщенностью и адекватностью восприятия времени и событий, успешно адаптируются к ожидаемым и внезапно изменяющимся жизненным обстоятельствам, более устойчивы к стрессу, эффективно справляются со сложными жизненными ситуациями и восстанавливаются после, замечают свои личные и профессиональные успехи, мотивированы и оптимистично

настроены на построение будущего и в целом отличаются более высоким уровнем ощущения счастья.

Особенности временной перспективы, исследуемые в рамках субъективного благополучия личности, влияют на то, как человек осмысляет и структурирует свою жизнедеятельность, как адаптирует поведение под требования внешней среды и окружения, как взаимодействует со средой. Все это является основой жизнеспособности личности и субъективной удовлетворенности жизнью. Сбалансированная временная перспектива обуславливает физиологическое и психическое здоровье личности, активность субъекта в организации своей жизни и времени. Таким образом, научная новизна нашей работы определяется выявлением тесной взаимосвязи личностного благополучия со сбалансированной временной перспективой. Теоретический анализ исследований позволил определить актуальность дальнейшего изучения временной перспективы в рамках рассмотрения жизнеспособности личности. Такой подход позволит системно рассмотреть ресурсную составляющую временной перспективы личности, более глубоко погрузиться в понимание роли темпоральных факторов в личностном благополучии и даст возможность разработки методов осознанной коррекции временной перспективы как ценного ресурса жизнеспособности личности.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с.
2. Блохин К. Н. Нарушения переживания времени у больных опийной наркоманией : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 24 с.

3. Бухарина А. Ю, Толстых Н. Н. Временная перспектива и временная компетентность как факторы учебной мотивации // Современная зарубежная психология. 2019. Т. 8, № 2. С. 36 – 48.
4. Грюнталь Н. А. Нарушение регуляторной функции самосознания у больных опийной наркоманией : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2002. 22 с.
5. Взаимосвязь временной перспективы и психологической безопасности личности во взрослом возрасте / В. Долгова [и др.] // Социальные и культурные трансформации в контексте современного глобализма : сб. науч. тр. III Междунар. науч. конф., посвящ. 80-летию Туркаева Хасана Вахитовича, 1 марта 2020 г. Грозный, 2020. С. 1652 – 1660. DOI: 10.15405/epsbs.2020.10.05.218. URL: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2020.10.05.218> (дата обращения: 31.05.2023).
6. Захарова А. Ю., Трусова А. В. Временная перспектива личности при аффективных расстройствах : обзор научных исследований // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2019. Т. 16, № 3. С. 435 – 450.
7. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб. : Речь, 2010. 352 с.
8. Ковдра А. С. Временная перспектива как predisпозиция психологической безопасности личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Сочи, 2012. 27 с.
9. Кузнецова О. В. Роль временной перспективы в личностном и профессиональном самоопределении подростков // Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 5 – 15.
10. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» // История психологии. XX век / под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. М. : Академический проект, 2003. С. 247 – 265.
11. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2008. 608 с.
12. Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека : дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014. 446 с.
13. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 24 с.
14. Сырцова А., Митина О. В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 41 – 54.
15. Толстых Н. Н. Роль временной перспективы в развитии личности и индивидуальности в юношеском возрасте // Научные основы прикладной психологии : тез. докл. к VII Съезду Общества психологов СССР. М., 1989. С. 151 – 152.
16. Чеврениди А. А. Особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня // Организационная психология. 2017. Т. 7, № 1. С. 83 – 96.
17. Akirmak U., Ayla P. How is time perspective related to burnout and job satisfaction? A conservation of resources perspective // Personality and Individual Differences, 2021, Vol. 18. DOI: 10.1016/j.pad.2019.109667. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886919305999> (дата обращения: 31.05.2023).

18. Lilienfeld, S. O., Hess, T., Rowland, C. Psychopathic personality traits and temporal perspective: A test of the short time horizon hypothesis. *J Psychopathol Behav Assess* 18, 1996. Pp. 285 – 303. DOI: 10.1007/BF02229050. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02229050> (дата обращения: 31.05.2023).
19. Loredana R. Diaconu-Gherasim L. R., Mardari C. R. Personality Traits and Time Perspectives: Implications for Adolescents' Mental Health and Mental Illness. *J Happiness Stud* 23, 2022. Pp. 101 – 124. DOI: 10.1007/s10902-021-00390-5. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-021-00390-5> (дата обращения: 31.05.2023).
20. Peetz, J., & Wilson, A. E. The post-birthday world: Consequences of temporal landmarks for temporal self-appraisal and motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2013. Vol. 104, № 1. Pp. 249 – 266. DOI: 10.1037/a0030477. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0030477> (дата обращения: 31.05.2023).
21. Przepiorka, A., Siu, N. Yf., Szcześniak, M. et al. The Relation Between Personality, Time Perspective and Positive Orientation in Chile, Hong Kong, and Poland. *J Happiness Stud* 21, 2020. Pp.1081 – 1101. DOI: 10.1007/s10902-019-00113-x. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-019-00113-x> (дата обращения: 31.05.2023).
22. Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W. et al. Placing Motivation and Future Time Perspective Theory in a Temporal Perspective. *educational Psychology Review* 16. 2004. Pp.121 – 139. DOI: 10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f. URL: <https://link.springer.com/article/10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f> (дата обращения: 31.05.2023).
23. Stolarski, M., Matthews, G. Time Perspectives Predict Mood States and Satisfaction with Life over and above Personality. *Curr Psychol*. 2016. Vol. 35. Pp. 516 – 526. DOI: 10.1007/s12144-016-9515-2. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-016-9515-2> (дата обращения: 31.05.2023).
24. Stolarski M. Not restricted by their personality: Balanced Time Perspective moderates well-established relationships between personality traits and well-being / *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 101. Pp. 140 – 144. DOI: 10.1016/j.paid.2016.05.314. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916306754?via%3Dihub> (дата обращения: 31.05.2023).
25. Watson David C. Materialism: Temporal balance, mindfulness and savoring / *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 146. Pp. 93 – 98. DOI: 10.1016/j.paid.2019.03.034. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919302028?via%3Dihub> (дата обращения: 31.05.2023).
26. Zaleski Z. Przepiorka, A. Goals Need Time Perspective to Be Achieved. In: Stolarski, M., Fioulaine, N., van Beek, W. (eds) *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*. Springer, Cham, 2015. DOI: 10.1007/978-3-319-07368-2_21. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-07368-2_21 (дата обращения: 31.05.2023).

27. Zimbardo P. G., Boniwell I. Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning // Positive psychology in practice, Hoboken, NJ : Wiley, 2004. DOI: 10.1002/9780470939338.ch10. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470939338.ch10> (дата обращения: 31.05.2023).

References

1. Abul'xanova-Slavskaya K. A. Strategiya zhizni. M. : My'sl', 1991. 299 s.
2. Bloxin K. N. Narusheniya perezhivaniya vremeni u bol'ny'x opijnoj narkomaniej : avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk. M., 2006. 24 s.
3. Buxarina A. Yu, Tolsty'x N. N. Vremennaya perspektiva i vremennaya kompetentnost' kak faktory' uchebnoj motivacii // Sovremennaya zarubezhnaya psixologiya. 2019. T. 8, № 2. S. 36 – 48.
4. Gryuntal' N. A. Narushenie regulyatornoj funkicii samosoznaniya u bol'ny'x opijnoj narkomaniej : avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk. M., 2002. 22 s.
5. Vzaimosvyaz' vremennoj perspektivy' i psixologicheskoy bezopasnosti lichnosti vo vzrosлом vozraste / V. Dolgova [i dr.] // Social'ny'e i kul'turny'e transformacii v kontekste sovremennogo globalizma : sb. nauch. tr. III Mezhdunar. nauch. konf., posvyashh. 80-letiyu Turkaeva Xasana Vaxitovicha, 1 marta 2020 g. Grozny'j, 2020. S. 1652 – 1660. DOI: 10.15405/epsbs.2020.10.05.218. URL: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2020.10.05.218> (data obrashheniya: 31.05.2023).
6. Zaxarova A. Yu., Trusova A. V. Vremennaya perspektiva lichnosti pri affektivny'x rasstrojstvax : obzor nauchny'x issledovanij // Vestnik Rossijskogo universiteta družby' narodov. Seriya: Psixologiya i pedagogika. 2019. T. 16, № 3. S. 435 – 450.
7. Zimbardo F., Bojd Dzh. Paradoks vremeni. Novaya psixologiya vremeni, koto-ryaya uluchshit vashu zhizn'. SPb. : Rech', 2010. 352 s.
8. Kovdra A. S. Vremennaya perspektiva kak predispoziciya psixologicheskoy bezopasnosti lichnosti : avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk. Sochi, 2012. 27 s.
9. Kuzneczova O. V. Rol' vremennoj perspektivy' v lichnostnom i professional'nom samoopredelenii podrostkov // Psixologicheskaya nauka i obrazovanie. 2007. № 3. S. 5 – 15.
10. Levin K. Opredelenie ponyatiya «pole v danny'j moment» // Istoriya psixologii XX vek / pod red. P. Ya. Gal'perina, A. N. Zhdan. M. : Akademicheskij proekt. 2003. S. 247 – 265.
11. Nyutten Zh. Motivaciya, dejstvie i perspektiva budushhego / pod red. D. A. Leont'eva. M. : Smy'sl., 2008. 608 s.
12. Ry'l'skaya E. A. Psixologiya zhiznesposobnosti cheloveka : dis. ... d-ra psixol. nauk. Yaroslavl', 2014. 446 s.
13. Sy'rczova A. Vozrastnaya dinamika vremennoj perspektivy' lichnosti : avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk. M., 2008. 24 s.
14. Sy'rczova A., Mitina O. V. Vozrastnaya dinamika vremenny'x orientacij lichnosti // Voprosy' psixologii. 2008. № 2. S. 41 – 54.

15. Tolsty`x N. N. Rol` vremennoj perspektivy` v razvitii lichnosti i individual`nosti v yunosheskom vozraste // Nauchny`e osnovy` prikladnoj psixologii : tez. dokl. k VII S`ezdu Obshhestva psixologov SSSR. M., 1989. S. 151 – 152.
16. Chevrenidi A. A. Osobennosti vremennoj perspektivy` u rukovoditelej raznogo dolzhnostnogo urovnya // Organizacionnaya psixologiya. 2017. T. 7, № 1. S. 83 – 96.
17. Akirmak U., Ayla P. How is time perspective related to burnout and job satisfac-tion? A conservation of resources perspective // Personality and Individual Differ-ences, 2021, Vol. 18. DOI: 10.1016/j.pad.2019.109667. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886919305999> (data obrashheniya: 31.05.2023).
18. Lilienfeld S. O., Hess T., Rowland C. Psychopathic personality traits and temporal perspective: A test of the short time horizon hypothesis. J Psychopathol Behav Assess 18, 1996. pp. 285 – 303. DOI: 10.1007/BF02229050. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02229050> (data obrashheniya: 31.05.2023).
19. Loredana R. Diaconu-Gherasim L. R., Mardari C. R. Personality Traits and Time Perspectives: Implications for Adolescents' Mental Health and Mental Illness. J Happiness Stud 23, 2022. Pp. 101 – 124. DOI: 10.1007/s10902-021-00390-5. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-021-00390-5> (data obrashheniya: 31.05.2023).
20. Peetz, J., & Wilson, A. E. The post-birthday world: Consequences of temporal landmarks for temporal self-appraisal and motivation. Journal of Personality and Social Psychology. 2013. Vol. 104, № 1. Pp. 249 – 266. DOI: 10.1037/a0030477. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/a0030477> (data obrashheniya: 31.05.2023).
21. Przepiorka, A., Siu, N. Yf., Szcześniak, M. et al. The Relation Between Personality, Time Perspective and Positive Orientation in Chile, Hong Kong, and Poland. J Happiness Stud 21, 2020. Pp.1081 – 1101. DOI: 10.1007/s10902-019-00113-x. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-019-00113-x> (data obrashheniya: 31.05.2023).
22. Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W. et al. Placing Motivation and Future Time Perspective Theory in a Temporal Perspective.educational Psychology Review 16. 2004. Pp.121 – 139. DOI: 10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f. URL: <https://link.springer.com/article/10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f> (data obrashheniya: 31.05.2023).
23. Stolarski, M., Matthews, G. Time Perspectives Predict Mood States and Satisfaction with Life over and above Personality. Curr Psychol. 2016. Vol. 35. Pp. 516 – 526. DOI: 10.1007/s12144-016-9515-2. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-016-9515-2> (data obrashheniya: 31.05.2023).
24. Stolarski M. Not restricted by their personality: Balanced Time Perspective moderates well-established relationships between personality traits and well-being / Personality and Individual Differences. 2016. Vol. 101. Pp.140 – 144. DOI: 10.1016/j.paid.2016.05.314. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916306754?via%3Dihub> (data obrashheniya: 31.05.2023).

25. Watson David C. Materialism: Temporal balance, mindfulness and savoring / Personality and Individual Differences. 2019. Vol. 146. Pp. 93 – 98. DOI: 10.1016/j.paid.2019.03.034. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919302028?via%3Dihub> (data obrashheniya: 31.05.2023).
26. Zaleski Z. Przepiórka, A. Goals Need Time Perspective to Be Achieved. In: Stolarski, M., Fieulaine, N., van Beek, W. (eds) Time Perspective Theory; Review, Re-search and Application. Springer, Cham, 2015. DOI: 10.1007/978-3-319-07368-2_21. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-07368-2_21 (data obrashheniya: 31.05.2023).
27. Zimbardo P. G., Boniwell I. Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning // Positive psychology in practice, Hoboken, NJ : Wiley, 2004. DOI: 10.1002/9780470939338.ch10. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470939338.ch10> (data obrashheniya: 31.05.2023).

A. N. Udodova

THE STUDY OF THE TIME PERSPECTIVE IN THE CONTEXT OF PERSONAL WELL-BEING

The article analyzes domestic and foreign modern research by authors aimed at studying the time perspective of the individual in relation to personal well-being and subjective life satisfaction. The main approaches to understanding the time perspective of a person are considered. It is shown that a balanced time perspective is important in the effective organization of life, and violations of the main characteristics of the time perspective lead to a decrease in the level of life satisfaction. The further study of the temporal perspective of personality within the framework of the phenomenon resilience is justified.

Key words: time perspective, balanced time perspective, life satisfaction, personal well-being, resilience, resources.

УДК 159.9

A. Ф. Фёдоров

ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ СПОСОБОВ ВИДЕОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПОДОЗРЕВАЕМЫХ, ОБВИНЯЕМЫХ И ОСУЖДЕННЫХ

Цель представленного в статье исследования – выявление эффективности работы в коррекции тревожности у несовершеннолетних заключенных. Видеотерапия и арт-терапия может обладать высоким психолого-педагогическим потенциалом. В статье используется эта особенность в определении числа наиболее эффективных способов психокоррекционного воздействия на личность несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых и осужденных, были разработаны и внедрены тренинговые занятия