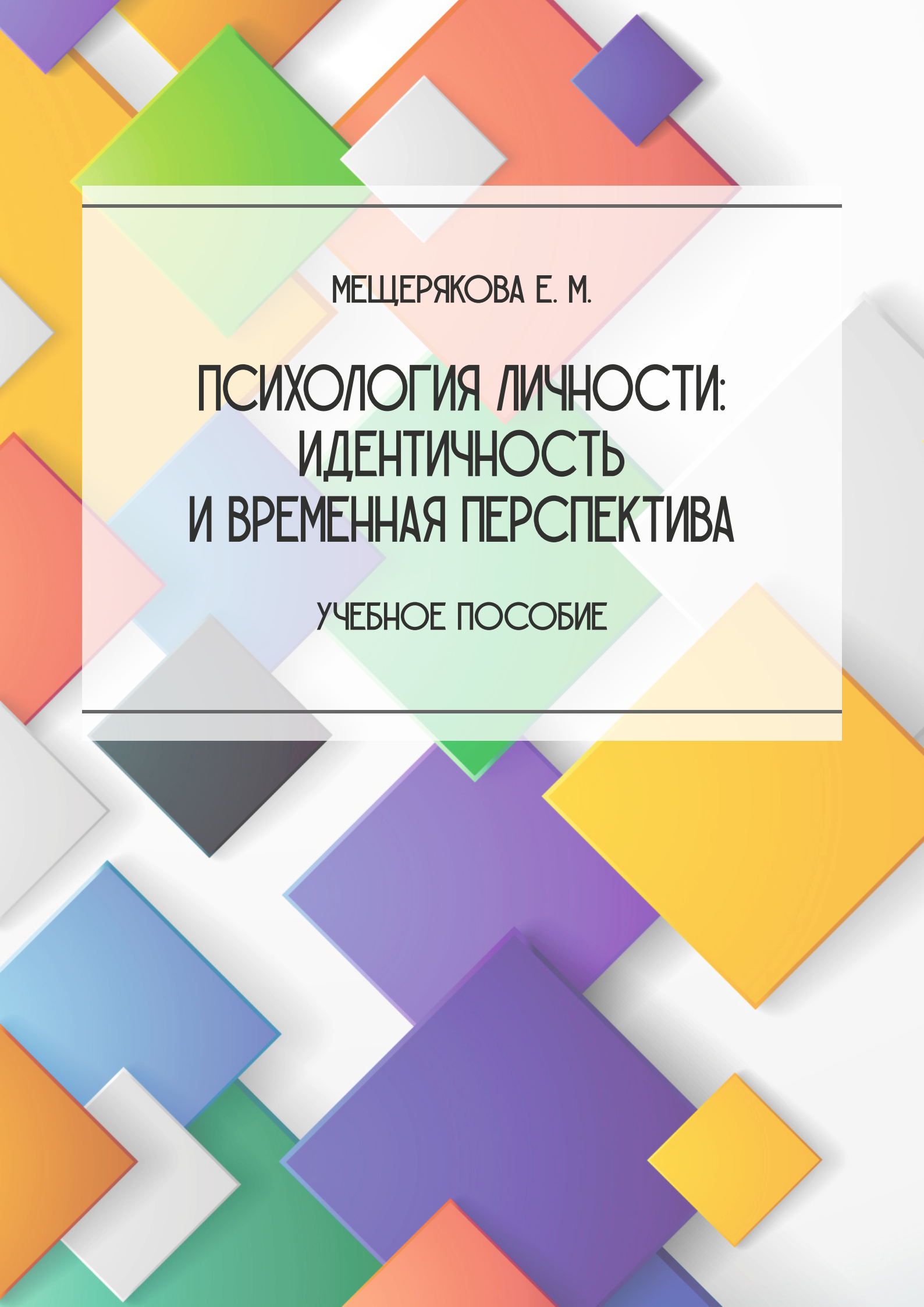




МЕЩЕРЯКОВА Е. М.

**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ:
ИДЕНТИЧНОСТЬ
И ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Е. М. Мещерякова

**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ:
ИДЕНТИЧНОСТЬ И ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА**

Учебное пособие

Электронное издание
локального распространения

Санкт-Петербург
Наукоемкие технологии
2025

© Мещерякова Е. М., 2025
ISBN 978-5-907946-74-3

УДК 159.9
ББК 88.3
М56

Рекомендовано учебно-методическим советом
ФГБОУ ВО «КамГУ им. Витуса Беринга»
в качестве учебного пособия для студентов

Автор:

Е. М. Мещерякова, кандидат психологических наук,
старший преподаватель кафедры теоретической и практической психологии
ФГБОУ ВО «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рецензент:

А. В. Серый, доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры психологических наук социально-психологического института
Кемеровского государственного университета

М56 **Мещерякова Е. М.**

Психология личности: идентичность и временная перспектива [Электронный ресурс]:
учебное пособие / Е. М. Мещерякова. – Электрон, текстовые дан. (4,9 Мб). – СПб.:
Наукоемкие технологии, 2025. – 143 с. – 1 электрон., опт. диск (CD-ROM).

ISBN 978-5-907946-74-3

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.04.01 «Психология».

Настоящее учебное пособие посвящено изучению идентичности и кризиса идентичности во взаимосвязи с временной перспективой личности. Пособие состоит из нескольких разделов: теоретического и практического. Теоретическая часть пособия предназначена для ознакомления с базовыми представлениями по проблеме идентичности, кризиса идентичности и временной перспективы личности. Практическая часть пособия состоит из двух глав: первая включает диагностический инструментарий для измерения особенностей временной перспективы; вторая – аспектов идентичности и кризиса идентичности.

Учебное пособие может быть использовано при изучении следующих дисциплин: «Практикум по психологии личности», «Общепсихологический практикум», «Психология личности», «Комплексная психодиагностика личности».

Пособие предназначено для студентов психологических факультетов, а также может быть полезно для психологов и социальных педагогов.

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования:

- процессор: Intel x86, x64, AMD x86, x64 не менее 1 ГГц;
- оперативная память RAM ОЗУ: не менее 512 МБайт;
- свободное место на жестком диске (HDD): не менее 120 МБайт;
- операционная система: Windows XP и выше;
- Adobe Acrobat Reader;
- дисковод CD-ROM;
- мышь.

ISBN 978-5-907946-74-3

© Мещерякова Е. М., 2025

Учебное издание

Мещерякова Елена Михайловна

Психология личности: идентичность и временная перспектива

Учебное пособие

Электронное издание
локального распространения

Издательство «Наукоемкие технологии»

ООО «Корпорация «Интел Групп»

<https://publishing.intelgr.com>

E-mail: publishing@intelgr.com

Тел.: +7 (812) 945-50-63

Интернет-магазин издательства

<https://shop.intelgr.com/>

Подписано к использованию 02.06.2025 г.

Объем издания – 4,9 Мб.

Комплектация издания – 1 CD.

Тираж 100 CD.

ISBN 978-5-907946-74-3



9 785907 946743 >

Оглавление

Введение	7
Раздел I. Идентичность личности и временная перспектива	9
Глава 1. Идентичность и кризис идентичности: сущность, структура и механизмы развития	9
§ 1.1. Идентичность как психологический феномен	9
Вопросы для самоконтроля	12
Конспект лекции «Идентичность как психологический феномен»	13
§ 1.2. Концептуальный анализ идентичности: структура, динамика и механизмы развития	14
Вопросы для самоконтроля	19
Конспект лекции «Структура, динамика и механизмы развития идентичности»	20
§ 1.3. Феноменология кризиса идентичности и его проявления	21
Вопросы для самоконтроля	24
Конспект лекции «Феноменология кризиса идентичности и его проявления»	25
§ 1.4. Феноменологическая характеристика кризиса идентичности: когнитивные, эмоциональные и поведенческие маркеры	26
Вопросы для самоконтроля	29
Конспект лекции «Феноменологическая характеристика кризиса идентичности: когнитивные, эмоциональные и поведенческие маркеры»	29
Резюме	30
Вопросы к семинарским занятиям	32
Задания для практических занятий	33
Рекомендуемая литература	35
Глава 2. Временная перспектива	38
§ 2.1. Темпоральные аспекты личности в психологии: направления исследований	38
Вопросы для самоконтроля	40
Конспект лекции «Темпоральные аспекты личности в психологии: направления исследований»	40
§ 2.2. Временная перспектива: обзор теоретических концепций	41
Вопросы для самоконтроля	50
Конспект лекции «Временная перспектива: обзор теоретических концепций»	51
§ 2.3. Динамика временной перспективы личности и детерминирующие ее факторы	52
Вопросы для самоконтроля	56
Конспект лекции «Динамика временной перспективы личности и детерминирующие ее факторы»	57
§ 2.4. Характеристики временной перспективы	58
Вопросы для самоконтроля	60

Конспект лекции «Характеристики временной перспективы»	60
§ 2.5. Взаимосвязь временной перспективы и ценностно-смысловой сферы	61
Вопросы для самоконтроля	63
Конспект лекции «Взаимосвязь временной перспективы и ценностно-смысловой сферы»	63
Резюме	65
Вопросы к семинарским занятиям	67
Задания для практических занятий	68
Рекомендуемая литература	69
Глава 3. Роль временной перспективы в переживании кризиса идентичности	72
§ 3.1. Профиль временной перспективы и биографические кризисы	72
Вопросы для самоконтроля	76
Конспект лекции «Профиль временной перспективы и биографические кризисы» ..	76
§ 3.2. Временная перспектива как предиктор переживания кризиса идентичности и ресурс для его преодоления	78
Вопросы для самоконтроля	83
Конспект лекции «Временная перспектива как предиктор переживания кризиса идентичности и ресурс для его преодоления»	84
Резюме	85
Вопросы к семинарским занятиям	87
Задания для практических занятий	88
Рекомендуемая литература	89
Раздел 2. Идентичность и временная перспектива: диагностические методики	91
Глава 1. Методы для диагностики временной перспективы	91
Опросник временной перспективы Ф.Зимбардо (ZTPI, модификация А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной).	91
Модифицированный вариант каузометрии (А.Кроник, Р.Ахмеров).	96
Методика «Графический тест» Коттла	101
Методика Т.В.Дембо-С.Я.Рубинштейн, модифицированная под исследование прошлого, настоящего и будущего в структуре временной перспективы	102
Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена (русскоязычный вариант, Д. А. Леонтьев)	105
Глава 2. Методы для диагностики идентичности и кризиса идентичности	111
«Опросник кризисной идентичности» Н. В. Дмитриева, С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина, Н. А. Самойлик	111
Анкета кризисных событий (переживаний) В. Р. Манукян (модифицированный вариант)	123
Ассоциативные методики изучения идентичности Л.Б. Шнейдер, В.В. Хрусталева ...	126
Методика изучения личностной идентичности (МИЛИ)	127
Методика изучения гендерной идентичности (МИГИ)	128

Методика изучения профессиональной идентичности (МИПИ).....	129
Методика изучения социальной идентичности (МИСИ)	130
Личностная и социальная идентичность (Урбанович А.А.)	131
Заключение	137
Библиографический список.....	138

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир стремительно меняется под воздействием глобализации, цифровизации, социальных трансформаций и культурного многообразия. В этих условиях человек сталкивается с многочисленными вызовами – от необходимости быстро адаптироваться к новым социальным нормам и требованиям до поиска своего места в сложной системе межличностных и профессиональных взаимоотношений. Социальная ситуация рождает запрос на глубокое понимание психологических механизмов, которые обеспечивают способность воспринимать и интегрировать личностный опыт в непротиворечивую систему, представленную в образе «Я» человека.

Феномены идентичности личности и временной перспективы в этой связи приобретают фундаментальное значение. Идентичность выступает основой самосознания, интегрирующей индивидуальные, социальные и культурные компоненты личности, обеспечивая восприятие непрерывности и самоидентификации существования в потоке жизни. При этом современная социокультурная динамика зачастую приводит к переживанию кризиса идентичности – состояния, характеризующееся разладом «Я», потерей устойчивости, внутренними конфликтами и снижением адаптивных ресурсов.

Временная перспектива, как динамическая структура, отражающая субъективное восприятие времени жизни, играет ключевую роль в организации личностного опыта. Она способствует объединению прошлого, настоящего и будущего в целостное и осмысленное «психологическое время», позволяющее человеку конструировать личностные смыслы и планировать действия. Однако на различных этапах жизни человек может сталкиваться с ситуациями, ведущими к изменениям во временной перспективе, что влечет за собой повышение вероятности переживания кризисного состояния идентичности.

Несмотря на значительный объем теоретических и эмпирических исследований в области идентичности и временной перспективы, существует ряд незакрытых вопросов и проблем:

- недостаточная интеграция понятийной базы, где временная перспектива и идентичность часто рассматриваются как отдельные, мало взаимосвязанные феномены. Пособие ориентировано на объединение этих концепций в единую системную модель;

- ограниченная ясность и единообразие в понимании кризиса идентичности, особенно его временных и ценностно-смысловых аспектов. Данное пособие раскрывает эти проблемы через комплексный анализ когнитивных, эмоциональных и поведенческих маркеров кризиса и особенностей временной организации личности;

- отсутствие единого, структурированного пособия, которое бы объединило проверенные, широко применяемые диагностические методики для оценки временной перспективы и идентичности личности. Несмотря на то, что эти методы хорошо известны и используются на практике, отсутствует систематизированный и доступный сборник, включающий подробные инструкции, интерпретации результатов и рекомендации по их применению. Данное пособие восполняет этот пробел, предлагая комплексный и удобный инструментарий для психологов и исследователей, что облегчает проведение диагностики и способствует более эффективному использованию данных для коррекционной работы.

В условиях постоянно меняющегося мира понимание внутренних структур личности и временных аспектов её функционирования становится особенно важным для эффективной профессиональной деятельности. Пособие способствует развитию необходимых компетенций в области диагностики, анализа и сопровождения

личности, что играет важную роль в подготовке специалистов, способных успешно работать с индивидуальными особенностями человека и обеспечивать его адаптацию в сложном, динамичном социокультурном пространстве.

Материал учебного пособия представлен в двух разделах.

Первый раздел «Идентичность личности и временная перспектива» посвящен теоретическому анализу по ключевым проблемам в поле идентичности личности и временной перспективы.

Глава 1 «Идентичность и кризис идентичности: сущность, структура и механизмы развития» рассматривает психологическую природу идентичности, её структуру и динамику, а также феноменологию кризиса идентичности. Особое внимание уделяется когнитивным, эмоциональным и поведенческим маркерам кризиса, что помогает понять сложность данного состояния и пути его преодоления.

Глава 2 «Временная перспектива» описывает основные направления исследований субъективного восприятия времени, знакомит с теоретическими концепциями временной перспективы личности и её характеристиками. Рассматриваются взаимосвязь временной перспективы с ценностно-смысловой сферой, функциональные особенности временной перспективы.

Глава 3 «Роль временной перспективы в переживании кризиса идентичности» описывает результаты эмпирических исследований связи временной перспективы с биографическими кризисами, в частности с кризисом идентичности.

Описываются четыре профиля временной перспективы, их адаптивные ресурсы и риски. Рассматриваются возрастные особенности взаимосвязи временной перспективы и кризиса идентичности, а также возможные направления психологической коррекции.

Каждая глава снабжена вопросами для самоконтроля, что способствует усвоению материала, а ключевые сведения собраны в кратких конспектах лекций. Для закрепления теории предложены задания к семинарским и практическим занятиям, направленные на развитие аналитических и исследовательских компетенций. Завершают главы списки рекомендуемой литературы для более глубокого изучения каждой темы.

Второй раздел представлен двумя главами и содержит подробное описание и инструкции по использованию методов диагностики временной перспективы и психологического времени (первая глава); идентичности и кризиса идентичности (вторая глава).

Содержание пособия обеспечивает интегрированный подход к изучению идентичности и временной перспективы как взаимосвязанных процессов, критически важных для понимания механизмов личностной адаптации и преодоления жизненных кризисов. Учебное пособие ориентировано на студентов, обучающихся по психологическим направлениям подготовки, и может быть использовано при изучении дисциплин «Психология личности», «Практикум по психологии личности», «Общепсихологический практикум», «Комплексная психодиагностика личности» и др., а также может быть полезно аспирантам, практикующим психологам и всем, кто интересуется современными теоретическими и эмпирическими исследованиями в области психологии личности.

РАЗДЕЛ I. ИДЕНТИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА

Глава 1. Идентичность и кризис идентичности: сущность, структура и механизмы развития

§ 1.1. Идентичность как психологический феномен

Идентичность – результат и процесс самоопределения человека во времени и пространстве, отражающие тождество и интеграцию социального и личностного опыта (локализованного в различных временных модусах бытия) в процессе саморазвития [Вечканова, 2015].

Традиционные представления об идентичности

Термин «идентичность» был описан американским психоаналитиком и психиатром Э. Эриксонем в его классических трудах: «Детство и общество» и «Идентичность: Юность и кризис». По определению автора, идентичность одновременно означает *организацию индивидуального жизненного опыта («Я»)* и *сложную структуру личности, обеспечивающую адаптацию человека к внешней среде*. Это подразумевает динамику, отражающую развитие идентичности на протяжении всей жизни человека. Э. Эриксон подчеркивает важность ощущения личной цельности и принятия самого себя, которое основано на восприятии индивидуальной истории и принятии обществом такой идентификации [Эриксон, 2006, с. 28]. *Идентичность индивида основана на ощущении тождества самому себе и непрерывности своего существования во времени и пространстве, а также на осознании признания окружающими воспринимаемого индивидом тождества*. Развитие данной идеи обнаруживается в работах В.А. Ядова, который отмечает, что глубинная потребность личности в признании со стороны других, потребность в самореализации и ожидание позитивной оценки со стороны референтных групп и общностей выступают как *факторы, обуславливающие социальную идентификацию* [Ядов, 2000].

Структура идентичности, по Э. Эриксону, охватывает три ключевых аспекта человеческого бытия:

- индивидуальный уровень – осознание временного измерения личного опыта;
- личностный уровень – восприятие собственной уникальности и особенности жизненного пути;
- социальный уровень – принятие культурных норм и стандартов общества [Белинская, Тихомандрицкая, 2009, с. 191].

Для Э. Эриксона персональная и социальная идентичность являются неразрывными гранями единого процесса психосоциального развития человека. В *формировании идентичности*, по мнению Э. Эриксона, одну из главных ролей играют *ценности*. Продолжая данные размышления, А. Якобсон-Уайдинг пишет: «Культура предоставляет ценности и внешнее выражение этих ценностей. В той мере, в какой эти ценности относятся к моральному миру "Я", они витальны для построения образа "Я"» [Гинзбург, 1998].

Э. Фромм определяет *персональную идентичность* как *результат индивидуализации человека, происходящей в процессе его обособления от сил природы и других людей*, и в то же время у человека формируется *социальная идентичность*, выступающая как *ответ на ведущую человеческую потребность в уходе от одиночества*. Способом достижения социальной идентичности является

самоотождествление с идеями, ценностями и социальными стандартами, представленными в обществе [Фромм, 2019].

В концепции социальной идентичности, предложенной А. Тэшфелом, персональная и социальная идентичность выступают как две подсистемы общей Я-концепции человека. *Персональная идентичность* отражает физическое, интеллектуальное и нравственное самоопределение человека; *социальная идентичность* – субъективную принадлежность к тем или иным социальным категориям вместе с ценностными и эмоциональными проявлениями этой принадлежности. Согласно автору, данные структуры равнозначны и выступают в качестве полюсов единого биполярного континуума [Tajfel, Turner, 1986].

Г. Брейкуэлл предлагает рассматривать *личностную и социальную идентичность* как различные этапы на пути формирования целостной идентичности. По мнению автора, процесс становления идентичности основывается на постоянном *диалектическом взаимодействии* между личностной и социальной идентичностью, что продолжается на протяжении всей жизни человека. Брейкуэлл подчёркивает, что *личностная идентичность возникает как производная от социальной*: в результате контакта индивида с обществом происходит освоение представлений, необходимых для самопознания. Таким образом, личностная идентичность формируется на базе социальной, но после её формирования начинает оказывать обратное влияние на социальную идентичность индивида [Неяскина, 2012, с. 22].

Л.Б. Шнейдер определяет *идентичность* как «*синтез* таких характеристик человека, как *тождественность, целостность и определенность, в уникальную структуру*, присвоение и изменение (переструктурирование) которой происходит в результате адаптации и субъективной прагматической переориентации в постоянно преобразующейся среде» [Шнейдер, 2025].

Исследователи Н.Л. Иванова и Т.В. Румянцева выделяют четыре ключевых функции идентичности [Иванова, Румянцева, 2009]:

- адаптационная (способность адаптироваться к требованиям среды);
- ориентационная (получение необходимой информации для успешного функционирования в обществе);
- структурная (создание чёткого и организованного представления о собственном «Я»);
- экзистенциальная (осмысление внутренней сущности и направления развития личности).

Идентичность через призму времени

Начиная с работ Э. Эриксона и У. Джеймса, при понимании феномена идентичности или Я-концепции в качестве необходимого параметра закладывается *временная преемственность опыта, идея актуализации «идеального Я», требующая оценку собственного развития в будущем* [Эриксон, 2006; Джеймс, 1982].

Е.П. Белинская, рассматривая *временные аспекты Я-концепции и идентичности*, произвела попытку обобщения различных взглядов на эту проблему. Как отмечает автор, концепции, рассматривающие активность субъекта в построении системы Я-представлений, выделяют в качестве *фактора формирования Я-концепции* соотношение *реального образа себя и образа «Я» идеального, обращенного в будущее*. Преобладание в идеях социальной обусловленности в построении образа «Я» ведет к акцентированию внимания на Я-образы, связанные с прошлым. В подходах, рассматривающих процесс формирования Я-концепции посредством идентичности, особое внимание уделяется представлениям человека о своем ближайшем социальном будущем [Белинская, 2018]. Важна связь между

активностью субъекта и формированием представлений о себе в перспективе будущего. Двойственная временная природа идентичности, в формировании которой важную роль играет как ретроспективная оценка (процессы переосмысления прошлого), так и проспективная (внимание на планы и мечты о будущем), находит отражение во многих методических средствах изучения Я-концепции (М. Кун, К. Келли) [Белинская, 2009].

Т. Лукман описывает *личностную идентичность* как временную структуру, отражающую *синтез субъективного и биологического времени*. Данный синтез выступает в роли основных смыслов в конструировании целостного хода жизни. Одним из важных элементов идентичности, согласно автору, выступает рефлексивное сознание, позволяющее субъекту сохранять определенную степень свободы [Бергер, Лукман, 2000].

П. Вайнрих определяет *идентичность* как *целостность самоконструирования*, в которой то, как человек конструирует себя в настоящем, выражает преемственность между тем, каким он был в прошлом и каким он надеется стать в будущем [Весна, Неякина, 2013, с. 29].

Среди системных теорий идентичности можно выделить концепцию Р. Баумайстера, в которой человек выступает в двух своих ипостасях – как *субъект социальной действительности* и как *субъект собственной психической жизни*. В связи с этим Р. Баумайстер выделяет *континуальность и отличительность* в качестве критериев, определяющих идентичность. *Континуальность* отражает темпоральную природу человека и предполагает единство и целостность бытия человека в процессе протекания времени: «Я остаюсь самим собой всю свою жизнь». Континуальность идентичности предполагает преобразование всяких изменений в непрерывную, непротиворечивую целостность. *Отличительность* определяет индивидуальность бытия субъекта, его «непохожесть» на бытие другого человека. Отличительность в идентичности предполагает наличие таких элементов, которые будут отличать ее от других.

Р. Баумайстер определяет несколько *функциональных аспектов* идентичности:

- аспект, определяемый индивидуальной структурой приоритетов и ценностей, позволяет сделать личностный выбор и реализовать свой потенциал;
- интерперсональный аспект идентичности или социальная идентичность, включающая социальные роли и личную репутацию;
- чувство собственной идентичности, предполагающее рефлексия жизненных целей и задач, что способствует формированию индивидуального жизненного пути [Заковоротная, 1999].

Одним из примеров концепции, отражающей временной аспект идентичности, является подход итальянского ученого М. Синниреллы, предлагающего концепцию *возможной социальной идентичности*. Согласно автору, человек, оценивая возможности своей коммуникации и образы своего ближайшего окружения, выстраивает некий *репертуар «возможных "Я"»*, который непосредственно связан с оценкой вероятности реализации данных образов. «*Возможное социальное "Я"*» определяется как совокупность индивидуальных и групповых представлений о возможных прошлых и будущих группах членства и существующих у индивида образов возможного прошлого и будущего «своей» группы. «Возможное "Я"» отражает не только предполагаемое будущее, но и неосуществленное прошлое. Таким образом, *в структуру социальной идентичности входят как реализованные или нереализованные* относящиеся к прошлому *самохарактеристики*, так и *прогнозируемые*, потенциальные, локализованные в субъективном будущем [Белинская, 1999].

Автор *процессуально-динамической теории самоидентичности*, О.В. Лукьянов предложил рассматривать *идентичность* как *единый феномен*, развивающийся в ходе постоянного диалектического взаимодействия личностного и социального начал. Человек здесь выступает как *открытая саморазвивающаяся система*, а *идентичность* – как процессуальное явление, но не структура личности, обеспечивающая человеку тождественность самому себе: «*самоидентичность* – это не особая психическая структура, функцией которой является ответственность за устойчивость Я во времени и пространстве, и не результат, достигаемый с помощью особой структуры личности, выполняющей функцию идентификации, как это представлено во многих вариантах классического и неклассического подходов к проблеме идентичности. *Самоидентичность* – это непрерывно идущий процесс становления идентичности, сопровождающий саморазвитие человека как присущий ему способ бытия».

В отличие от традиционного подхода, трактующего идентичность как статичную структуру, О.В. Лукьянов видит идентичность как форму существования личности в динамическом взаимодействии времен: прошлое, настоящее и будущее находятся в постоянном диалоге друг с другом. Индивидуальные характеристики формируются через включение во временные потоки, а сами процессы становятся основой для самоидентификации и адаптации личности [Лукьянов, 2009, с. 6].

Центральным элементом данной теории является категория *транстемпоральности*. Именно эта характеристика обеспечивает возможность единства идентичности несмотря на многочисленные трансформации и события в течение жизни: «Если будущее уже присутствует в настоящем, так же, как и внешнее во внутреннем ... то самоидентичность есть ни что иное, как проявление эффекта транстемпоральности: человек определенным образом предуготовлен к будущему его присутствием в настоящем» [Лукьянов, 2007]. Человеческое существование оказывается встроенным в поток времени, наполненный различными переживаниями и значениями. Проблема самоидентичности – это «прежде всего, проблема ценностно-смыслового устройства жизненного пространства человека» [Лукьянов, 2009, с. 7]. В представленном поле *кризис идентичности* выражается в неспособности человека удерживать непрерывность своего «Я» в потоке пространственно-временных трансформаций. Некоторыми формами проявления кризиса выступают: концентрация на одном из временных модусов, интолерантность к неопределенности, нарушения транстемпоральной динамики (диссонансы саморазвития).

Вопросы для самоконтроля

1. Какие три ключевых аспекта идентичности выделяет Э. Эриксон?
2. Как В.А. Ядов объясняет роль признания обществом в формировании идентичности?
3. В чём заключается отличие персональной и социальной идентичности в концепции Э. Фромма?
4. Какие функции идентичности выделяют Н.Л. Иванова и Т.В. Румянцева?
5. Как связано понятие временной преемственности с идентичностью по Э. Эриксону и У. Джеймсу?
6. Что такое транстемпоральность, согласно О.В. Лукьянову, какую роль она играет в самоидентичности?
7. В чём заключается суть концепции возможной социальной идентичности М. Синниреллы?
8. Каким образом Г. Брейкуэлл описывает взаимоотношение личностной и социальной идентичности?

Конспект лекции «Идентичность как психологический феномен».

Э. Эриксон определял идентичность как «субъективное, вдохновенное ощущение тождества и целостности», подчеркивая его процессуальный и динамический характер.

Основные *характеристики идентичности, по Эриксону*, включают:

- непрерывность существования во времени и пространстве;
- осознание собственной уникальности;
- признание со стороны окружающих;
- интеграцию личностного и социального опыта.

Онтологическая сущность идентичности

Идентичность представляет собой сложный, многоуровневый психосоциальный феномен, который:

- формируется в процессе социализации;
- является необходимым условием эффективного существования человека в мире;
- обеспечивает целостность и непрерывность личностного опыта.

Структурные компоненты идентичности

В современных исследованиях выделяют несколько взаимосвязанных компонентов идентичности: персональная (личностная) и социальная идентичность.

Персональная идентичность:

- отражает индивидуальные характеристики личности;
- включает самоощущение уникальности;
- базируется на личном жизненном опыте.

Социальная идентичность:

- определяет принадлежность к социальным группам;
- формируется через усвоение социальных норм и ценностей;
- обеспечивает адаптацию в социальной среде.

Структурные характеристики

идентичности:

- образ "Я" в сознании субъекта;
- устойчивость самовосприятия во времени и пространстве;
- единство личностного и социального опыта.

Функции идентичности

Идентичность выполняет следующие функции (Н.Л. Иванова и Т.В. Румянцева):

- адаптационная: приспособление к социальным условиям;

- ориентировочная: получение информации для социального функционирования;

- структурная: упорядочивание образа "Я";
- целевая: построение модели поведения;
- экзистенциальная: осмысление внутреннего мира и жизненного пути.

Функциональные характеристики:

- самоопределение в социальном пространстве;
- интеграция различных жизненных опытов;
- адаптация к изменяющимся условиям среды.

Динамические особенности

идентичности:

- процессуальность становления;
- темпоральная (временная) протяженность;
- способность к саморазвитию;
- гибкость в переживании множественных жизненных контекстов.

Механизмы формирования идентичности:

- социальная интеракция;
- личностная рефлексия;
- интериоризация социальных норм и ценностей;
- конструирование индивидуальной траектории развития.

Ключевые функции идентичности:

- обеспечение целостности личности;
- адаптация к социальной реальности;
- самоорганизация жизненного пространства;
- построение индивидуальной картины мира.

Темпоральный аспект идентичности:

- интеграция прошлого, настоящего и будущего опыта;
- сохранение преемственности личностного развития;
- проектирование жизненных перспектив.

Кризис идентичности, это:

- динамическое состояние личности;
- механизм разрешения внутренних противоречий;
- фактор трансформации ценностно-смысловой сферы;
- импульс для личностного роста и развития.

§ 1.2. Концептуальный анализ идентичности: структура, динамика и механизмы развития

Несмотря на то, что идентичность давно привлекает внимание исследователей, до сих пор не существует единого подхода к ее структуре и методам изучения. Идентичность объединяет множество аспектов, связанных системным единством, однако представления о том, какова ее структура, и единые методики измерения остаются дискуссионными [Андреева и др., 2017; Суворова, Глебов, 2018; Хрусталева, 2016; Шнейдер, 2017].

Л.Б. Шнейдер понимает *становление и структурирование идентичности* как процесс обретения определенности, целостности и тождественности, что достигается благодаря согласованию процессов идентификации и отчуждения в ходе развития личности. Значимую роль в организации идентичности играет центрация личности [Шнейдер Л.Б., 2017].

А. Адлер подчеркивал, что цель определяет линию жизни, которую человек реализует. Способность самостоятельно ставить перед собой осознанные цели позволяет субъекту не только предвосхищать действительность, но и преодолевать хаос будущего. По Адлеру, именно из этого *целеполагания проистекает целостность личности*. Осознав и приняв свои цели, пересматривая жизненные планы, индивид раскрывает себя, учится управлять собой и обстоятельствами, осваивает собственное время и достигает идентичности [Адлер, 2015].

Идентичность формируется в определенных психологических формах, объединяя общение, индивидуальный опыт и речь. Именно общение и опыт порождают идентичность, которая выражается в речи. Общение и опыт составляют содержательную основу человеческих отношений, поступков, событий. *Общение* объединяет язык и понятия, интерпретирующие все переживаемое человеком в социуме; *опыт* отражает, как личность осваивает мир и действует в нем, что, по сути, определяет внутреннюю (интрапсихическую) реальность. Речь становится инструментом самопрезентации личности в объективных, функциональных и эмоциональных аспектах.

Динамический аспект развития идентичности выражается в:

- экзистенциально-смысловой и операционально-инструментальной сферах – через самоопределение и самоорганизацию (баланс между определённой и открытостью к изменениям);
- коммуникативно-интерактивной и эмоционально-мотивационной сферах – через персонализацию (различение «мы – они»);
- механизмах рефлексии и самореферентности (соотношение внешнего и внутреннего мира), формирующих «образ Я».

Структурные уровни развития идентичности

Развитие человека происходит в среде других людей, предметов и явлений благодаря процессам идентификации и отчуждения. Основные сферы жизни (работа, семья, досуг) формируют индивидуальный личностный опыт и способствуют реализации жизненных целей. Именно эти сферы становятся базисом для формирования и развития идентичности.

Л.Б. Шнейдер выделяет *три аспекта идентичности*, формирующих ее структуру [Шнейдер, 2025]:

- интрапсихический аспект (эгоцентрация) – связан с самоопределением и самоорганизацией, поиском и присвоением смыслов, саморефлексией и формированием образа Я;

- **интерсубъективный аспект (альтероцентризация)** – реализуется через общение, связи с другими, развитие системы взаимодействий и взаимоотношений, ориентацию на значимых других;

- **ментальный аспект (аксиоцентризация)** – связан с усвоением системы ценностей и формированием мировоззрения.

Результатом системного анализа различных концептов, отражающих генезис, детерминацию и репрезентацию идентичности, стала модель структуры идентичности, предложенная Л.Б. Шнейдер (рис.1).



Рис. 1 Структура идентичности и ее становление: содержательные и динамические аспекты (модель Л.Б. Шнейдер)

Исходное включает в себя различные субъекты, объекты и явления окружающей действительности, взаимодействие с которыми посредством процессов идентификации и отчуждения, формирует линию развития человека. Работа, семья, досуг, являясь основными сферами жизни человека, выступают как фундамент для возникновения и развития идентичности, именно в этих сферах накапливается опыт, реализуются цели, формируется биография.

Производное отражает становление трех структурных аспектов идентичности:

- **интрапсихический аспект (эгоцентризация)** идентичности обеспечивается процессами самоопределения и самоорганизации через нахождение и присвоение смыслов, побуждение к саморефлексии, овладение хронотопами и создание «образа Я»;

- **интерпсихический аспект (альтероцентризация)** формируется в процессе общения, приводящего к формированию межличностных связей, развитию взаимодействий, ориентации на значимых лиц;

- **ментальный аспект (аксиоцентризация)** конструируется в процессе присвоения системы ценностей и формирования мировоззрения.

Итоговое – индивидуальная структура идентичности, представленная через ее доминирующий вид и способы самопредъявления в социуме, т.е. политику идентичности.

В.В. Хрусталева, развивая идеи Л.Б. Шнейдер [Хрусталева, 2016], разработала другую модель, отражающую структуру *социальной идентичности*, которая понимается как целостное системное образование, отражающее готовность и способность индивида быть членом социальной группы и воспринимать себя соответствующим образом (рис. 2).



Рис. 2 Структура социальной идентичности (модель В.В. Хрусталевой)

В данной модели выделяется три основных блока:

- *эгоцентризация* – отражает отношение человека к себе, определяет собственную ценность и значимость, его уникальность как социальной единицы.
- *альтероцентризация* – характеризует взаимодействия с другими, эмоциональное отношение к групповому членству, готовность интегрироваться или дистанцироваться от группы.
- *аксиоцентризация* – выступает как результат сформированной социальной идентичности через ценностные ориентации и основанные на них поведенческие стратегии. Без оценки смыслового аспекта невозможно адекватно исследовать социальную идентичность.

Динамика формирования идентичности и механизмы ее развития

Идентичность формируется и развивается на протяжении всей жизни. Э. Эриксон рассматривает становление идентичности как интеграцию и дифференциацию взаимосвязанных элементов. Любые жизненные изменения требуют адаптации и перестройки идентичности, что связано с рефлексией, осмыслением собственных желаний, умением различать фантазии и реальность, самооценкой [Эриксон, 2000, 2006].

Э. Эриксон выделяет три группы процессов, влияющих на развитие идентичности:

- биологические процессы;
- социальные влияния;
- эго-процессы.

Интегрированное воздействие этих процессов обеспечивает формирование индивидуального образа «Я».

Процесс формирования идентичности личности осуществляется через идентификацию – непрерывный выбор ценностей, норм, традиций и установок, который определяет внутренний и внешний облик человека. Интерперсональный аспект изначально определяет развитие идентичности, позднее появляются внутренний (потенциальный) аспект и потребность сравнения с другими [Заковоротная, 1999].

Новая идентичность развивается в контексте взаимодействия с «качественным миром»: людьми, к которым человек привязан, а также предметами и символами, имеющими эмоциональное значение [Короленко и др., 2000]. Изменения в «качественном мире» способны как усиливать, так и ослаблять идентичность. При этом социальная идентичность формируется под влиянием внешних групп и ситуаций, в то время как личностная – через сравнение себя с этими группами.

Идентичность формируется через понимание собственного места в социуме. Ключевые моменты этого процесса включают стремление индивида к поддержанию позитивного образа себя, сравнение своей группы с другими и поиск отличительных признаков [Андреева, 2009]. Глубина идентификации с группой также влияет на характер межгрупповой дифференциации.

Первичные привязанности (контакты с близкими в детстве) закладывают основу для формирования «внутренней рабочей модели» взаимодействия с миром, которая совершенствуется на протяжении жизни [Смольянинова и др., 2020]. Значимые и референтные группы способствуют стабилизации и развитию идентичности. Чем более устойчивы эти связи, тем легче формируются механизмы идентификации.

Согласно теории Д.А. Тэрнера, формирование социальной идентичности включает три последовательные когнитивные стадии: самоопределение, присвоение групповых норм и использование этих норм как регуляторов поведения [Turner, 1987].

Г. Брейкуэлл подчеркивает, что развитие идентичности – это диалектическое взаимодействие личного и социального в процессе адаптации к новому опыту (ассимиляция/аккомодация) и оценки ценности нового содержания в структуре Я [Breakwell, 1986].

Стадии психосоциального развития в эпигенетической теории личности Э. Эриксона

Э. Эриксон придавал особое значение культурным ценностям, историческому времени и социальной структуре, в которой формируется личность. Он подчеркивал, что развитие «Я» нельзя сводить только к семейным отношениям – личность растет в культурном и социальном контексте, который формирует уникальную систему норм и требований. Развитие идентичности происходит в диалоге между индивидуальными возможностями и требованиями среды. *Развитие идентичности* по Эриксону проходит через восемь стадий, каждой из которых соответствует определённый психосоциальный кризис. Решение этого кризиса формирует в структуре Эго или новое позитивное качество (например, доверие, автономию, инициативность), или негативный компонент (недоверие, стыд, вина и т.д.). *Кризис* – это поворотный момент развития, от исхода которого зависит, станет ли личность сильнее и более адаптированной или она столкнется с затруднениями на следующем этапе [Эриксон, 2000, 2006].

1. Младенчество (от рождения до 1 года).

Кризис: базальное доверие – базальное недоверие.

Основная задача: развить чувство доверия к окружающему миру на основе эмоциональной близости с родителями (обычно с матерью).

Условия успеха: ребенок получает постоянную заботу, ласку, его основные нужды удовлетворяются последовательно и предсказуемо.

Результат: формируется базовое доверие, что проявляется в ощущении безопасности и надежды. При неудаче возникает недоверие, страх и подозрительность – это впоследствии затрудняет установление отношений.

2. Раннее детство (1-3 года).

Кризис: автономия – стыд и сомнение.

Основная задача: обретение чувства самостоятельности, обучение контролю над своим телом и поведением.

Условия успеха: родители предоставляют ребенку возможность безопасно исследовать мир, учат элементам самоконтроля, поддерживают его стремление к независимости.

Результат: развиваются автономия, воля, самостоятельность («Я сам»). При слишком жестком контроле или, наоборот, постоянном недоверии формируется стыд, сомнение в своих возможностях, нерешительность.

3. Дошкольный возраст / Возраст игры (3-6 лет).

Кризис: инициатива – вина.

Основная задача: овладение новыми ролями через игру, проявление самостоятельных начинаний.

Условия успеха: поддержка активности и вопросов ребенка, разумное ограничение (без избыточных наказаний).

Результат: развивается инициативность, способность к творчеству и планированию действий. Если взрослые чрезмерно ограничивают, фиксируют на ошибках – формируется тенденция к вине, пассивность, боязнь проявлять активность.

4. Школьный возраст (6-12 лет).

Кризис: трудолюбие – неполноценность.

Основная задача: освоение знаний, приобретение умений, развитие чувства компетентности в деятельности, значимой для общества.

Условия успеха: адекватное поощрение успехов, позитивное подкрепление усердия, признание стараний.

Результат: возникает трудолюбие, ответственность, вера в свои силы («Я – то, чему я научился»). В случае неудач, провалов или недооценки – формируется чувство неполноценности, неуверенность в своих способностях.

5. Юность (12-20 лет).

Кризис: идентичность – ролевая спутанность (смешение ролей).

Основная задача: поиск и формирование собственного Я, определение личных интересов, ценностей, жизненных целей, профессиональной направленности.

Условия успеха: возможность пробовать себя в разных ролях, поддержка самостоятельности в принятии решений, позитивные образцы для подражания.

Результат: формируется цельная эго-идентичность, чувство верности себе и избранному жизненному пути. В противном случае возникает размытость образа Я, трудности в самоопределении, неуверенность в будущем.

6. Молодость (20-25 лет).

Кризис: близость – изоляция.

Основная задача: умение строить глубокие, доверительные личные отношения (любовные, дружеские), способные к компромиссу и взаимности.

Условия успеха: сформированная личная идентичность, готовность быть открытым другому, способность к эмпатии и ответственности.

Результат: развивается близость, любовь, умение заботиться о другом без утраты собственной индивидуальности. При неудаче – ощущение одиночества, изоляции, страх перед эмоциональной близостью.

7. Зрелость (26-64 года).

Кризис: продуктивность – инертность (стагнация).

Основная задача: забота о следующих поколениях, самореализация в профессии, семье, обществе – вклад в сохранение и развитие культуры.

Условия успеха: возможность реализовать свои возможности, помощь другим, воспитание детей, творчество.

Результат: возникает ощущение продуктивности, заботы, выполнения общественного и личного долга. В противном случае развиваются стагнация, эгоизм, ощущение пустоты и бесполезности.

8. Старость (65 лет и старше).

Кризис: целостность эго – отчаяние.

Основная задача: рефлексировать и интегрировать опыт всей жизни, принять свой путь, обрести целостность и смысл.

Условия успеха: способность оценить прожитую жизнь, усмотреть в ней ценность, смириться с неизбежностью старения и смерти.

Результат: формируется мудрость, удовлетворённость жизнью, внутренний покой. При неудаче – отчаяние, разочарование, страх смерти, сожаление об упущенных возможностях.

Механизмы развития идентичности

Самокатегоризация – восприятие себя и других как членов группы, что ведет к возникновению коллективного "мы" и деперсонализации.

Социальное сравнение – оценка своих убеждений и способностей путем сравнения себя с окружающими, источник позитивной или негативной самооценки в структуре идентичности.

Социализация и механизм социального контроля – к механизму идентификации тесно примыкают процессы подражания, интернализации, адаптации к социальным нормам, что обеспечивает закрепление идентификационной модели с возможностью ее последующего изменения. **Социальный контроль** представляет собой разнообразные средства, которыми члены общества поощряют приверженность к нормам; попытки общества регулировать мышление и поведение людей.

Выбор и принятие альтернатив (Дж. Марсиа) – идентичность формируется в ходе решения жизненно важных задач при наличии выбора.

Интериоризация – это процесс усвоения индивидом социальных норм, ценностей и установок, которые становятся частью его внутреннего мира и регулируют его поведение. Интериоризация происходит через взаимодействие с другими людьми и обществом в целом.

Самоатрибуция – это процесс, в ходе которого человек приписывает себе определенные качества, черты характера или способности. Самоатрибуция может быть основана на личном опыте, мнении других людей или социальных стереотипах.

Смысловая интеграция – это процесс, в ходе которого человек интегрирует различные аспекты своей жизни и опыта в единую, осмысленную картину мира. Смысловая интеграция помогает человеку понять свое место в мире, свои цели и ценности, а также найти смысл в своей жизни.

Идентичность – это динамическая система, развивающаяся и перестраивающаяся на протяжении всей жизни. Развитие идентичности неоднородно, обусловлено стремлением к целостной и осмысленной «самости», утрата которой приводит к разрушительным последствиям для личности [Шнейдер, 2025].

Вопросы для самоконтроля

1. Как соотносятся процессы идентификации и отчуждения в формировании личностной идентичности?

2. Каким образом целеполагание влияет на развитие целостности личности по А. Адлеру?

3. Объясните роль общения, опыта и речи в становлении идентичности.
4. Раскройте содержание аспектов идентичности по модели Л.Б. Шнейдер.
5. Какие когнитивные механизмы участвуют в формировании идентичности?
6. Как социальная среда влияет на развитие личностной идентичности?
7. Охарактеризуйте динамику развития идентичности по Э. Эриксону.
8. Какова роль рефлексии в процессе самоидентификации?
9. Объясните взаимосвязь между личностной и социальной идентичностью.

Конспект лекции «Структура, динамика и механизмы развития идентичности»

Теоретическая база исследования идентичности

Методологические основания отражают:

- отсутствие единого подхода к структуре и методам изучения идентичности;
- системное единство множественных аспектов идентичности;
- дискуссионность методик измерения.

Концептуальное понимание идентичности (Л.Б. Шнейдер)

Идентичность – процесс обретения определенности, целостности, тождественности

Ключевой механизм формирования – согласование процессов *идентификации* и *отчуждения*.

Системообразующий фактор – центрация личности.

Целеполагающая концепция идентичности (А. Адлер)

Основные положения:

- цель определяет линию жизни;
- способность осознавать цели позволяет предвосхищать действительность и преодолевать хаос будущего;
- целостность личности проистекает из осознанного целеполагания.

Интегративные факторы, формирующие идентичность и их функции:

- общение: интерпретация социального опыта;
- индивидуальный опыт: освоение мира, внутренняя реальность;
- речь: самопрезентация личности.

Динамические аспекты развития идентичности

Структурные уровни

- Экзистенциально-смысловой: самоопределение и самоорганизация

- Коммуникативно-интерактивный: персонализация
- Интеграционный: формирование образа "Я"

Модель структуры идентичности (Л.Б. Шнейдер)

Базовые компоненты:

- интрапсихический (эгоцентризация);
- интересубъективный (альтероцентризация);
- ментальный (аксиоцентризация).

Механизмы формирования идентичности:

- ✓ Когнитивные механизмы:
 - самокатегоризация;
 - социальное сравнение.
- ✓ Социально-психологические механизмы:
 - идентификация;
 - социализация;
 - социальный контроль.

- ✓ Личностные механизмы:
 - интериоризация;
 - самоатрибуция;
 - рефлексия.

Динамика развития идентичности (Э. Эриксон)

Ключевые факторы:

- биологические процессы;
- социальные влияния;
- эго-процессы.

Основной принцип – диалектическое взаимодействие индивидуальных возможностей и социальных требований

Вывод

Идентичность – динамическая саморазвивающаяся система, характеризующаяся:

- непрерывностью трансформаций;
- стремлением к целостности;
- смысловой интеграцией;
- чувствительностью к социокультурному контексту.

§ 1.3. Кризис идентичности и его проявления

Кризис идентичности, подобно самому понятию идентичности и многим другим психологическим категориям, не имеет единого определения и однозначной трактовки среди исследователей. Тем не менее, возрастание числа работ, посвящённых проблематике кризиса идентичности, свидетельствует о её значимости в условиях глобальных социальных перемен и трансформаций современного общества.

Современная *поликультурность* обуславливает особую актуальность вопросов идентичности и кризиса идентичности с социальной точки зрения. В. А. Ядов подчёркивает, что в современном мире *основной характеристикой идентичности* является её *нестабильность и маргинальность*, которые позволяют оперативно реагировать на изменения, но при этом ведут к распаду социальных связей и хаотической смене неустойчивых самоидентификаций [Ядов, 2000].

Г.М. Андреева предлагает использовать понятие «*возможная идентичность*», которое подразумевает способность личности вписываться не только в актуальную социальную группу или эпоху, но и рационально соотносить своё прошлое, настоящее и будущее, то есть учитывать временную составляющую идентичности. В условиях глобализации оценка прошлого и проектирование будущей идентичности приобретают особое значение [Андреева, 2011]. Таким образом, учёт временного компонента рассматривается как необходимое условие для осмысления и решения проблем кризиса идентичности.

Е.П. Белинская и О.А. Тихомандрицкая, анализируя современное состояние проблемы кризиса идентичности, указывают, что большое число исследований базируется на представлении об автономности персональной и социальной идентичности. Авторы считают, что такое разграничение не отражает реальную сущность этих феноменов [Белинская, Тихомандрицкая, 2009]. Анализ современных исследований демонстрирует, что *большинство работ сосредоточено на кризисах социальной идентичности* в её различных проявлениях – профессиональной, этнической, культурной и др. При этом динамика кризиса идентичности тесно связана с динамикой социальных структур и общества в целом: стабильность идентичности зависит от устойчивости общества (Данилова Е.Н., Ядов В.А., Андреева Г.М., Заковоротная М.В., Иванова Н.Л. и др.).

Общими основаниями для изучения феномена являются положения, отраженные в различных концепциях (Э. Эриксон, А. Тэшфел, Дж. Тернер, Дж. Марсиа и др.):

- болезненность переживания кризиса и его роль в психосоциальном развитии;
- социокультурная обусловленность;
- стремление к формированию позитивной идентичности.

Сегодня кризис идентичности выходит за рамки нормативно-возрастных границ и становится *социальным феноменом современности*: кризис идентичности затрагивает не только период юности (Э. Эриксон), но и более поздние этапы жизнеосуществления, так, Н.Н. Гунгер описывает кризис идентичности как потенциально нормативный процесс, обусловленный внешними и внутренними обстоятельствами, проявляющийся не только в подростковом, но и во взрослом возрасте [Гунгер, 2007].

Процесс формирования идентичности длителен и сопровождается кризисными этапами, отраженными в конфликтах между структурой идентичности и образом жизни (Э.Эриксон), в результате столкновения человека с изменившейся реальностью происходит переструктурирование Эго, в этом плане – кризис идентичности выступает как фундамент для будущей иной концепции Я. Г.М Андреева подчёркивает важность обладания позитивной идентичностью как базиса социального самочувствия личности и комфорта в социальной реальности [Андреева, 2011].

В период переживания кризиса идентичности происходит разрыв во временной преемственности образов себя, нарушение тождественности себя во времени.

Несмотря на социальный фокус исследований, факторы, указывающие на кризис идентичности, часто связаны с персональной идентичностью и отражают внутренний мир человека: ценностно-смысловую сферу и эмоциональные переживания [Водяха, 2009; Савельев, 2009; Дружинина, 2011]. Н.Л. Иванова характеризует кризис как отражение несоответствия идентификационной системы новым требованиям реальности, вызывающее необходимость сознательного выбора новой идентичности [Иванова, 2001].

Т.С. Колябина предлагает определение *кризиса идентичности* как ощущение утраты смысловой насыщенности прежних форм социальной идентификации и поиск новых форм, отвечающих потребности человека в смысле и способствующих адаптации в изменившихся условиях [Колябина, 2005].

Н.М. Лебедева выделяет изменение смыслов идентификаций, накопленных жизненным опытом, как причину кризиса, который выражается утратой смысловой насыщенности прежних форм идентичности и поиском новых способов самоопределения, повышающих адаптивность к социальной трансформации [Лебедева, 1999]. А. Ватерман отмечает, что именно в период кризиса, когда прежние ориентиры утрачивают актуальность, происходит выбор целей, ценностей и убеждений, представляющих ценностно-волевую составляющую идентичности [Waterman, 1982].

В. Хесле отмечает тенденцию регрессии к более примитивным ценностям в условиях кризиса идентичности [Хесле, 1994].

П. Штомпка подчёркивает, что изменение жизненного мира и социальной среды подрывает базовое человеческое стремление к экзистенциальной безопасности, что является ослабляющим фактором идентичности [Штомпка, 1996].

Э. Гидденс рассматривает кризис идентичности как следствие растущей индивидуализации в современном мире и выделяет *феноменологические черты кризиса* [Гидденс, 1999]:

- ролевое многопозиционирование (отсутствие ролевой определенности);
- отсутствие социальных идентификаций, отнесенных в будущее (что отражает специфику перспективы будущего);
- затруднение социальной категоризации по параметру «свой – чужие»;
- увеличение негативного отношения к «своим» группам.

Ю.Г. Овчинникова выделяет следующие признаки кризиса идентичности [Овчинникова, 2004]:

- облигатные (эмоциональные расстройства, утрата целостности ценностей, блокировка будущего);
- факультативные признаки кризиса идентичности (изменения в поведении, социальное отождествление).

Кризис сопровождается потерей предсказуемости поведения, снижением значимости прежних ценностей, регрессом к примитивным ценностям и эмоциональными нарушениями (одиночество, тревожность, депрессия). *Преодоление кризиса* происходит через осознание смысла ситуации, применение конструктивных копинг-стратегий и использование внутренних ресурсов либо через неэффективные способы (эмоциональное застревание или избегание) [Жигинас, 2011]. Т.В. Румянцева связывает преодоление кризиса с ростом эмоциональной устойчивости, самоконтроля, социальной компетенции и мотивации к активности [Румянцева, 2006].

Переживание кризиса идентичности приводит к изменению не только ценностно-смысловой сферы личности и определенных темпоральных характеристик образа «Я», кризис идентичности также предполагает некоторую степень дезинтеграции субъекта как в социальных сферах, так и во внутреннем мире.

Джеймс Марсия, развивая теорию Э. Эриксона о развитии идентичности, выделил *динамические статусы идентичности*, которые отражают процесс формирования самосознания и самоопределения личности. Согласно автору, идентичность не является статичным состоянием, а представляет собой результат активного поиска и выбора личностных ориентиров [Marcia, 1966].

Типы идентичности по Дж. Марсия:

1. Достигнутая (реализованная) идентичность (Identity Achievement).

Результат активного самоисследования и осознанного выбора. На этой стадии человек отстраняется от родительских или внешних установок, формируя собственную систему ценностей, убеждений и целей. Идентичность приобретает устойчивость, осмысленность и задаёт вектор дальнейшего развития личности.

2. Мораторий (Moratorium).

Характеризуется активным кризисом и поиском. Личность ведёт борьбу с внутренними противоречиями, экспериментирует с разными ролями и ценностями, не делая окончательного выбора. Система ценностей и убеждений остаётся размытой и противоречивой. Эта стадия является самой кризисной и напряжённой, поскольку человек находится в состоянии неопределённости и внутреннего конфликта.

3. Диффузная идентичность (Identity Diffusion).

Отличается отсутствием чёткого самоопределения: человек не имеет прочных целей, ценностей или убеждений и не предпринимает активных попыток их сформировать. Отсутствует осознанность в представлениях о себе, что приводит к расплывчатости идентичности и пассивности.

4. Преждевременная идентичность (Foreclosure).

Формируется без этапа активного поиска и кризиса, через принятие идентификаций и ценностей, навязанных родителями или авторитетными фигурами. Самоопределение происходит «извне», и человек не испытывает сомнений или конфликта ролей. Подобная идентичность часто бывает недостаточно осознанной и может быть хрупкой.

Стадия моратория выделяется как наиболее напряжённая и проблематичная в развитии идентичности, поскольку это период активного конфликта между внутренними поисками и внешними социальными требованиями.

Проявления кризиса:

- *Внутренний конфликт и неопределённость.* На этом этапе индивид находится в состоянии сомнений относительно своих целей, ценностей и ролей, что вызывает эмоциональное напряжение и психологическую нестабильность.

- *Активный поиск и экспериментирование.* Личность пробует различные варианты самоопределения, испытывает разные социальные роли, что способствует развитию, но одновременно усиливает внутреннее напряжение.

- *Отсутствие чётких ориентиров.* Из-за противоречий в системе ценностей идентичность представлена как размытой и изменчивой, что усложняет процесс интеграции личности в социальную среду.

- *Социальное давление.* Внешние ожидания и требования к выполнению определённых социальных ролей усиливают ощущение кризиса, так как индивид не всегда способен с ними согласоваться.

Стадия моратория – это нормальный и необходимый этап становления зрелой идентичности, предшествующий её достижению. Однако именно на этой стадии наиболее выражены эмоциональные и когнитивные трудности, которые требуют поддержки и помощи.

Таким образом, ***кризис идентичности*** – это процессуально-динамическое состояние, обусловленное несоответствием сложившейся системы идентификаций

новым жизненным ситуациям, что выражается в нарушении тождественности образа «Я» во времени, изменениях ценностно-смысловой сферы и дезинтеграции личности в социальном и личностном планах (неконструктивном самоопределении) [Вечканова,2015].

Вопросы для самоконтроля

1. Почему кризис идентичности не имеет единого определения и трактовки среди исследователей?
2. Как современные глобальные социальные перемены влияют на значимость кризиса идентичности?
3. В чём, по мнению В.А. Ядова, заключается основная характеристика идентичности в современном мире?
4. Почему Е.П. Белинская и О.А. Тихомандрицкая считают, что разграничение персональной и социальной идентичности не всегда отражает суть феномена?
5. Какие основные проявления кризиса идентичности выделены в социальном и персональном аспектах?
6. Почему кризис идентичности сегодня выходит за рамки возрастных норм и становится социальным феноменом?
7. Какие общие положения и принципы лежат в основе современных концепций кризиса идентичности?
8. Какие признаки и проявления кризиса идентичности выделяет Э. Гидденс?
9. Каковы ключевые статусы идентичности по теории Дж. Марсия, что характеризует стадию моратория?

Конспект лекции «Кризис идентичности и его проявления»

Структурно кризис идентичности включает несколько взаимосвязанных компонентов:

- когнитивный компонент, отражающий процессы переосмысления базовых жизненных концепций;
- эмоционально-аффективный компонент, демонстрирующий глубинные переживания трансформационных процессов;
- мотивационный компонент, раскрывающий динамику целеполагания и смысложизненных ориентаций;
- поведенческий компонент, фиксирующий стратегии адаптации и совладания.

Сущностные характеристики кризиса идентичности:

- процессуально-динамическое состояние личности;
- обусловлен несоответствием сложившейся идентификационной системы новым социальным реалиям;
- имеет социокультурную и индивидуально-психологическую детерминацию.

Основные проявления кризиса идентичности:

- нарушение тождественности образа "Я" во времени;
- трансформация ценностно-смысловой сферы личности;
- социальная и внутриличностная дезинтеграция;
- размытость временной перспективы;
- утрата целостности жизненного пути.

Функциональные особенности кризиса идентичности:

- адаптационная перестройка личностной системы;
- поиск новых форм самоидентификации;
- реструктурирование элементов идентичности;
- актуализация личностных ресурсов саморазвития.

Ключевые индикаторы кризиса идентичности:

- Облигатные индикаторы:
 - нарушение доверительных отношений;
 - эмоциональные переживания (тревожность, одиночество);
 - распад ценностно-смысловых структур;
 - блокировка жизненной перспективы;
- Факультативные индикаторы:
 - изменение трудовой деятельности;
 - конформное поведение;
 - отождествление с социальной ролью;

Факторы, детерминирующие механизмы протекания кризиса идентичности:

- социокультурный контекст;
- индивидуально-психологические особенности личности;
- накопленный жизненный опыт;
- актуальная социальная ситуация развития.

Основные тенденции преодоления кризиса связаны с:

- реструктурированием личностных смыслов;
- формированием новых адаптационных стратегий;
- расширением диапазона психологической устойчивости;
- качественной трансформацией системы отношений личности.

Результат успешного разрешения кризиса идентичности выражается в личностном росте, который характеризуется:

- повышением уровня аутентичности;
- развитием рефлексивных способностей;
- расширением границ самосознания;
- обретением нового качества субъектности.

Психологическая динамика кризиса идентичности представляет собой нелинейный, многоуровневый процесс внутренней реорганизации, в котором актуализируются глубинные механизмы саморазвития и самотрансценденции личности.

Стадии переживания кризиса идентичности:

- актуализация несоответствия;
- переживание кризисного состояния;
- поиск новых идентификационных оснований;
- интеграция нового опыта;
- позитивный потенциал кризиса идентичности;
- импульс личностного развития;
- возможность переосмысления жизненных стратегий;
- расширение социальной компетентности;
- формирование зрелой идентичности.

Особенности протекания кризиса в различные возрастные периоды

- наиболее выражен в юношеском возрасте;
- может проявляться на протяжении всей жизни;
- обусловлен социальными трансформациями.

§ 1.4. Феноменологическая характеристика кризиса идентичности: когнитивные, эмоциональные и поведенческие маркеры

Кризис идентичности представляет собой сложный психологический феномен, характеризующийся существенными изменениями самосознания личности, её представлений о себе и своём месте в мире. Данный этап жизни часто сопровождается глубокими внутренними конфликтами, переоценкой ценностей и поиском смысла существования. Для адекватного понимания природы кризиса идентичности важно учитывать многообразие факторов, влияющих на его возникновение и протекание, включая индивидуальные различия между людьми, испытывающими этот кризис, и теми, кто успешно преодолевает его последствия.

Феноменологическая характеристика кризиса идентичности предполагает детальное изучение специфики субъективного опыта индивида, переживающего подобный кризис. Это включает рассмотрение трёх ключевых аспектов — когнитивного, эмоционального и поведенческого. Когнитивный компонент отражает изменения в восприятии себя и окружающего мира, возникающие сомнения относительно собственных способностей и возможностей. Эмоциональный компонент проявляется в виде тревоги, страха перед будущим, чувства одиночества и отчуждения от близких. Поведенческий компонент характеризуется изменением привычных форм поведения, отказом от прежних социальных ролей и попытками адаптации к новым условиям жизни. Сравнительный анализ психологических особенностей при переживании кризиса идентичности и при его отсутствии представлен в таблице 1.

Табл. 1. Анализ психологических показателей при разном уровне выраженности кризиса идентичности

Аспекты переживания	Переживание кризиса идентичности	Отсутствие кризиса идентичности
Когнитивные характеристики	размытость образа «Я»; нарушение тождественности образа «Я» во времени; отсутствие четких жизненных целей; несформированность образа будущего; слабая интеграция личностного опыта; дисгармония внутреннего мира; непонимание собственных желаний и мотивов	целостный образ «Я»; интегрированность временных образов себя; наличие четких жизненных целей; сформированность образа будущего; осознанность личностного опыта; гармоничный внутренний мир; понимание собственных мотивов
Эмоциональные характеристики	высокая тревожность; чувство одиночества; эмоциональная нестабильность; депрессивные состояния; противоречивое отношение к себе	эмоциональная устойчивость; уверенность в себе; позитивное самоотношение; открытость новому опыту; самопринятие
Поведенческие характеристики	низкая социальная активность; избегание ответственности; несамостоятельность; пассивность в профессиональном и личностном развитии; отсутствие планирования будущего	высокая социальная активность; ответственность; самостоятельность; целеустремленность; готовность к саморазвитию; способность планировать будущее
Идентичность	доминирование социальных ролей	баланс социальных и индивидуальных характеристик

Аспекты переживания	Переживание кризиса идентичности	Отсутствие кризиса идентичности
Временная перспектива	разрыв между «Я в прошлом», «Я в настоящем» и «Я в будущем»	целостность и преемственность временных образов
Смыслоразнонаправленные ориентации	противоречие между высоким уровнем когнитивной сложности смысловой сферы и общим низким показателем осмысленности различных временных периодов жизни свидетельствует о происходящей перестройке в структуре ценностно-смысловой сферы	достаточно высокий уровень когнитивной сложности и высокий уровень осмысленности жизни

При кризисе идентичности:

- *размытость образа "Я"* проявляется в неспособности четко определить свои интересы, цели; частой смене профессиональных и личных планов; неустойчивости самооценки;
- *нарушение тождественности образа «Я»* во времени проявляется в более низком уровне идентификации себя с образом «Я в прошлом»; отсутствии преемственности между образами «Я в прошлом» и «Я в будущем», невозможности планировать долгосрочные цели; ощущении разрыва между тем, кем был и кем хочется стать;
- *отсутствие четких жизненных целей* находит свое отражение в неопределенности на пути профессионального и личного развития; хаотичном выборе краткосрочных целей; отсутствии стратегического планирования;
- *несформированность образа будущего* проявляется через туманные и расплывчатые представления о будущем; боязнь долгосрочных обязательств; неспособность представить свое желаемое будущее;
- *тревожность* может проявляться как частое/постоянное беспокойство о будущем; страх перед неопределенностью; фрустрация в ситуации принятия решений;
- *чувство одиночества* выражается в сложности установления глубоких социальных связей, ощущении непонятности окружающими;
- *эмоциональная нестабильность* находит свое отражение в резких перепадах настроения, импульсивности эмоциональных реакций, несдержанности в проявлении чувств;
- *низкая социальная активность* может обнаруживаться в избегании новых социальных контактов, пассивности в профессиональной среде;
- *избегание ответственности* проявляется как перекладывание решений на других, уход от сложных жизненных ситуаций, оправдание собственной бездеятельности;
- *несамостоятельность* характеризуется зависимостью от мнения окружающих, неспособностью принимать независимые решения, постоянным поиском совета и одобрения;
- *пассивность* в развитии выражена в отсутствии стремления к профессиональному росту, нежелании обучаться новым навыкам, избеганием выхода за пределы зоны комфорта.

Особенности ценностно-смысловой сферы при кризисе идентичности.

Переход к рассмотрению особенностей ценностно-смысловой сферы позволяет углубленно проанализировать один из важнейших аспектов кризиса идентичности. Ценностно-смысловое пространство является центральным

компонентом внутреннего мира личности, определяющим цели, мотивы и жизненные ориентиры. Именно в период кризиса идентичности происходят значительные трансформации в структуре ценностей и смыслов, обусловленные необходимостью переосмысления собственного опыта и выстраивания новой системы координат для дальнейшей жизнедеятельности.

Переживание кризиса идентичности отражается на *различных уровнях ценностно-смысловой сферы*:

1. *Смысложизненные ориентации* демонстрируют общую низкую осмысленность жизни, невысокую оценку собственных возможностей, отсутствие четких целевых ориентиров и общую неудовлетворенность текущим жизненным процессом.

2. Особенности *временной организации смыслов* выражаются в невозможности интегрировать жизненный опыт из-за десинхронизации временных локусов посредством разрыва связи между образами «Я» в прошлом, настоящем и будущем.

3. Конфликтность *трансформации ценностной системы* выражена в противоречии между повышением значимости социального развития и активной деятельной жизни, с одной стороны, а с другой – сокращением перспективы будущего и усилением ориентации на непосредственное настоящее. В сознании человека внешняя успешность выглядит важнее внутреннего роста, наблюдается желание соответствовать социальным шаблонам.

4. *Мотивационная сфера* отражает преобладание мотивов самосохранения, стремление к личностной автономии (потребность в независимости при внутренней неготовности, демонстративный поиск свободы), ориентацию на получение удовольствия в моменте настоящего, слабая мотивация к самореализации (отсутствие внутреннего импульса к развитию, неверие в собственные возможности)

Систематизация данных, полученных в ходе проведенного нами исследования, позволила выделить следующие *концептуальные характеристики изменения ценностно-смысловой сферы при кризисе идентичности [Вечканова, 2015]*:

1. Смысловая дезинтеграция.

Методологическая основа: теория личностных конструктов (Дж. Келли).

Сущность: фрагментация смысловых структур.

Проявление: утрата целостности временной перспективы и приемственность образа «Я» во времени.

Механизм: блокировка смысловых связей между прошлым, настоящим и будущим.

2. Аксиологическая трансформация.

Методологическая основа: теория ценностных ориентаций (М. Рокич).

Сущность: перестройка иерархии ценностей.

Вектор изменений: от личностного к социальному развитию.

Доминанты: ситуативность, гедонизм, избегание глубинной рефлексии.

3. Мотивационная реконфигурация.

Методологическая основа: теория мотивации (А. Маслоу, Д. Нюттен).

Сущность: редукция мотивационного потенциала.

Характеристики: примат самосохранения, компенсаторная автономизация, деактуализация самореализации.

4. Структурная трансформация:

- компенсаторная реорганизация ценностной сферы;
- ригидность смысловых конструктов.

5. Динамические механизмы:

- десинхронизация личностных смыслов;
- редукция идентификационных оснований.

Важно понимать, что кризис идентичности – это процесс перехода личности на новый уровень самоорганизации через временную дезинтеграцию существующих смысловых систем.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие когнитивные особенности проявляются у личности, переживающей кризис идентичности?
2. Как эмоциональный компонент отражается в переживании кризиса идентичности?
3. Какие поведенческие изменения характерны для людей, находящихся в состоянии кризиса идентичности?
4. Какие особенности временной организации образа «Я» наблюдаются при кризисе идентичности?
5. Как кризис идентичности влияет на ценностно-смысловую сферу личности?
6. Что такое смысловая дезинтеграция и как она проявляется в кризисе идентичности?
7. Какова роль мотивационной реконфигурации в процессе кризиса идентичности?

Конспект лекции «Феноменологическая характеристика кризиса идентичности: когнитивные, эмоциональные и поведенческие маркеры»

Кризис идентичности – сложный психологический феномен, характеризующийся значительными изменениями в самосознании личности. Этот период сопровождается внутренними конфликтами, переоценкой ценностей и поиском жизненного смысла.

Структура кризиса идентичности включает три ключевых компонента:

1. Когнитивный компонент (характеристики):
 - размытость образа «Я»;
 - неопределенность жизненных целей;
 - нарушение целостности временных образов;
 - сложности в понимании собственных мотивов.
2. Эмоциональный компонент (основные проявления):
 - высокий уровень тревожности;
 - эмоциональная нестабильность;
 - чувство одиночества;
 - неуверенность в себе.
3. Поведенческий компонент (особенности):
 - снижение социальной активности;
 - избегание ответственности;
 - несамостоятельность;
 - пассивность в личностном развитии.

Ценностно-смысловые особенности кризиса:

Смысложизненные ориентации:

- низкая осмысленность жизни;
- неопределенность целей;
- неудовлетворенность настоящим.

Временная организация:

- разрыв между прошлым, настоящим и будущим;
- невозможность интеграции жизненного опыта.

Трансформация ценностей:

- противоречие между социальными ожиданиями и внутренними установками;
- приоритет внешней успешности над личностным ростом.

Мотивационная сфера:

- преобладание мотивов самосохранения;
- ситуативная ориентация;
- слабая мотивация к саморазвитию.

Концептуальные характеристики изменений:

1. Смысловая дезинтеграция:
 - фрагментация смысловых структур;
 - утрата целостности временной перспективы.
2. Аксиологическая трансформация:
 - перестройка иерархии ценностей;
 - смещение от личностного к социальному развитию.
3. Мотивационная реконфигурация:
 - редукция мотивационного потенциала;
 - компенсаторная автономизация.

Важно понимать: кризис идентичности – это переходный процесс самоорганизации личности через временную дезинтеграцию существующих смысловых систем.

Резюме

В данной главе раскрывается эволюция понятия «идентичность» в психологической теории и эмпирических исследованиях. Ключевую роль в осмыслении этого феномена сыграл Э. Эриксон, который определил идентичность как организующий принцип личностного опыта и одновременно как динамическую структуру личности, позволяющую адаптироваться к социальным и культурным условиям на протяжении всей жизни. Основу идентичности, по Эриксону, составляют переживания целостности, самоидентификации и принятия со стороны общества.

Важный вклад в развитие концепции идентичности был сделан В.А. Ядовым, который подчеркнул значение признания, самореализации и позитивной оценки со стороны значимых социальных групп для формирования социальной идентификации. Структура идентичности, по Эриксону, включает индивидуальный, личностный и социальный уровни, что делает процесс её становления многоплановым и комплексным.

В различных теоретических подходах подробно рассматриваются взаимоотношения между персональной и социальной идентичностью. Э. Фромм, А. Тэшфел, Г. Брейкуэлл и другие учёные указывают, что эти две стороны идентичности не отделимы друг от друга, а их взаимодействие формирует целостную структуру «Я». Культура и ценности общества выступают не только фоном для развития идентичности, но и её важнейшими содержательными компонентами.

Особое внимание уделяется временным аспектам идентичности. В трудах Е.П. Белинской и других авторов рассматривается двойственная временная природа феномена: идентичность формируется не только через обращение к прошлому, но и через проектирование себя в будущее. Современные концепции (например, теория транстемпоральности О.В. Лукьянова) подчеркивают, что ощущение идентичности обусловлено единством и непрерывностью личного опыта во времени, а также наличием внутренней гибкости в условиях постоянных социальных и личностных изменений. В главе акцентируется, что идентичность – это не статичная структура, а непрерывный процесс самоконструирования, основанный на рефлексии, адаптации и способности личности интегрировать новые жизненные смыслы.

Кризис идентичности связан с потерей целостности или нарушением динамического равновесия между прошлыми, настоящими и будущими представлениями о себе. Таким образом, идентичность рассматривается как основной регулятивный и интегративный компонент личности, обеспечивающий её устойчивость, саморазвитие и успешную социализацию в меняющемся мире.

Идентичность – это динамическая структура, которая формируется и развивается на протяжении всей жизни человека в диалоге между индивидуальными возможностями и требованиями среды. Она включает в себя три ключевых аспекта: интрапсихический (эгоцентризация), интерсубъективный (альтероцентризация) и ментальный (аксиоцентризация), которые взаимодействуют и влияют друг на друга. Развитие идентичности проходит через восемь стадий, каждая из которых связана с определённым психосоциальным кризисом, решение которого формирует новые качества личности или приводит к негативным последствиям. Механизмы, такие как социализация, социальное сравнение и интериоризация, играют ключевую роль в этом процессе. Утрата идентичности может привести к серьёзным личностным проблемам, таким как чувство одиночества, отчаяние или ролевая спутанность.

Идентичность формируется в определенных психологических формах, объединяя общение, индивидуальный опыт и речь. Именно общение и опыт порождают идентичность, которая выражается в речи. Общение и опыт составляют содержательную основу человеческих отношений, поступков, событий. Общение объединяет язык и понятия, интерпретирующие все переживаемое человеком в

социуме; опыт отражает, как личность осваивает мир и действует в нем, что, по сути, определяет внутреннюю (интрапсихическую) реальность. Речь становится инструментом самопрезентации личности в объективных, функциональных и эмоциональных аспектах.

Динамический аспект развития идентичности выражается в экзистенциально-смысловой и операционально-инструментальной сферах через самоопределение и самоорганизацию, а также в коммуникативно-интерактивной и эмоционально-мотивационной сферах через персонализацию. Интеграция личности осуществляется путём формирования «образа Я», посредством рефлексии и самореференции.

Развитие человека происходит в среде других людей, предметов и явлений благодаря процессам идентификации и отчуждения. Основные сферы жизни (работа, семья, досуг) формируют индивидуальный личностный опыт и способствуют реализации жизненных целей. Именно эти сферы становятся базисом для формирования и развития идентичности.

Л.Б. Шнейдер выделяет три структурных аспекта идентичности: интрапсихический (эгоцентризация), интерсубъективный (альтероцентризация) и ментальный (аксиоцентризация). В.В. Хрусталева, развивая идеи Л.Б. Шнейдер, разработала модель структуры социальной идентичности, которая понимается как целостное системное образование, отражающее готовность и способность индивида быть членом социальной группы и воспринимать себя соответствующим образом.

Идентичность формируется через понимание собственного места в социуме. Ключевые моменты этого процесса включают стремление индивида к поддержанию позитивного образа себя, сравнение своей группы с другими и поиск отличительных признаков. Первичные привязанности (контакты с близкими в детстве) закладывают основу для формирования «внутренней рабочей модели» взаимодействия с миром, которая совершенствуется на протяжении жизни. Значимые и референтные группы способствуют стабилизации и развитию идентичности. Чем более устойчивы эти связи, тем легче формируются механизмы идентификации.

Согласно теории Д.А. Тэрнера, формирование социальной идентичности включает три последовательные когнитивные стадии: самоопределение, присвоение групповых норм и использование этих норм как регуляторов поведения. Г. Брейкуэлл подчеркивает, что развитие идентичности – это диалектическое взаимодействие личного и социального в процессе адаптации к новому опыту (ассимиляция/аккомодация) и оценки ценности нового содержания в структуре Я.

Идентичность – это динамическая система, развивающаяся и перестраивающаяся на протяжении всей жизни. Развитие идентичности неоднородно, обусловлено стремлением к целостности и осмысленной самости, а её утрата приводит к разрушительным последствиям для личности.

Кризис идентичности – комплексное и многозначное явление, не имеющее единого определения, но приобретающее возрастающую значимость в условиях современных социальных трансформаций и глобализации. Современная поликультурность и нестабильность общества ведут к маргинальности идентичности, что способствует быстрой смене самоидентификаций и ослаблению социальных связей. Концепция «возможной идентичности» подчёркивает важность учёта временного измерения — интеграции прошлого, настоящего и будущего в структуру идентичности.

Исследования указывают на необходимость рассмотрения кризиса идентичности как сложного взаимодействия между социальной и персональной сферами, отражающего внутренние эмоциональные и ценностные переживания личности. Кризис выходит за рамки возрастных норм и становится социальным феноменом, затрагивающим разные периоды жизни.

Основные теоретические подходы отмечают болезненность проходящего кризиса, его психосоциальную обусловленность и роль в формировании позитивной,

устойчивой идентичности. Дж. Марсия в своей теории выделяет четыре статуса идентичности: достигнутую, мораторий, диффузную и преждевременную. Особое значение имеет стадия моратория – наиболее кризисная, связанная с внутренним поиском, конфликтами и неопределённостью, являющаяся необходимым этапом развития зрелой личности.

Кризис идентичности связан с нарушением временной тождественности образа «Я», изменениями в ценностно-смысловом поле личности и дезинтеграцией как в социальной, так и в личной сферах. Преодоление кризиса происходит через осознание смысла опыта, развитие эмоциональной устойчивости и адаптацию к новым социальным условиям.

Таким образом, кризис идентичности – это динамическое состояние, обусловленное несоответствием существующей системы идентификаций новым жизненным реалиям, проявляющееся через внутренние конфликты, переосмысление целей и ценностей, а также через сложности интеграции личности в изменяющееся социальное пространство.

Для понимания кризиса важно рассматривать его когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты.

Когнитивный уровень характеризуется размытостью образа «Я», нарушением временной тождественности, отсутствием чётких жизненных целей и неспособностью интегрировать личностный опыт.

Эмоциональный уровень проявляется тревожностью, чувством одиночества, эмоциональной нестабильностью и депрессиями.

Поведенческий уровень включает снижение социальной активности, избегание ответственности, пассивность и несамостоятельность.

При отсутствии кризиса личность обладает целостным и интегрированным образом «Я», эмоциональной устойчивостью и активной жизненной позицией.

Ценностно-смысловая сфера личности при кризисе идентичности претерпевает значительные изменения – происходит дезинтеграция смыслов, трансформация иерархии ценностей, снижение мотивационного потенциала и повышение конфликтности между внутренними устремлениями и внешними требованиями. Основные трансформации включают:

1. **Смысловую дезинтеграцию** – фрагментация временных образов «Я» и разрыв связи между прошлым, настоящим и будущим.
2. **Аксиологическую трансформацию** – перестройку ценностей с приоритетом внешних социальных норм и избеганием глубоких рефлексий.
3. **Мотивационную реконфигурацию** – снижение мотивации к самореализации и преобладание мотивов самосохранения.
4. **Структурные изменения** – ригидность смысловых конструктов и компенсация в ценностной сфере.
5. **Динамические механизмы** – десинхронизация личностных смыслов и сокращение идентификационных оснований.

Таким образом, кризис идентичности представляет собой процесс, в котором личность переживает временный разлад в восприятии себя, испытывает эмоциональные и поведенческие трудности, а также переосмысливает свои ценности и мотивации, что требует комплексного анализа для осознания и поддержки индивида.

Вопросы к семинарским занятиям

1. Укажите определения идентичности, представленные в различных социальных науках, проведите сравнительный анализ сходств и различий их подходов.

2. Изложите трактовки социальной и персональной идентичности, предложенные Э. Эриксоном, Э. Фроммом, А. Тэшфелом и другими исследователями, проанализируйте их основные точки соприкосновения и расхождения.
3. Опишите ключевые функции идентичности, выделяемые Н.Л. Ивановой и Т.В. Румянцевой, и подтвердите их проявления примерами из реальной жизни.
4. Концепция транстемпоральности: развитие идентичности с позиций временного аспекта.
5. Взаимодействие личностной и социальной идентичности в рамках теории Г. Брейкуэлла.
6. Влияние культуры на формирование и развитие идентичности.
7. Кризис идентичности в теории О.В. Лукьянова.
8. Формы проявления идентичности в цифровой и виртуальной среде (виртуальная и нарративная идентичность).
9. Различные виды идентичности (гендерная, этническая, профессиональная, гражданская, религиозная и др.), их ключевые характеристики.
10. «Стигматизированная идентичность»: определение, социальные последствия.
11. Транзитивность: специфика формирования идентичности в современном транзитивном мире.
12. Концепция М. Синниреллы: представление о «возможных Я».
13. Практическое применение теоретических знаний об идентичности.
14. Современные исследования феномена идентичности: проанализируйте не менее трёх источников и сделайте краткий обзор.
15. Роль гендерной идентичности в онтогенезе, проблема трансформации гендерной идентичности.
16. Структура идентичности: когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты.
17. Составьте реестр методик для диагностики идентичности, кризиса идентичности.

Задания для практических занятий

1. Исследование личной идентичности.

Составьте письменный автопортрет своего «Я» по следующему плану:

- ✓ Определение персональных характеристик (физические черты, темперамент, привычки);
- ✓ Определение социальных ролей (семья, работа/учеба, друзья, хобби);
- ✓ Самооценка (самоуважение, уверенность в себе, чувства успеха или неудач);
- ✓ Будущие цели и планы.

Проанализируйте собственный портрет и сделайте вывод о соотношении персональных и социальных компонентов вашей идентичности.

2. Рефлексивное эссе.

Напишите реферат или эссе на одну из предложенных тем:

- ✓ «Моя история становления идентичности».
- ✓ «Как семейные отношения повлияли на мою идентичность?»
- ✓ «Опыт столкновения с кризисом идентичности: причины и пути выхода».

Цель задания – развить умение анализировать личный опыт и применять научные концепции к собственному жизненному пути.

3. Психологическая диагностика.

Проведите самодиагностику с использованием методик, представленных во втором разделе пособия. Напишите отчет, в котором должно быть отражено:

- ✓ диагностическое заключение;
- ✓ соответствие полученных результатов вашим личным ощущениям;
- ✓ причины возможных расхождений или совпадений.

4. Работа с текстом.

Возьмите отрывок художественного произведения, где главный герой сталкивается с кризисом идентичности. Составьте таблицу, отражающую характер переживания кризиса идентичности и пути его разрешения (с включение иллюстраций из текста).

Примерный список художественных произведений для анализа:

1. Фёдор Достоевский – «Преступление и наказание».

Главный герой романа, Родион Раскольников, переживает глубокий духовный кризис. Его мировоззрение основано на противоречивых философских установках, заставляющих сомневаться в собственных моральных основах. Раскольников стремится выяснить границы человеческой свободы и нравственных законов, что приводит его к нарушению закона и тяжелому душевному потрясению.

2. Лев Толстой – «Анна Каренина».

Главная героиня, Анна Каренина, оказывается жертвой глубокого кризиса идентичности. Конфликт между общественными нормами и собственными чувствами ставит её перед сложнейшим выбором, ведущим к постепенному разрушению прежних представлений о себе и окружающем мире. Роман показывает трагическую борьбу Анны за сохранение собственного достоинства и счастья.

3. Герман Гессе – «Степной волк».

Центральный персонаж Гарри Галлер испытывает серьёзный кризис, вызванный разрывом между интеллектуальным началом и инстинктивными желаниями. Герой находится в поиске истинного «Я», сталкиваясь с разочарованием в культуре, обществе и самим собой. Книга стала символом духовного поиска XX века.

4. Михаил Булгаков – «Мастер и Маргарита».

Роман повествует о Мастере, писателе, потерявшем веру в свое творчество и жизнь. Автор изображает сложный путь героя к принятию собственной судьбы и поиску гармонии внутри себя. Мастер страдает от творческого кризиса, который перерастает в глубочайший кризис идентичности.

5. Александр Грин – «Бегущая по волнам».

Один из центральных героев, Грей, проходит через кризис идентичности, ища смысл существования и предназначения. Он постепенно открывает в себе новое видение мира и любви, преодолевая сомнения и страхи. История Грэя – это рассказ о внутреннем перерождении и обретении новой идентичности.

6. Уильям Голдинг – «Повелитель мух».

Действие романа разворачивается на необитаемом острове, где группа мальчиков остается без присмотра взрослых. Главный герой Джек Мерридю теряет собственную идентичность, превращаясь из культурного мальчика в дикаря. Произведение ярко отражает разрушение традиционных ценностей и кризис идентичности в экстремальных обстоятельствах.

7. Джон Фаулз – «Коллекционер»

Герой романа Фредерик Клегг переживает кризис идентичности, пытаясь обрести чувство власти над окружающим миром. Сначала робкий и замкнутый молодой человек, он превращается в похитителя, пытающегося контролировать другого человека. Произведение исследует проблемы восприятия и искажения реальности, связанные с кризисом идентичности.

8. Владимир Набоков – «Лолита».

Гумберт Гумберт – главный герой романа, переживает глубокое внутреннее раздвоение, стремясь примирить свою патологическую страсть к девочке-подростку с общепринятыми моральными нормами. Литературный пример внутреннего кризиса, сопровождающего потерю ощущения подлинного «Я».

9. Эрнест Хемингуэй – «Старик и море».

Рыбак Сантьяго проводит длительное время вдали от берега, борясь с гигантской рыбой. Его внутренняя борьба с возрастом, усталостью и неуверенностью символизирует универсальный кризис идентичности, возникающий в процессе старения и борьбы за уважение и признание.

10. Юрий Бондарев – «Горячий снег».

Главные герои повести, молодые солдаты Великой Отечественной войны, проходят через испытание войной, теряя близких друзей и сталкиваясь с трудными вопросами о смысле жизни и смерти. Они вынуждены искать своё место в стремительно меняющейся действительности, испытывая глубокий кризис идентичности.

11. Евгений Замятин – «Мы».

Роман-антиутопия рассказывает о герое Едином Государстве, страдающем от внутренних конфликтов и сомнений. Главный герой борется с запретами государства, стараясь сохранить человеческую свободу мысли и чувств. Конфликт между системой и индивидуальным сознанием наглядно представлен автором как кризис идентичности.

5. Групповая дискуссия.

Подготовьтесь к обсуждению роли культурной принадлежности в формировании идентичности. Группа делится на подгруппы, каждая из которых защищает одну точку зрения:

- ✓ одну общность культуры полезно поддерживать;
- ✓ национальная идентичность должна уступить место глобальной идентичности;
- ✓ важно сохранять национальные корни, допуская элементы мультикультурализма.

Каждый участник аргументирует свою позицию и пытается убедить остальных.

6. Проектная деятельность.

Создайте визуальное представление вашей идентичности (коллаж, рисунок, графический объект). Объясните, почему вы выбрали именно эти символы, образы и цвета. Презентация проекта позволит другим участникам увидеть ваши личные ассоциации и символизм, связанный с идентичностью.

7. Анкетирование сверстников.

Разработайте анкету для опроса молодых людей о значимости их национальной, религиозной, половой и другой идентичности

8. Дебаты на заданную тему.

Организуем дебаты на тему «Является ли кризис идентичности неизбежным этапом человеческого развития?» Участники делятся на две команды: одна доказывает, что кризис идентичности необходим для личностного роста, вторая утверждает обратное.

Рекомендуемая литература

1. Ануфриева К.В. Рефлексивная самоидентичность личности в современном глобальном сообществе. – Тверь: Тверской государственный университет, 2020. – 98 с. – ISBN 978-5-7609-1553-5. – EDN XTJSYI.
2. Арутюнян С.Ф. Идентичность: от теории к практике: теория, практика, консультирование. – Ереван: Тигран Мец, 2010. – 236 с. – ISBN 978-99941-0-365-2. – EDN QYATEB.
3. Белинская Е.П. Современные исследования идентичности: от структурной определенности к процессуальности и незавершенности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2018. – Т. 8, № 1. – С. 6-15. – DOI 10.21638/11701/spbu16.2018.101. – EDN UPCPCC.
4. Белинская Е.П. Соотношение социальных и персональных идентичностей: современное состояние проблемы // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 4. – С. 5 – 11. – DOI 10.17759/sps.2024150401
5. Браун О.А., Серый А.В., Яницкий М.С. [и др.]. Я-концепция личности как система идентичностей: структурно-содержательные характеристики и динамика в процессе обучения в вузе. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – 96 с. – EDN TROCRG.
6. Буланов С.М. Исторический анализ предпосылок формирования современного представления об идентичности субъекта // Философия и общество. – 2024. – № 1(110). – С. 28 – 45. – DOI 10.30884/jfio/2024.01.02. – EDN IJOWJW.
7. Заковоротная М.В. Идентичность человека: Социал.-филос. аспекты. – Москва: РГБ, 2003. – 1 с. – EDN QWJIYP.
8. Идентичность: Личность, общество, политика: Энциклопедическое издание / Л.А. Андреева, А.Л. Бардин, И.И. Баринов [и др.]. – Москва: Весь Мир, 2017. – 992 с. – ISBN 978-5-7777-0697-3. – EDN PNIWQP.
9. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты / К.В. Патырбаева, В.В. Козлов, Е.Ю. Мазур [и др.]; Научный редактор: К.В. Патырбаева. –

- Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2012. – 250 с. – ISBN 978-5-7944-1837-8. – EDN UGZZRV.
10. Идентичность и социализация в современном мире: Сборник методик / Под редакцией Т.Д. Марцинковской. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2015. – 112 с. – ISBN 978-5-4263-0283-9. – EDN WIDNGR.
11. Иванова Н.Л., Румянцева Т.В. Социальная идентичность: теория и практика. – Москва: Изд-во СГУ, 2009. – 453 с. – ISBN 978-5-8323-0584-4. – EDN QOKDYH.
12. Коротаева А.И., Корнеева Е.Н. Генез гендерной идентичности: От рождения до 12 лет. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. – 203 с. – ISBN 978-5-00089-686-0. – EDN YXJJFV.
13. Курочкина И.А., Шахматова О.Н. Проблема гендерно-половой идентичности. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2014. – 206 с. – ISBN 978-5-8050-0549-8. – EDN WEKCOR.
14. Лысак И.В., Косенчук Л.Ф. Формирование персональной идентичности в условиях сетевой культуры. – Москва: ООО "Издательство "Спутник+", 2016. – 147 с. – ISBN 978-5-9973-3909-8. – EDN WSGSXT.
15. Майер С.В., Серый А.В., Яницкий М.С. Смысловые и темпоральные характеристики кризиса профессиональной идентичности в среднем возрасте // Психология человека в образовании. – 2023. – Т. 5. № 4. – С. 594 – 606.
16. Микляева А.В., Румянцева П.В. Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2008. – 118 с. – EDN SGEIUN.
17. Муравьева О.И., Литвина С.А., Богомаз С.А. Средовая идентичность: содержание понятия // Сибирский психологический журнал. – 2015. – № 58. – С. 136-148. – DOI 10.17223/17267080/58/10. – EDN VBUBSN.
18. Ожигова Л.Н. Психология гендерной идентичности личности. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2006. – 290 с. – ISBN 5-8209-0484-2. – EDN QXPVXL.
19. Пеннер Р.В. Цифровая идентичность: теория и методология // Вестник Московского университета. Серия 7: Философия. – 2024. – Т. 48, № 2. – С. 98 – 113. – DOI 10.55959/MSU0201-7385-7-2024-2-98-113. – EDN CWOHJH.
20. Платонова С.И. Социальная идентичность как феномен цифрового общества // Социология науки и технологий. – 2023. – Т. 14, № 3. – С. 149 – 163. – DOI 10.24412/2079-0910-2023-3-149-163. – EDN LXRHHG.
21. Подвойский Д.Г., Солеймани С. Понятие социальной идентичности: основные исследовательские подходы // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2019. – Т. 19, № 4. – С. 825 – 834. – DOI 10.22363/2313-2272-2019-19-4-825-834. – EDN XGQGTE.
22. Поломошнов А.Ф. Современные концепции идентичности // Вестник Донского государственного аграрного университета. – 2020. – № 4-2(38). – С. 18 – 25. – EDN MYVNGE.
23. Социальная идентичность современной российской молодежи в условиях изменяющейся реальности / С.Г. Ивченков, А.А. Кошелев, О.В. Мунина [и др.]. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2023. – 128 с. – ISBN 978-5-292-04809-1. – DOI 10.18500/978-5-292-04810-7. – EDN AEBOFR.
24. Смолина Т.Л. Этническая идентичность: теория и практика. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, 2024. – 91 с. – ISBN 978-5-7621-1271-0. – EDN CBSXKT.
25. Соболева Н.С., Корчмарь Н. О. Исследование идентичности: проективные методы: учеб.-метод. пособие. – Москва: РГБ, 2008. – 1 с. – EDN QXTGJL.
26. Суворова И.Ю., Глебов В.В. Методические подходы по изучению структуры идентичности личности человека: учебно-методическое пособие. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2018. – 61 с. – ISBN 978-5-209-08672-7. – EDN GYENXX.
27. Федотова В.А. Гражданская и этническая идентичность россиян: роль ценностей в их формировании // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2024. – Т. 47, № 1. – С. 131 – 149. – DOI 10.11621/LPJ-24-06. – EDN CDOTEQ.
28. Шкалина Г.Е. Социокультурная динамика идентичности современной молодежи // Финно-угорский мир. – 2021. – Т. 13, № 4. – С. 451-453. – EDN BXXGUY.

29. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2007. – 128 с. – ISBN 978-5-9770-0074-1. – EDN SWDCQD.

30. Шнейдер Л.Б. Психология идентичности: учебник и практикум для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 328 с. – ISBN 978-5-534-09779-5. – URL: <https://urait.ru/bcode/564126> (дата обращения: 05.05.2025).

31. Юрченко Е.К. Внутренние и внешние условия формирования и реализации идентичности // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. – 2024. – № 79. – С. 189 – 198. – DOI 10.17223/1998863X/79/17. – EDN BVNQYX.

Глава 2. Временная перспектива

§ 2.1. Темпоральные аспекты личности в психологии: направления исследований

Проблема понимания времени как феномена человеческого восприятия в истории психологии долго находилась на стыке философии и естественных наук. Получив импульс от философского осмысления природы времени, психология начала исследовать субъективное восприятие длительности, последовательности и потока времени, используя данные экспериментальных исследований и естественнонаучных открытий. Важнейшие научные открытия связаны с именами таких выдающихся учёных, как: И.М. Сеченов, Г. Вудроу, Д. Креч, П. Фресс, Д.Г. Элькин, В.П. Войтенко, Л.Д. Драголи, В.Л. Ярошук, С.Л. Рубинштейн, Ю.М. Забродин, А.В. Бороздин и др.

С.Л. Рубинштейн в своих работах подчёркивал принципиальную разницу между объективным физическим временем и индивидуальным восприятием времени в реальной жизни. Он отметил, что *субъективное переживание времени отражает личную историю и повседневную практику человека*, создавая особый образ жизни, которым руководствуются люди в принятии решений и действиях [Рубинштейн, 2010].

Ученые занимались исследованием перцептивных процессов в поле времени и попытками установить физиологические основы, отвечающие за восприятие времени как особого стимула, вызывающего реакции организма. Д.Г. Элькин пришел к выводу о том, что *ощущение чистого промежутка времени* (чистая длительность) составляет *первый этап субъективного восприятия реального времени* [Элькин, 1962]. П. Фресс доказал, что недооценка или переоценка длительности обусловлена особенностями стимула, условиями его предъявления, степенью активности и мотивацией человека [Фресс, 1961]. На начальных этапах изучения вопроса времени в рамках психологии большая доля исследований проводилась скорее в сфере психофизиологических изысканий, чем истинно психологических. Однако все проведенные исследования указывали на существование субъективного времени, отличного от объективного и характеризующегося *психологической относительностью его течения, восприятие которого носит индивидуальный характер*.

Отношение к переживаемому времени носит опосредованный характер, оно формируется через речь и накопление социального опыта. *Речь*, обладая функциями носителя социально-культурных норм и эталонных мер времени, *позволяет человеку оценивать продолжительность временных интервалов, дифференцировать их на основании культурно-значимого опыта*, фиксированного в языковой форме [Драголи, 1964, 1969; Фресс 1961; Фресс, Пиаже, 1978; Элькин, 1962; Ярошук, 1971]. Изучение того, как формируются временные категории речи и способность дифференцировать время через речевые конструкции, привело к выводу, что *именно благодаря речевой деятельности человек овладевает принципом последовательности событий, что позволяет выстроить временную перспективу, включающую области прошлого и будущего* [Фресс, 1961].

Уже в середине XX века возникла потребность в разработке комплексной научной картины психологического времени, способной интегрировать разнообразные эмпирические наблюдения и теоретические воззрения. Одной из попыток синтеза стала предложенная Е.И. Головахой и А.А. Кроником классификация, где были выделены четыре основных аспекта психологического изучения времени [Головаха, Кроник, 2008]:

– *психофизический аспект*, включающий исследования механизмов отражения физических свойств времени и биологических ритмов, влияющих на динамику психических процессов;

– *психофизиологический аспект*, объединяющий исследования, где делается акцент на биологически обоснованные механизмы восприятия времени организмом;

– *социально-психологический аспект*, обращающий внимание на социальное и культурное восприятие времени, зависящее от исторически сложившихся традиций и нормативных практик;

– *личностный аспект*, отражающий изучение индивидуальной временной организации жизни и деятельности, выявляет субъективные переживания времени, отражённые в поведении и внутреннем опыте человека.

М.Ш. Магомед-Эминов предложил иную классификацию психологии времени, отражающую три основных подхода [Магомед-Эминов, 2007]:

– *презентативный подход*, объединяющий исследования объективистской и субъективистской ориентированности, изучающие восприятие оценки длительности, одновременности и последовательности факта и анализ перцептивных процессов, ощущений, восприятия и переживания момента настоящего;

– *репрезентативный подход*, отражающий изучение специфики ретроспекции жизненного опыта, воспроизведение временных образов прошлого в моменте настоящего;

– *абстрактно-гипотетический подход*, основывающийся на абстрагировании и обобщении временных отношений, понятия времени, понятий прошлого, настоящего, будущего и других временных отношений.

К.А. Абульханова-Славская и Т.Н. Березина, классифицируя все исследовательское поле проблемы психологического времени, выделяют четыре ключевых аспекта:

– отражение объективного времени (особенности и механизмы восприятия времени);

– временные или процессуально-динамические характеристики психики (изучение биологических ритмов, органических, нейрофизиологических процессов);

– способность психики к регуляции времени движений, действия и деятельности;

– личностная организация времени жизни и деятельности (временно-пространственная композиция, в которой строятся ценностные отношения личности с миром на протяжении времени жизненного пути) [Абульханова, Березина, 2001].

О.Г. Квасова предложила следующую систематизацию психологических представлений о времени:

– *количественно-дискретные подходы*, в которых время представлено через длительность и последовательность;

– *количественно-пространственные подходы*, где время выступает в качестве континуальной длительности и проецируется на пространственные представления;

– *качественные подходы*, описывающие различные феномены, сопутствующие исследованию временной перспективы и предполагающие наполнение временной формы событийностью;

– рассмотрение временной перспективы *в связи с экстремальностью*;

– *культурно-деятельностный подход*, где на основе процессуально-динамической парадигмы осуществления жизнедеятельности человека раскрывается проблема времени, анализируемого в связи с выполнением деятельности [Квасова, 2013].

Попытки классифицировать и разграничить психологические исследования проблемы времени, выделяя универсальные основания для каждого направления, безусловно, имеют существенное прикладное значение. Такая классификация позволяет систематизировать имеющиеся данные, повышая эффективность

аналитической работы при проведении обобщений по вопросам психологического времени и временной организации человеческого существования. Представленные выше классификации, выделяющие отдельные направления и подходы, в значительной мере соответствуют принятому ныне масштабу психологического времени, включающему три уровня [Головаха, Кроник, 2008]:

- ситуативный (непосредственное восприятие и переживание коротких временных интервалов);
- биографический (система обобщенных временных представлений как время личности в масштабе ее жизни);
- исторический (личностная концепция времени включает события, происходящие до рождения и после смерти субъекта).

Разумеется, любое подобное разделение условно, особенно учитывая современную тенденцию к междисциплинарному синтезу наук. Тем не менее, такая классификация полезна для четкой постановки задач и анализа психологических проблем, возникающих в конкретной исследовательской ситуации.

Вопросы для самоконтроля

1. Какой вклад в исследование восприятия времени внёс Д.Г. Элькин?
2. Какие основные аспекты психологического времени выделяют Е. И. Головаха и А. А. Кроник?
3. Какую классификацию исследований психологического времени разработал М. Ш. Магомед-Эминов?
4. Почему речь считается важным механизмом формирования временных представлений?

Конспект лекции «Темпоральные аспекты личности в психологии: направления исследований»

Понимание времени как психологического феномена формировалось на стыке философии и естественных наук. Изначально исследования были сосредоточены на субъективном восприятии длительности и последовательности временных процессов.

Первые исследования времени в психологии (до середины XX века):

- преимущественно психофизиологический подход;
- изучение физиологических механизмов восприятия времени;
- акцент на объективных измерениях.

Ключевые исследователи: И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн, Д.Г. Элькин, П. Фресс

Принципиальные научные открытия:

- различие между объективным и субъективным временем;
- индивидуальный характер временного восприятия;
- зависимость восприятия времени от психологических факторов.

Классификация исследований временной перспективы/психологического времени Е.И. Головахи и А.А. Кроника:

- психофизический аспект;

- психофизиологический аспект;
- социально-психологический аспект;
- личностный аспект.

Классификация М.Ш. Магомед-Эминова включает три направления исследований:

- презентативный подход;
- репрезентативный подход;
- абстрактно-гипотетический подход.

Систематизация К.А. Абульхановой-Славской (ключевые направления):

- восприятие объективного времени;
- временные характеристики психики;
- регуляция времени движений;
- личностная организация времени.

Классификация О.Г. Квасовой (основные подходы):

- количественно-дискретный;
- количественно-пространственный;
- качественный;
- культурно-деятельностный.

Масштаб психологического времени:

- ситуативный (короткие интервалы);
- биографический (личностное время);
- исторический (надличностный).

Особенности восприятия времени:

- субъективность переживания;
- зависимость от социокультурного контекста;
- опосредованность речью и социальным опытом;
- индивидуальная временная перспектива.

Изучение психологического времени – это междисциплинарная область, требующая интеграции различных научных подходов. Современные исследования подчеркивают многогранность и сложность временных процессов в человеческом восприятии.

§ 2.2. Временная перспектива: обзор теоретических концепций

Термин «временная перспектива» был впервые предложен Л.К. Франком, хотя корни использования данной терминологии можно проследить в работах Ж.М. Гюйо. Введённое понятие отображает *взаимосвязь и взаимообусловленность прошлого, настоящего и будущего в сознании человека*. Л.К. Франк утверждал, что временная перспектива представляет собой целостное и динамическое образование, формируемое как культурными, так и ценностными аспектами [Frank, 1939].

К. Левин, изучая психологическое настоящее в жизненном пространстве и описывая протяжённость горизонта настоящего как в пространственном, так и во временном аспектах, начал применять термин «временная перспектива» после публикации статьи Л.К. Франка. В своем определении К. Левин описывает *временную перспективу как «единое видение индивидом своего психологического будущего и прошлого, существующее в данный момент»* [Lewin, 1951]. При этом он акцентирует внимание на важности психологического настоящего индивида: индивидуальные особенности временной перспективы оказывают влияние на уровень притязаний, настрой, конструктивность и инициативу человека. К. Левин подчеркивал динамичность временной перспективы, ее изменчивость. На настоящее оказывают сильное влияние образы прошлого и представления о будущем: «Действия человека не подвластны лишь текущей ситуации. Его настроение формируется под воздействием надежд, желаний и восприятия собственного прошлого. Кажется, что моральное состояние и счастье человека больше зависят от того, чего он ожидает от своего будущего, чем от приятности или неприятности текущего положения» [Левин, 2000]. К. Левин полагал, что временные горизонты определяют качество нашей жизни гораздо сильнее, чем реальные моменты настоящего. Более того, Левин дополняет анализ временной перспективы введением важного измерения «реальности – ирреальности». Здесь речь идёт о следующей дихотомии:

- *реальность*: объективно случившиеся события прошлого и наиболее предсказуемые события будущего;

- *ирреальность*: субъективные мечты, фантазии и желания, связанные как с прошлым, так и с будущим.

Тем самым Левин добавил новое измерение к пониманию временной перспективы, показав, что реальный и идеальный аспекты времени сосуществуют параллельно, накладываясь друг на друга и формируя итоговую картину нашего восприятия жизни.

К. Левин отмечает:

- повседневное поведение человека далеко не всегда диктуется непосредственной ситуацией;

- значительное влияние на состояние индивида оказывают его надежды, мечты и опасения, особенно связанные с будущим;

- человек чувствует себя счастливым или несчастным чаще не потому, что испытывает трудности в настоящем, а потому, насколько радужны или тревожны его ожидания от грядущего.

Т. Коттл, изучая *временной горизонт личности*, указывает на существование двух основных концепций времени, которые позволяют субъекту интегрировать временные переживания [Cottle, 1976]:

- *линейная концепция*, предполагающая переживание длительности;
- *пространственная концепция*, отражающая время как трехмерное пространство, где в качестве измерений выступают прошлое, настоящее и будущее.

Точка пересечения данных измерений находится в индивидуальном сознании.

Т. Коттл выделил *два типа субъективного настоящего*: «*мгновенное*» настоящее, длительность которого измеряется секундами, и «*расширенное*» настоящее, измеряемое месяцами и годами. При изучении доминирующих временных ориентаций ученый отмечает, что не всегда ориентация, например, на настоящее означает полное погружение человека в текущий момент, для субъекта с доминирующей ориентацией на настоящем характерны равные области актуальности прошлого и будущего, область настоящего же является более актуальной [Там же].

Обратимся к некоторым научным теориям и моделям, посвящённым пониманию временной перспективы, что позволит раскрыть разнообразие существующих точек зрения и представить целостную картину влияния временного фактора на человеческое сознание и деятельность.

Когнитивно-мотивационная теория временной перспективы будущего Ж. Нюттена

Жорж Нюттен, бельгийский психолог, разработал когнитивно-мотивационную теорию временной перспективы будущего, сделав основной акцент на *важности будущего времени* для формирования поведения и мотивации личности. Под *временной перспективой* Ж. Нюттен понимал последовательность событий с определенными интервалами между ними, представленными в сознании человека в некоторый конкретный момент времени. Автор включал во временную перспективу планы, задачи, намерения и иерархию целей личности, представляющие ее мотивационно-потребностную сферу и учитывающие временной порядок ожидаемых событий [Нюттен, 2004]. Таким образом, временная перспектива задается локализованными во времени объектами, которые играют роль детерминант, регулирующих поведение.

Ж. Нюттен, рассматривая феномен временной перспективы, предлагает выделить в нем три аспекта:

- собственно временная перспектива;
- временная установка;
- временная ориентация.

Временная ориентация отражает общее направление поведения субъекта на объекты прошлого, настоящего или будущего. Ориентация на будущее рассматривается как особое мотивационное состояние, в котором потребности приобретают форму конкретных целей и проектов.

Временная установка представляет эмоциональный компонент временной перспективы и выражает личное отношение к отдельным временным периодам, будь то позитивное или негативное восприятие прошлого, настоящего или будущего. Содержание временной перспективы, представленное событиями, ситуациями, проектами, имеет аффективно окрашенную значимость для человека. События, которые имеют нейтральную аффективную оценку, не включаются во временную перспективу субъекта, так как не являются актуально представленными в сознании. Именно аффективная или мотивационная значимость объекта приводит к тому, что человек помнит или предвосхищает его.

Ж. Нюттен пишет: «Установки на прошлое, настоящее и будущее можно охарактеризовать и с помощью других компонентов, помимо аффективного.

Например, у субъекта может сложиться впечатление, что он способен контролировать свое будущее или, напротив, что будущее ему совершенно неподвластно...» [Нюттен, 2004, с. 447].

Собственно временная перспектива обладает следующими важными характеристиками:

- протяжённость: длительность интервала между событиями;
- глубина: сложность и объем информации, связанной с каждым событием;
- насыщенность;
- структурированность: организованность событий во времени;
- уровень реалистичности: адекватность восприятия событий в плане их осуществимости.

Так, *глубина временной перспективы* отличается от привычного физического расстояния, будучи связана с внутренним переживанием времени и дистанцией между событиями в сознании человека. Когда события располагаются ближе во времени, они кажутся более ощутимыми и доступными, а дальние события часто теряют интенсивность восприятия.

Понятие «когнитивные репрезентации» используется для описания «присутствия» некоего объекта временной перспективы в актуальной психической активности субъекта. Именно эти когнитивные репрезентации объектов составляют временную перспективу: «Когнитивные репрезентации напрямую связывают нас с событиями, вне зависимости от их объективного и реального присутствия» – отмечает Ж. Нюттен [Нюттен, 2004, с. 361]. Репрезентация событий, входящих во временную перспективу, именно благодаря когнитивным процессам становится симультанной, что в свою очередь позволяет отдаленному во времени объекту оказывать влияние на осуществляемое сейчас поведение.

Особенности ментальных репрезентаций:

- возможность находиться вне реальных границ времени (например, представлять события прошлого или будущего);
- способность влиять на текущие действия и поведение, несмотря на физическую отдаленность события;
- решающую роль в выборе стратегии поведения играет актуальность ментальной репрезентации, вне зависимости от того – говорим мы про события прошлого или про планируемые цели будущего.

Регулирующая роль временной перспективы

Одной из центральных позиций рассматриваемой концепции является представление о регуляции поведения посредством временной перспективы. Человек воспринимает события будущего как часть настоящего, что стимулирует его действовать в направлении заранее намеченных целей. Степень реалистичности перспективы будущего определяет, насколько сильно она повлияет на поведение. Чем реалистичнее цель, тем выше вероятность её достижения.

Причинно-целевая концепция психологического времени (Е.И. Головаха, А.А. Кроник)

Концепция психологического времени, предложенная психологами Евгением Ивановичем Головахой и Александром Александровичем Кроником, направлена на изучение причинно-целевых отношений между событиями жизни человека. *Временная перспектива* раскрывается через понятие «психологическое время», которое представляет собой форму переживания человеком структуры причинных и целевых связей между событиями его жизненного пути [Головаха, Кроник, 2008, с. 200].

В структуре временной перспективы представлены не только сами жизненные события, но и вся совокупность причинно-целевых отношений между событиями. Выделяются два вида связей:

- причинные связи (одно событие становится причиной другого);
- целевые связи (одно событие направлено на достижение другого).

Анализ этих связей позволяет решить ряд проблем, связанных с временной перспективой, например:

- определить, к какому периоду отнести событие (прошлое, настоящее или будущее);
- оценить степень его близости или удаленности от настоящего момента;
- понять, какое влияние оказывает событие на общий контекст жизни человека.

Пространственно-временная локализация событий

Пространственно-временная локализация предполагает размещение событий по воображаемой линии жизни, однако довольно часто субъективное переживание «удаленности» события в психологическое прошлое или будущее не совпадает с хронологическими датами событий. Так, например, Е.И. Головаха и А.А. Кроник, изучая удаленность событий в психологическом времени, отмечают ее обусловленность особенностями структуры причинных и целевых связей между событиями, а также локализацией временного центра. Согласно авторам – чем больше количество реализованных (потенциальных) связей относительно личного временного центра имеет рассматриваемое событие, тем более удаленным в психологическое прошлое (будущее) это событие воспринимается. В случае смещения личного временного центра в область прошлого или будущего (то, что Ж. Нюттен определил как временная ориентация) структура детерминационных связей событий изменяется, что, соответственно, приводит к изменению его удаленности на временной оси [Головаха, Кроник, с. 137].

Актуальность представленности конкретного события на когнитивном уровне определяется несколькими показателями (количественные характеристики поля):

- насыщенность (количество связей);
- актуальность (связь между событиями хронологического прошлого и будущего);
- реализованность (связь между двумя событиями хронологического прошлого);
- потенциальность (связь между событиями хронологического будущего).

Значимость события определяется наличием большого количества связей с другими событиями.

Понятие психологического настоящего

Настоящее не ограничивается мгновением «здесь и сейчас», а охватывает значительный интервал хронологического прошлого и будущего. То есть настоящее включает события, которые воспринимаются как близкие и актуальные. Причиной включения события в психологическое настоящее является его высокий уровень актуальности, обусловленный большим числом причинно-целевых связей с текущими событиями. Кроме того, психологическая удаленность события во временной перспективе является индикатором того, насколько большую мотивационно-регулятивную роль выполняет данное событие. Согласно авторам, оценки как психологического прошлого, так и психологического будущего оказывают влияние на поведение человека в настоящем.

Одним из ключевых моментов концепции является представление о *личном временном центре*, выступающем в качестве точки отсчета, по отношению к которой межсобытийные связи понимаются как реализованные, актуальные или потенциальные. Если центр смещен в прошлое или будущее, меняется восприятие настоящей ситуации и распределение ролей событий во временной перспективе: в качестве психологического настоящего может выступать как прошлое, так и будущее.

Взаимопревращение модусов психологического времени возможно благодаря *механизмам временной децентрации* – способности человека смотреть на свою жизнь с любой временной позиции или хронологического момента [Там же с.63-138].

Авторами был разработан специализированный метод исследования субъективной картины жизненного пути и психологического времени личности – *каузометрия*.

Теория временной перспективы личности (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд)

Значительный вклад в развитие западной психологии внесли американские ученые Филипп Зимбардо и Джон Бойд. В книге «Парадокс времени» авторы отмечают, что в индивидуальном опыте каждого человека формируется в целом мало осознаваемая и субъективная установка относительно времени – временная перспектива.

Временная перспектива – это своеобразная тенденция фиксации внимания на одном из временных модусов: «...это зачастую неосознанное отношение личности ко времени и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл» [Зимбардо, Бойд, 2010, с.58].

По результатам исследовательской программы, проводимой на базе Стендфорского университета при участии Ф. Зимбардо и его коллег, было дано следующее определение временной перспективы, отражающее ее когнитивную природу: «Временная перспектива – это основной аспект в построении психологического времени, которое возникает из когнитивных процессов, разделяющих жизненный опыт человека на временные рамки прошлого, настоящего и будущего» [Zimbardo, Boyd, 1999].

Исходя из положения, что временная перспектива отражает установки, убеждения и ценности, связанные со временем, Ф. Зимбардо и Дж. Бойд выделили несколько типов временной перспективы, характерных для разных культур [Зимбардо, Бойд, 2010]:

- *негативное прошлое* – отличается пессимизмом в оценках прошлых событий, насыщенностью негативных мыслей и переживаний, которые возникают не только вследствие реальных тяжелых и травматичных эпизодов жизни, но и в результате негативного переосмысления нейтральных либо даже благоприятных обстоятельств;

- *позитивное прошлое* – связано с конструктивным, положительно окрашенным взглядом на прожитые годы, способностью извлекать положительный опыт даже из непростых ситуаций, и формирует чувство целостности и непрерывности собственной жизненной траектории;

- *гедонистическое настоящее* – отображает стремление получать удовольствие от текущих моментов, избегать ответственности и планирования, предпочитая наслаждаться жизнью здесь и сейчас, пренебрегая долгосрочными целями и заботой о будущем;

- *фаталистическое настоящее* – характеризуется пассивной позицией, чувством бессилия и отсутствия контроля над своей судьбой, уверенностью в неизбежности судьбы и невозможности повлиять на ход будущих событий, что ведет к отсутствию стремлений изменить свое положение;

- *будущее* как временная перспектива отражает направленность сознания человека преимущественно на будущие планы и ожидания, приводя к готовности жертвовать настоящим удовольствием ради достижения отдалённых целей;

- *трансцендентное будущее* связано с мыслями о посмертном существовании, идеями загробного вознаграждения или наказания, что характерно для религиозных и духовных мировоззрений;

- *холистическое настоящее* подразумевает осознанное проживание текущего мгновения, интеграцию прошлого и будущего в единый поток бытия, расширяя границы восприятия реальности.

С целью определения отношения ко времени авторами были разработаны специализированные методики: «Опросник временной перспективы Зимбардо» (ZTPI) и «Опросник временной перспективы трансцендентного будущего» (TFTPI), которые впоследствии были адаптированы и валидизированы во многих странах (США, Франция, Испания, Италия, Бразилия, Россия и др.).

Важным конструктом в данной концепции выступает «сбалансированная временная ориентация» – это оптимальная внутренняя структура, обеспечивающая возможность свободного перехода между прошлым, настоящим и будущим в зависимости от конкретных условий, наличия ресурсов и личных/социальных установок. Подобная ориентация считается наилучшей с точки зрения психологического здоровья и эффективности приспособления к современным реалиям быстро меняющегося мира [Мандрикова, 2008, с. 58]. *Профиль сбалансированной временной перспективы* характеризуется высокими показателями по трём позитивным параметрам («позитивное прошлое», «гедонистическое настоящее», «ориентация на будущее») и низкими значениями по шкале «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее» [Bonniwell et al., 2010, 2014].

Концепция личностной организации времени (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина)

Концепция личностной организации времени, разработанная К.А. Абульхановой-Славской и Т.Н. Березиной, основывается на понимании личности как активной силы, формирующей собственное временное пространство. Авторы рассматривают *жизненный путь* как специфический, разворачивающийся во времени процесс, зависящий от взаимодействия двух главных детерминант: внешней среды и активности самого субъекта. *Личностное время* понимается как активное построение человеком своего времени, исходя из его индивидуальных возможностей и потребностей [Абульханова, Березина, 2001].

Структура личностной организации времени состоит из трёх ключевых компонентов [Там же, с. 27]:

- осознание времени: включает понимание человеком течения времени, восприятие временных интервалов и осознание собственного возраста. Осознанность времени влияет на поведение и принятие решений индивида;

- эмоциональное переживание времени: отражает субъективное отношение к течению времени, включая чувство быстроты или медленности времени, удовлетворения или неудовлетворённости прошедшим временем. Эмоциональный компонент также играет важную роль в восприятии жизненных этапов и кризисов;

- организация времени деятельности: представляет собой практические методы управления временем, такие как планирование дел, распределение ресурсов и достижение целей. Этот компонент связан с повседневной деятельностью и организацией рабочего процесса.

Эти компоненты определяют индивидуальную организацию времени и позволяют выявить типологические различия среди людей.

Три аспекта времени жизни, отражающие пространственно-временные модальности:

- *жизненная позиция* – совокупность накопленного опыта и сформированных ценностей, которая служит основой для дальнейшего самоопределения и перспектив;

- *жизненная линия* – траектория жизненного пути, фиксирующая изменение состояний и направлений развития личности;

- *жизненная перспектива* – потенциальные возможности и ресурсы, открывающиеся перед человеком благодаря предыдущему опыту и достигнутым целям.

Временные представления отражены в вербальной и образной сферах. Пространственный аспект психологического времени отражается именно в образной сфере, что представляет собой некий пространственно-временной образный континуум, включающий в себя *жизненную линию и временную перспективу*, события прошлого (позитивного или травмирующего характера) и ожидания будущего.

Временная линия – последовательность образов, в которых человек представляет события своего прошлого, настоящего и возможного будущего (Т.Н. Березина).

Т.Н. Березина отмечает, что *временная ориентация* личности является интегральной характеристикой, включающей в себя ряд *показателей временной линии*: *местоположение* линии (области более значимые – вверх, вперед и менее – вниз); *скорость* визуализации образов различных временных модусов (на которую значительное влияние оказывают эмоции, связанные с образом); *качественные* характеристики изображения (величина образов, яркость, четкость). Согласно автору, об ориентации человека на конкретный временной модус может говорить расположение линии временного модуса в значимой области внутреннего пространства, быстрота возникающих образов, их четкость и яркость. К примеру, человек, ориентированный на настоящее, представляет его в виде большой яркой картины, расположенной в значимой области внутреннего пространства. Точно так же представляют себе будущее или прошлое люди, ориентированные на соответствующий временной модус [Березина, 1998].

В рамках рассматриваемой концепции времени были выявлены *три типа жизненных перспектив*, отражающих личностные особенности отношения ко времени жизни:

- *когнитивная перспектива*, предполагающая способность личности сознательно и достаточно детально строить жизненные планы, структурировать будущее, видеть свои перспективы и себя в будущем;

- *личностно-мотивационная перспектива*, предполагающая отсутствие четкого когнитивного плана на будущее наряду с высоким уровнем мотивации достижения, которая создает направленность личности в будущее и определенную гарантию его реализации;

- *жизненная перспектива* – представляет собой результат прошлого опыта субъекта, достигнутая личностная жизненная позиция дает личности потенциал, приоритеты, которые гарантируют успешное будущее.

Каждый из типов жизненной перспективы формируется индивидуальным опытом и оказывает влияние на способ организации жизни и принятия решений.

Т.Н. Березина описывает два уровня организации времени [Березина, 1997]:

- *сознательный уровень*: основан на социальных нормах и общественных ожиданиях относительно последовательности возрастных этапов (например, получение образования, создание семьи, карьера);

- *неосознаваемый уровень*: обусловлен глубокими экзистенциальными факторами, такими как личные ценности, сильные эмоции и травматические события. Эти факторы формируют внутренний образ времени, отличающийся от внешних норм и стандартов.

Двухуровневая система организации времени подчёркивает взаимодействие внешних и внутренних факторов, влияющих на личностное развитие.

Изучение образов прошлого и будущего

Т.Н. Березина подробно изучала образы прошлого и будущего, отмечая, что негативное событие вызывает нарушение целостности ретроспективного восприятия, приводя к тёмным пятнам и трудностям в восстановлении деталей. Напротив,

значительные позитивные события оставляют яркий след в памяти и способствуют формированию устойчивой идентичности [Березина, 1998].

Образ будущего рассматривается с позиции лёгкости визуализации образов и степени их структурированности. Главная характеристика перспектив личности – показатель «сцепления». Если образы будущего крепко связаны друг с другом, это повышает уверенность в завтрашнем дне и снижает тревожность.

Выделяют следующие *типы планирования времени* [Серенкова, 1995]:

- реалистичное планирование – направлено на конкретные действия и материальные цели, заимствуя готовые модели поведения общества;
- проблемное планирование – фокусируется на внутреннем мире и задаче самосовершенствования, что требует большего самоконтроля и творческих усилий.

Исследования показали, что проблемное планирование более продуктивно, так как стимулирует развитие личности, в отличие от простого следования готовым сценариям.

Транстемпоральный подход к временной перспективе личности (О.В. Лукьянов)

Транстемпоральный подход, предложенный российским психологом О.В. Лукьяновым, предлагает иное понимание природы времени и временной перспективы личности. Отличительной чертой данного подхода является акцент на интегрированном взгляде на темпоральные (длительностные) и транстемпоральные характеристики человеческого существования.

Традиционно временная перспектива личности воспринимается через призму линейного времени (прошлого, настоящего и будущего). О.В. Лукьянов, напротив, предлагает рассматривать данный феномен через **транстемпоральность**, единство и целостность времени жизни. В таком контексте временная перспектива превращается в нечто большее, чем простое чередование моментов, она обретает многослойность и глубину.

Принцип транстемпоральности предполагает понимание психических процессов и как движение в длительности, и как специфический процесс становления человека в полноте временных сфер (типов темпоральностей).

Транстемпоральность рассматривается как «условие становления современности и своевременности, ход жизни, конституирующий форму временной целостности» [Лукьянов, 2009]. Ведущая роль в формировании временной целостности отводится «своевременности» и «современности», понимаемых как соответствие и согласованность времен, избираемых человеком в процессе принятия экзистенциальных решений.

Человек – активный субъект конструирования темпоральной или транстемпоральной реальности собственного бытия.

Принцип транстемпоральности позволяет рассматривать время не только как последовательность событий, но и как процесс становления личности, где прошлое, настоящее и будущее соединяются в единой картине. Основным механизмом формирования временной целостности являются:

- согласованность и синхронизация времён;
- соответствие выбранных временных модусов экзистенциальным целям личности.

Понятие «готовность быть» является одним из ключевых в понимании данной концепции. Оно описывает сложный характер целостности воспринимаемого времени, где:

- прошлое определяет настоящее и будущее;
- будущее оказывает обратное влияние на настоящее и прошлое;
- все времена сливаются в едином акте переживания и понимания жизни.

Готовность быть это «это жизнь, связывающая времена не только горизонтально, когда будущее определяет настоящее и прошлое, а так же наоборот, но и вертикально, когда то, что будет уже сейчас есть и уже раньше было, когда отношение к настоящему открывает смысл и будущего и прошлого» [Лукиянов, 2006].

Временная перспектива как хронотоп

А.А. Ухтомский рассматривает *хронотоп* в качестве синкретичного измерения неразрывной связи пространства и времени. Согласно А.А. Ухтомскому, конкретные факты и зависимости, представленные как в окружающей среде, так и внутри самого организма, даны как порядки и связи в пространстве и времени между событиями [Ухтомский, 2002].

В своих исследованиях Н.Н. Толстых развивает идею о временной перспективе личности, основываясь на культурно-историческом подходе. Она рассматривает временную перспективу как *хронотопическое образование*, заданную культурой форму интенциональности субъекта в единстве ее темпоральных и пространственных характеристик [Толстых, 2010].

В контексте этого подхода временная перспектива выступает в роли *репрезентации мотивационной сферы*, объединяя пространственные и временные аспекты. *Пространственная сторона* определяется содержанием мотива, его местом в ценностно-смысловом поле, а *временная сторона* отражает продолжительность периода, необходимого для реализации мотива.

В ходе развития личности происходит постепенное формирование уникальной временной перспективы, которая позволяет человеку определять свое место в мире и находить смыслы своего существования. Н.Н. Толстых подходит к анализу процесса развития временной перспективы человека через рассмотрение становления индивидуального хронотопа, формирование которого, согласно автору, происходит в процессе присвоения культурного хронотопа.

Идея хронотопа позже нашла продолжение в работе И.О. Логиновой, которая подчеркнула, что *экзистенциальное пространство* личности содержит уникальные значения и смыслы, характерные именно для нее. Таким образом, временная перспектива не только отражает внешний мир, но и воссоздается в собственном внутреннем мире человека. Хронотоп раскрывает ценностно-смысловое пространство жизни человека в единстве со временем и предполагает активность самого человека в «распознавании» и извлечении ценностей и смыслов, содержащихся в культуре. Переход будущего в прошлое опосредован смыслами и ценностями личности в осуществлении себя и своей жизни [Логинова, 2009].

Концепция транспективы

Российский психолог В.И. Ковалёв предложил термин «*транспектива*», обозначающий временную структуру, объединяющую прошлое, настоящее и будущее. Транспектива представляет собой специфическое образование, сочетающее в себе ретроспективу (взгляд назад) и перспективу (видение вперед), существующие в моменте настоящего. Данное временное образование обеспечивает возможность «сквозного видения» и движения по образам в любом направлении, как из прошлого в будущее, так и из будущего в прошлое [Ковалев, 1995].

Транспектива предполагает важную роль личности в интеграции различных временных модусов. Так, Е.В. Некрасова отмечает, что транспектива представляет собой способ бытия жизненного мира. Бытие актуальной формы реализуется в актуальной транспективе, где встречаются завершающееся прошлое (ретроспектива) и становящееся будущее: прошлое, как возможности, и будущее, как потенции. В этом взаимопереходе возможно становление и усложнение системной организации человека, изменение его жизненного мира [Некрасова, 2005].

Транспектива становится движущим механизмом развития личности, позволяя ей переходить от простого сохранения прошлого опыта к творчеству и созданию новых возможностей. Вместе с тем, транспектива способствует совершенствованию системной организации человека, обеспечивая рост его жизненного мира.

Личность не только живет в настоящем, но и активно участвует в формировании собственного будущего, извлекая уроки из прошлого.

Временная перспектива как жизненное поле личности (М.Р. Гинзбург)

М.Р. Гинзбург предлагает рассмотреть психологическое прошлое, настоящее и будущее как элементы единого жизненного поля личности. Каждое из этих полей выполняет особые функции:

- психологическое прошлое – хранит итоги жизненного опыта, воплощает реализацию возрастных задач, обеспечивая основу для последующего развития;
- психологическое настоящее – обеспечивает самопознание и самореализацию, определяя текущее состояние личности;
- психологическое будущее – предоставляет смысл и временную перспективу, задавая направление для развития.

Взаимосвязь и взаимообусловленность компонентов жизненного поля отражают следующие характеристики:

- *Психологическое прошлое*: в отношении настоящего задает границы и характер саморазвития, обуславливает успешность или неуспешность; в отношении будущего придает уверенность либо делает сомнительным.

- *Психологическое настоящее*: в отношении прошлого реализует итог прошлого развития, дает возможность компенсировать прошлые неудачи и расширить представления человека о собственных возможностях; настоящее через эффективность саморазвития влияет на будущее, это влияние отражается на осмысленности/бессмысленности, структурированности/не структурированности, активности в планировании/ пассивности будущей жизни.

- *Психологическое будущее*: сопоставляется с прошлым, принимается как преимущество и развитие прошлого либо как его отвержение и отрицание; по отношению к психологическому настоящему мотивирует и придает ценность или обесценивает, позитивные ожидания по отношению к будущему придают настоящему ценность, негативные – обесценивают его [Гинзбург, 1994].

Совокупность этих элементов формирует жизненное поле личности, наделяя его особыми свойствами: организованность, осмысленность, динамичность.

Рассмотренные модели организации психологического времени, временной перспективы личности позволяют глубже понять, как прошлое, настоящее и будущее взаимосвязаны и влияют друг на друга. Важно отметить, что временной аспект не является статичной величиной, а активно конструируется и реконструируется личностью в процессе жизни.

Вопросы для самоконтроля

1. Как Л.К. Франк определял понятие «временная перспектива» и в чем заключается его основная идея?
2. Какую роль в формировании временной перспективы, по мнению К. Левина, играет психологическое настоящее?
3. Чем различаются реальные (реальность) и идеальные (ирреальность) аспекты времени, согласно К. Левину?
4. Какие два типа субъективного настоящего выделяет Т. Коттл и как они характеризуются?
5. Опишите три аспекта временной перспективы в когнитивно-мотивационной теории Ж. Нюттена.

6. Какую роль играет личный временной центр в концепции психологического времени Е.И. Головахи и А.А. Кроника?
7. Какие основные типы временной ориентации личности выделяют Ф. Зимбардо и Дж. Бойд и каковы их характеристики?
8. Какие компоненты включает в себя концепция личностной организации времени по К.А. Абульхановой-Славской и Т.Н. Березиной?
9. В чем заключается принцип транстемпоральности в подходе О.В. Лукьянова и как он влияет на восприятие времени личности?
10. Что такое трансспектива в понимании В.И. Ковалёва, какую роль она играет в жизни личности?

Конспект лекции «Временная перспектива: обзор теоретических концепций»

Основные структурные компоненты ВП:

- когнитивный (образы и представления о времени);
- эмоциональный (отношение к временным модусам);
- мотивационный (целеполагание и планирование).

2. Теоретические подходы

2.1. Когнитивно-мотивационная теория Ж. Нюттена

Ключевые понятия:

- временная ориентация – преимущественная направленность сознания на определенный временной модус;
- временная установка – эмоционально-оценочное отношение к временным периодам:
- когнитивные репрезентации – ментальные образы событий, выходящие за рамки актуального момента.

Характеристики временной перспективы:

- протяженность (длительность);
- глубина (сложность и информативность событий);
- насыщенность (количество значимых событий);
- структурированность;
- реалистичность.

Механизмы влияния:

- опережающее отражение действительности;
- мотивационная регуляция поведения;
- целеполагание и планирование.

2.2. Причинно-целевая концепция (Е.И. Головаха, А.А. Кроник)

Ключевые понятия:

- психологическое время – субъективная форма переживания временных отношений;
- личный временной центр - точка отсчета в организации временных связей;
- каузометрия – метод исследования субъективной картины жизненного пути.

Основные характеристики:

- причинные связи между событиями;
- целевые связи;
- пространственно-временная локализация событий.

Уровни анализа:

- количественные показатели (насыщенность связей);
- качественные характеристики (актуальность, реализованность).

2.3. Теория временной перспективы Ф. Зимбардо и Дж. Бойда

Типы временной перспективы:

Негативное прошлое

- пессимистическая оценка прошлого опыта;
- фокус на травматических событиях.

Позитивное прошлое

- конструктивный взгляд на прожитые годы;
- способность извлекать позитивный опыт

Гедонистическое настоящее

- ориентация на получение удовольствия
- избегание долгосрочного планирования.

Фаталистическое настоящее

- пассивная жизненная позиция;
- отсутствие контроля над событиями.

Ориентация на будущее

- целеустремленность;
- готовность жертвовать сиюминутными удовольствиями.

Концепция сбалансированной временной ориентации:

- гибкость переключения между временными модусами;
- оптимальное соотношение позитивных и негативных установок;
- психологическое благополучие.

3. Альтернативные подходы

3.1. Концепция личностной организации времени

Структурные компоненты:

- осознание времени;

- эмоциональное переживание;
- организация времени деятельности.

Типы жизненных перспектив:

- когнитивная (детальное планирование);
- личностно-мотивационная (высокая мотивация достижения);
- жизненная (интеграция прошлого опыта).

3.2. Транстемпоральный подход

Ключевые принципы:

- целостность времени;
- взаимовлияние прошлого, настоящего и будущего;

- активность субъекта в конструировании темпоральной реальности.

Понятие "готовность быть":

- интеграция временных модусов;
- экзистенциальная направленность;
- личностное становление.

Временная перспектива – динамическая, многоуровневая система, характеризующаяся:

- субъективностью восприятия;
- личностной обусловленностью;
- взаимосвязью прошлого, настоящего и будущего.

§ 2.3. Динамика временной перспективы личности и детерминирующие ее факторы

Рассмотрение временной перспективы как динамического явления требует выделения двух основных аспектов её динамики. Первый аспект касается *развития и становления временной перспективы в онтогенезе* – это описывает, каким образом формируется временная перспектива и какие её особенности проявляются на разных стадиях развития. Второй аспект охватывает изменения временной перспективы, вызванные *внешними факторами*, не связанными с индивидуальным развитием.

Формирование представления о времени тесно связано с освоением речи. *Речь* организует жизненный опыт, позволяет человеку воспринимать объекты своего окружения в пространстве и времени, формируя целостную картину жизни. Это означает, что временное восприятие развивается одновременно с сознанием человека. Ведущую роль в формировании *временной перспективы* играют процессы интериоризации и социализации, благодаря которым усваиваются социальные нормы и культурные ценности общества. По мнению Ж. Нюттена, временная перспектива формируется постепенно, через подражание образцам поведения и приобретение личного опыта, что способствует формированию новых целей и расширяет горизонты восприятия времени [Нюттен, 2004, с. 369].

Е.И. Головаха и А.А. Кроник подчеркивают важность познания и практического опыта в развитии временного восприятия. Через *практику* человек осваивает временные закономерности окружающего мира, а *когнитивные способности* формируют представление о времени, интегрируя прошлые, настоящие и будущие события, осознавая длительность и последовательность действий, а также взаимосвязи между причинами и следствиями [Головаха, Кроник, 2008].

А. Сырцова выделяет *ряд факторов, влияющих на временную перспективу* [Сырцова, 2008]:

1. Аспекты социализации:

- культурные ценности;
- религия;
- уровень образования;
- социально-экономический статус;
- семейные модели;

2. Ситуационные факторы (меняют временную перспективу в течение жизни субъекта):

- экономические и политические кризисы;
- карьера и профессиональная специфика;
- наличие травматических событий;
- личностные достижения и поражения;
- употребление психоактивных веществ и др.

Результаты исследования, проведенного А. Сырцовой, показывают, что временная перспектива людей работающих или не имеющих опыт работы (вне зависимости от возраста) различается по выраженности ориентации на будущее. Кроме того, различия существуют в структуре временной перспективы у жителей малых и больших городов, что также говорит в пользу социально-обусловленных факторов детерминации временной перспективы [Сырцова, Митина, 2008].

Важнейшие жизненные события способны существенно изменить структуру временной перспективы. Такие события ведут к изменениям в социальном положении и роли человека, определяя новые проблемы и способствуя трансформации жизненных планов и самооценки. Негативные стрессоры сокращают временную перспективу, тогда как позитивные ожидания, наоборот, расширяют горизонт будущих возможностей.

К. Левин акцентирует внимание на *постепенном увеличении масштабов временной перспективы в ходе индивидуального развития*. Детская временная перспектива ограничена ближайшими событиями прошлого и будущего, поведение регулируется примитивными механизмами. Однако с возрастом временной горизонт расширяется, охватывая всё более отдалённые события. *Нормальное развитие* индивида предполагает дифференциацию в измерениях реальности-ирреальности жизненного пространства, включенного во временную перспективу, что предполагает *умение человека разграничивать свои мечты и желания от фактов и наиболее вероятностных событий* [Левин, 2000]. Для подросткового периода характерно резкое расширение временной перспективы, характеризуемое переходом от краткосрочных целей (дни, недели) к долгосрочным (годы). Именно в подростковом возрасте начинается дифференциация идеальных и реальных целей, однако неопределённость будущего делает процесс целеполагания сложным и конфликтным [Там же, с. 163-164]. Как пишет К. Левин «... структура его юношеской временной перспективы будет нестабильной и неопределенной, вследствие неопределенности не только того, что может быть сделано ... но и того, что должно быть сделано. Неопределенный характер идеалов и ценностей держит подростка в состоянии конфликта и напряжения, которое тем больше, чем важнее эти проблемы» [Левин, 2000, с. 164].

Исследования Т. Коттла показывают, что в процессе взросления относительный вес прошлого и будущего в восприятии человека меняется. Молодые люди воспринимают будущее значительно шире прошлого, тогда как с возрастом эта разница сглаживается и обе временные сферы становятся равнозначными [Cottle, с. 104–105].

Формирование временной перспективы в онтогенезе

Исследование Н.Н. Толстых рассматривает развитие временной перспективы личности с точки зрения культурно-исторической психологии, трактуя её как особое хронотопическое явление. Автор подчёркивает, что *развитие временной перспективы проходит гетерохронно*: периоды преимущественного развития *темпоральных характеристик* временной перспективы (младенчество, дошкольное детство, отрочество и юность) *сменяются* периодами преимущественного развития *пространственных характеристик* (раннее детство, младший школьный возраст).

Развитие временных и пространственных сторон хронотопа связано с созреванием функций воли и произвольности. Периоды преобладающего развития *временных характеристик хронотопа* благоприятны для становления *воли* как свободного желания, а периоды становления *пространственных характеристик хронотопа* способствуют развитию произвольности, проявляющейся в регуляции поведения соответственно обстоятельствам.

Развитие индивидуальной временной перспективы начинается с *появления первых контактов ребёнка с окружающим миром*. Становление индивидуального культурного хронотопа ребенка начинается с момента перехода от физиологического ритма взаимодействия плода с материнским организмом к *ритму культурного*

взаимодействия матери с ребенком на этапе новорожденности. Уже в младенческом периоде закладывается основа антиципации, позволяющая предвидеть наступление определённых событий.

На этапе *раннего детства* ребёнок интенсивно познаёт своё тело и физические границы окружающего пространства, развивая таким образом пространственную составляющую временной перспективы. Именно в этот период отмечается развитие произвольности как овладение своим поведением при разнонаправленных мотивах и конфликтах внутренних и внешних требований, задаваемых ситуацией.

Дошкольный возраст знаменуется существенными изменениями в понимании времени: дети переходят от цикличного восприятия времени к линейному, происходит осознание смертности и конечности существования. Осуществляется чёткое деление психологической картины времени на прошлое, настоящее и будущее. Игра выступает ключевым инструментом, стимулирующим развитие волевых качеств.

Определяющим фактором развития пространственной составляющей хронотопа в период *младшего школьного возраста* является содержание и способ организации учебной деятельности. Развитие умения видеть себя в пространстве и способности видеть жизненные явления в динамике, на этом возрастном этапе, обуславливает способность ребенка видеть себя во времени.

Подростковый и юношеский периоды отличаются повышенной чувствительностью к развитию временной составляющей хронотопа. Хотя оба этапа схожи в значимости для расширения временной перспективы, существенное отличие состоит в содержании и сложности временных ориентиров. В юности временной горизонт значительно расширяется, появляются многочисленные долгосрочные цели и планы. Появляются гендерные различия в особенностях временной перспективы. Юноши чаще демонстрируют менее сложную временную перспективу, чем девушки, у которых она богаче содержанием и динамичнее изменяется.

Ранняя юность связана с интеграцией воли и произвольности, приводящей к формированию жизненного плана, содержащего цели и мотивы вне текущего контекста повседневной активности. Эта интеграция представляет собой важный критерий перехода от подросткового к юношескому этапу развития.

Н.Н. Толстых заключает, что характеристики временной перспективы являются важным показателем психологического здоровья подростков и юношей, поскольку трудности в построении временной перспективы могут указывать на нарушения эмоционального состояния и снижение уровня адаптации.

Особенности динамики временной перспективы в *период молодости и зрелости* зависят от множества иных факторов, таких как образовательный уровень, профессия и социальный статус.

Возрастные особенности временной перспективы личности

Исследуя возрастную динамику временной перспективы, А. Сырцова предлагает рассматривать её как «взгляд на свою жизнь с точки зрения того или иного времени: прошлого, настоящего или будущего, а также видение их взаимосвязей» [Сырцова, 2008].

Особенности временной перспективы в подростковом возрасте

Характерной особенностью подросткового возраста является приоритет ориентации на настоящее. Несмотря на возможность осознавать связь текущих действий с последствиями в будущем, главным остаётся стремление к удовольствию и максимальному проживанию каждого момента. Гедоническая направленность доминирует над рациональностью, определяя общую картину временной перспективы подростка. Подростковый возраст сопровождается ролевым мораторием – своеобразной паузой перед принятием взрослых обязанностей [Эриксон, 2000]. При переходе от подросткового возраста к юношескому отмечается увеличение количества жизненных

планов, что, соответственно, отражается на постепенном возрастании роли будущего в общей структуре временной перспективы [Белановская, 2008].

Недавние исследования показали, что в качестве основного новообразования подросткового периода развития в плане личностной организации времени выступает образование отдаленной временной перспективы, проявляющееся через формирование личного образа будущего в мечтах и желаниях [Рыжухин, 2011]. Результатом данной когнитивной структуризации будущего выступает некий образ собственной идеализированной взрослости.

Возрастные особенности юношества и ранней зрелости

У представителей позднего юношеского и раннего зрелого возрастов (20-30 лет) наиболее ярко проявляется ориентация на настоящее и будущее. Постепенно увеличивающаяся роль будущего усиливается ближе к концу ранней зрелости. По словам Д. Левинсона, именно в этот период человек преодолевает конфликты юности, находит своё место в социуме и принимает обязательства, стабилизируя свою жизнь [Levinson, 1986]. В это время повышается способность планировать личное время и ставить конкретные цели, что увеличивает значение достижений.

Средняя и поздняя взрослость

Средняя взрослость характеризуется ведущей ролью ориентации на будущее и позитивное отношение к прошлому, умеренно высокая выраженность гедонистического настоящего, которая продолжает снижаться. В этот период человек достигает стабильности в карьере, семейной жизни и других сферах, может происходить переоценка прежних жизненных выборов, касающихся основных сфер деятельности, влекущая за собой перемены, иногда кардинальные (развод, смена профессии и т.д.) [Сырцова, 2008].

Женщины среднего возраста склонны демонстрировать большую ориентацию на негативные воспоминания прошлого и фатализм в отношении настоящего, возможно, это связано с ощущением старения и утратой репродуктивных способностей [Colarusso, 1998].

С течением времени начинает возрастать представленность настоящего в общей характеристике временной перспективы, однако в возрастной группе от 50 до 59 лет ярко выражена ориентация на будущее, что, по мнению А. Сырцовой, связано с выходом на пенсию и ожиданиями, что «сейчас-то как раз жизнь и начнется» [Сырцова, Митина, 2008]. У женщин в этом возрасте ориентация на фаталистическое настоящее снижается, ориентация на будущее становится своеобразным защитным механизмом, отгоняющим мысли о конечности существования. На этом этапе образуются новые смыслы, предполагающие направленность в будущее, например – воспитание внуков, забота о будущем детей, появление новых увлечений, на которые раньше не было времени.

Пожилые люди сохраняют важную ориентацию на прошлое, ценят семейный уклад, традиции и взаимодействие с потомками. Позитивные размышления о прошедших годах поддерживают чувство удовлетворенности жизнью и ощущение единства во времени, помогая преодолеть страхи старости.

Изменчивость временной перспективы

Изменения временной перспективы возможны под влиянием различных ситуаций, согласно данным Ф. Зимбардо и Дж. Бойда. Социальные потрясения, угрозы здоровью, изменение социального статуса влияют на временную перспективу. Несмотря на определенную изменчивость, временная перспектива рассматривается как относительно стабильная диспозиционную характеристику, отражающую общую направленность личности в отношении какого-либо временного модуса [Zimbardo, Boyd, 1999]. В экстремальных ситуациях временная перспектива подвергается глубоким преобразованиям. Человек сталкивается с двумя планами временной ориентации:

негативный, упрощающей и разрушающей временную перспективу, и позитивный, создающей целостность временной перспективы [Квасова, 2013].

Все исследователи указывают на роль социально-экономических условий и культурной среды в формировании временной перспективы. Неблагоприятные обстоятельства снижают продолжительность планируемого будущего, замедляют адаптацию к новым ролям и создают дополнительные стрессы. Наряду с этим культура оказывает значительное влияние на то, как человек выстраивает основные события в субъективной линии жизни: согласно нормам той социальной группы, к которой принадлежит человек [Головаха, Кроник, 2008].

Вопросы для самоконтроля

1. Какие два основных аспекта динамики временной перспективы личности выделяются в психологии?
2. Какое значение для формирования временной перспективы личности имеет освоение речи и процессы социализации?
3. Какие факторы, по мнению А. Сырцовой, влияют на структуру временной перспективы личности?
4. В чем заключается отличие временных ориентиров у подростков и взрослых, согласно исследованиям К. Левина и Т. Коттла?
5. Каковы особенности формирования временной перспективы с позиции культурно-исторической психологии Н.Н. Толстых?
6. Какие возрастные изменения во временной перспективе характерны для молодости, ранней, средней и поздней взрослости?
7. Как жизненные события и стрессоры влияют на структуру временной перспективы личности?
8. Что показывают исследования о взаимосвязи социального статуса, места проживания и временной перспективы личности?
9. Как могут экстремальные ситуации и социальные потрясения повлиять на временную перспективу человека?

Конспект лекции «Динамика временной перспективы личности и детерминирующие ее факторы»

Временная перспектива – динамическое психологическое образование, характеризующее восприятие и переживание времени личностью.

Основные аспекты динамики:

- онтогенетическое развитие;
- трансформация под влиянием внешних факторов.

Факторы формирования временной перспективы

1. Внутренние факторы:

- освоение речи;
- процессы интериоризации и социализации;
- когнитивное развитие;
- приобретение личного опыта.

2. Внешние факторы:

Социализация:

- культурные ценности;
- религия;
- образование;
- социально-экономический статус;
- семейные модели.

Ситуационные факторы:

- экономические и политические кризисы;
- профессиональная деятельность;
- травматические события;
- личностные достижения;
- употребление психоактивных веществ.

Возрастная динамика временной перспективы

Младенчество и раннее детство:

- формирование антиципации;
- освоение физических границ пространства;
- зачатки произвольности.

Дошкольный возраст

- переход от цикличного к линейному восприятию времени;
- осознание конечности существования;

- начало развития волевых качеств через игру.

Младший школьный возраст:

- развитие пространственной составляющей хронотопа;
- формирование умения видеть себя во времени;

Подростковый период

- приоритет ориентации на настоящее;
- гедоническая направленность;
- ролевой мораторий;
- формирование образа будущего.

Юность

- расширение временного горизонта;
- появление долгосрочных целей;
- интеграция воли и произвольности;
- формирование жизненного плана.

Ранняя зрелость (20-30 лет)

- ориентация на настоящее и будущее;
- стабилизация социального положения;
- повышение способности планирования.

Средняя зрелость

- ведущая роль ориентации на будущее;
- позитивное отношение к прошлому;
- переоценка жизненных выборов.

Поздняя зрелость

- сохранение ориентации на прошлое;
- ценность семейных традиций;
- поддержание чувства удовлетворенности жизнью.

Механизмы изменения временной перспективы

Внутренние механизмы

- когнитивное развитие;
- личностное становление;
- приобретение жизненного опыта.

Внешние механизмы

- социальные потрясения;
- изменение социального статуса;
- культурные трансформации.

§ 2.4. Характеристики временной перспективы

Несмотря на разнообразие определений временной перспективы личности или психологического времени, все они, в сущности, описывают временной аспект существования человека в целом.

Временная перспектива, в самом широком ее понимании, отражает временную природу человека, его бытие во времени и бытие времени в нем. Основная функция временной перспективы – интеграция всех содержательных и структурных уровней, представленных в человеке как открытой самоорганизующейся системе (В.Е. Ключко, Э.В. Галажинский, О.М. Краснорядцева, О.В. Лукьянов). Временная перспектива является сложным образованием, объединяющим временное и вневременное в человеке, интегрирующим личностное прошлое, настоящее и будущее и обеспечивающим «своевременное» и «современное» (по О.В. Лукьянову) функционирование человека в мире.

Систематизация различных концептуальных подходов к определению природы психологического времени, в общем, и временной перспективы, в частности, позволяет выделить следующие основные характеристики данного феномена:

1. Временная перспектива необходимо включает пространственный аспект и отражает единство времени и пространства.

Среди пространственных характеристик временной перспективы выделяют протяженность, глубину, насыщенность, степень структурированности и уровень реалистичности (Ж. Нюттен); внутреннюю структуру и содержание события, которые отражают изменения в жизни субъекта (Е.И. Головаха, А.А. Кроник); представление жизненной линии через субъективное местоположение образа события, его размер, цвет, яркость и четкость в пространстве воображения, расстояние до образа; представление себя в образе; объективированность образа (Т.Н. Березина).

2. Временная перспектива необходимо включает в себя события с их пространственно-временной локализацией.

События, представленные во временной перспективе, могут быть отнесены к субъективному прошлому, настоящему или будущему. Удаленность и локализация событий в психологическом времени может быть обусловлена особенностями структуры причинных и целевых связей между событиями, а также темпоральной локализацией временного центра (Е.И. Головаха, А.А. Кроник).

3. Психологическое время (временная перспектива) выступает в качестве объекта, который подвергается своеобразной «организации» на различных уровнях.

Организация времени жизни предполагает включение осознаваемых и неосознаваемых, интуитивных, эмоциональных способов регуляции времени. Сознательный уровень организации личностью своего времени ориентирован на социальные нормы и представления в отношении жизненного пути человека, на неосознаваемом уровне. Ведущую роль в организации времени жизни играют жизненно-важные события для самого человека, связанные с сильными эмоциональными переживаниями, травмирующими моментами (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина).

4. Временная перспектива личности выступает как результат когнитивных процессов, она образована объектами, существующими на репрезентационном или когнитивном уровне.

Когнитивные процессы, лежащие в основе формирования временной перспективы, позволяют разделить жизненный опыт человека на временные рамки прошлого, настоящего и будущего (Ф. Зимбардо), актуализировать события, вне зависимости от их объективного и реального присутствия (Ж. Нюттен). Именно когнитивные процессы ответственны за создание детерминационных связей,

отражающих актуальность объектов временной перспективы (Е.И. Головаха и А.А. Кроник), а также за формирование эмоциональной реакции на временные модусы и предпочтение расположения действия в определенной темпоральной зоне (К. Леннингс).

5. Психологическое прошлое, настоящее и будущее в структуре временной перспективы находятся в сложной системе взаимосвязей и взаимовлияний.

Психологическое прошлое задает границы и характер саморазвития в отношении настоящего и придает уверенность в будущем либо делает его сомнительным. Психологическое настоящее реализует итог прошлого развития, дает возможность компенсировать прошлые неудачи и расширить представления человека о собственных возможностях, оказывает влияние на будущее через итог саморазвития. Психологическое будущее при сопоставлении с прошлым, принимается как преемственность и развитие прошлого либо как его отвержение и отрицание; мотивирует и придает ценность или обесценивает психологическому настоящему (М.Р. Гинзбург). Соотношение прошлого, настоящего и будущего позволяет личности организовывать или планировать время.

6. Будучи включенными во временную перспективу и находясь в сложной системе взаимосвязей, психологическое прошлое, настоящее и будущее отличны по своей природе и обладают специфическими особенностями.

7. События прошлого и будущего, представленные во временной перспективе субъекта, играют детерминирующую роль в его поведении.

Актуальность событий, представленных на когнитивном уровне, и их реалистичность играет решающую роль в выборе линии поведения человеком (Ж. Нюттен). Мотивационно-регулятивная функция событий, локализованных как в прошлом, так и в будущем субъекта, напрямую зависит от субъективной удаленности данных событий во временной перспективе (К. Левин, Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо, Н.Н. Толстых, К.А. Абульханова-Славская, Е.И. Головаха, А.А. Кроник и др.).

8. Временная перспектива предполагает наличие аффективной установки и доминирующей направленности на конкретный временной модус.

Аффективная установка отражается на позитивной или негативной настроенности субъекта по отношению к временным периодам собственной жизни, может различаться в зависимости от того, к каким жизненным сферам (семья, профессиональная деятельность, межличностные отношения и т.д.) относится оцениваемый объект (Ж. Нюттен). Доминирующая направленность человека на тот или иной модус временного континуума часто определяется как временная ориентация и отражает тенденцию к фиксации субъекта на определенном временном модусе (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд). Выделяют несколько типов временной перспективы, которые отражают как временную ориентацию, так и аффективную установку: негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, будущее, трансцендентное будущее.

9. Временная перспектива, выступая как «фундирующая» основа личности, находится во взаимосвязи с различными личностными структурами, что отражается на всех сферах жизнедеятельности человека.

Одним из важнейших показателей временной перспективы является ее взаимосвязь с ценностно-смысловой сферой личности.

10. Кроме того, временная перспектива является динамичным образованием, формируемым в процессе онтогенетического развития человека, с одной стороны, и изменяющимся под воздействием жизненных ситуаций – с другой.

11. Временная перспектива рассматривается как относительно стабильная диспозиционная характеристика, отражающая общую направленность личности в отношении какого-либо временного модуса.

Вопросы для самоконтроля

1. Как пространственный аспект отражается в структуре временной перспективы личности, назовите его основные характеристики?
2. В чем заключается роль когнитивных процессов в формировании и организации временной перспективы личности?
3. Как взаимосвязаны психологическое прошлое, настоящее и будущее в структуре временной перспективы?
4. Какие типы временной ориентации выделяют исследователи и как аффективные установки влияют на отношение личности к различным временным модусам?
5. Почему временная перспектива считается динамичной и каким образом жизненные ситуации могут её изменять, несмотря на её относительную стабильность?

Конспект лекции «Характеристики временной перспективы»

Определение временной перспективы:

- интегративное психологическое образование;
- отражение временной природы жизни;
- способ организации личностного опыта во временном измерении.

Ключевые функции ВП

- интеграция содержательных уровней личности;
- объединение временного и вневременного;
- обеспечение "своевременного" функционирования;
- создание целостной картины жизненного пути.

Многомерные характеристики временной перспективы

1. Пространственно-временное измерение

Пространственные характеристики:

- протяженность (временной горизонт);
- глубина переживания времени;
- насыщенность событийного ряда;
- структурированность временного опыта;
- реалистичность жизненных перспектив.

Методы исследования:

- субъективное шкалирование;
- биографический анализ;
- нарративные техники.

2. Событийная организация

Типология событий:

- личностно значимые;
- нормативные;
- экстраординарные;
- прогнозируемые;
- спонтанные.

Характеристики событийности:

- субъективная локализация;
- причинно-следственные связи;
- темпоральный центр;
- эмоциональная насыщенность.

Уровни организации времени

Механизмы регуляции:

Сознательная регуляция: целеполагание; планирование; социальные нормативы.

Бессознательная регуляция: интуитивные механизмы; эмоциональные установки; архетипические паттерны.

3. Когнитивные процессы (ключевые механизмы):

- категоризация временных модусов;
- актуализация событий;
- установление причинно-следственных связей;

- антиципация, прогнозирование.

Взаимодействие временных модусов

Психологическое прошлое:

- источник жизненного опыта;
- формирование идентичности;
- механизм самоинтерпретации;
- задает контекст развития.

Психологическое настоящее:

- пространство активной деятельности;
- точка реализации потенциала;
- механизм адаптации;
- зона непосредственного взаимодействия.

Психологическое будущее:

- пространство потенциальных возможностей;
- горизонт целеполагания;
- мотивационный ресурс;
- механизм антиципации.

Функциональные характеристики

- детерминационная функция: актуализация событий прошлого;

- мотивационная регуляция;
- поведенческое программирование;
- жизненное проектирование.

Аффективные установки:

- негативное прошлое;
- позитивное прошлое;

- фаталистическое настоящее;
- гедонистическое настоящее;
- ориентация на будущее;
- трансцендентное будущее.

Взаимосвязь с личностными структурами

- ценностно-смысловая сфера;
- мотивационный профиль;
- эмоциональный интеллект;
- картина мира.

Динамические свойства

- онтогенетическое развитие;
- ситуативная трансформация;
- относительная стабильность;
- адаптационный потенциал.

Ключевые тезисы:

- многомерность временной перспективы;
- субъективность временного переживания;
- личностная обусловленность темпоральности;
- динамичность и пластичность ВП.

§ 2.5. Взаимосвязь временной перспективы и ценностно-смысловой сферы

Развитие личности сопровождается неизбежной переоценкой ценностей и смыслов. Ценностно-смысловые ориентации определяют вектор личностного роста человека. Эта система формирует взгляды на мир и собственное Я, оказывает влияние на принятие решений, поведение и общий жизненный путь. Ценностно-смысловая сфера теснейшим образом сопряжена с временной перспективой личности, определяя субъектное отношение ко времени.

Во временную перспективу включаются когнитивные представления событий, расположенных в разных временных модусах, которые актуальны в сознании субъекта. Актуальность этих событий напрямую связана с их ценностно-смысловыми характеристиками. Например, события, относящиеся к будущему, становятся значимыми для субъекта только в том случае, если они отражают важные для него смыслы или ценности. Чем выше ценность, связанная с событием, в индивидуальной иерархии приоритетов, тем сильнее мотивационное воздействие этого будущего события на настоящее поведение субъекта [Нюттен, 2004].

Метод мотивационной индукции (ММИ), разработанный Нюттеном, помогает исследовать мотивационные установки личности и выявляет такие категории мотивации, как самореализация, социальные контакты, трудовая активность, стремление к познанию, владение ресурсами и отдых. Эти категории находятся в прямой связи с фундаментальными ценностями, такими как дружба, успех, здоровье и благосостояние. Иерархическая структура системы ценностно-смысловых ориентаций выстроена не только по параметру индивидуальной значимости ценностей и смыслов для субъекта, но и по временной локализации возможности реализации значимых ценностей.

Выявлена взаимосвязь между мотивацией в настоящем и будущим целеполаганием. В частности, ученики, высоко оценивающие пользу учёбы для будущего, проявляют высокую мотивацию к обучению [Lens, 1991]. Однако, одного осознания пользы текущих действий недостаточно для устойчивой мотивации: ключевую роль играет *эмоциональное восприятие будущего*. Положительное отношение к будущему усиливает связь между осознанием полезности и мотивацией, тогда как отрицательное восприятие ослабляет её [Van Calster et al. 1987].

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд утверждают, что временная перспектива отражается в ценностях человека, касающихся как самого времени, так и жизненных принципов.

Временная перспектива, представленная через введенное М.Р. Гинзбургом понятие «жизненного поля личности», отражает совокупность индивидуальных ценностей, смыслов и реальных действий, связанных с прошлыми, настоящими и будущими событиями [Гинзбург, 1994].

Самоопределение личности основывается на восприятии будущего, которое обеспечивает развитие жизненной перспективы. Поведение человека регулируется «психологическим настоящим», где сосредоточено ценностно-смысловое ядро,

определяющее самоидентификацию и самоощущение. Характеризуя ценностно-смысловое ядро, Гинзбург выдвигает идею о непосредственной взаимосвязи между самоопределением и осмысленностью жизни и приводит к идее о том, что чем более широкий у человека спектр личностно-значимых позитивных ценностей (что в свою очередь непосредственно связано с возможностью испытать себя во множестве социальных ролей), тем более осмысленной предстает его жизнь. Идея о локализации ценностно-смыслового ядра в психологическом настоящем индивида позволяет сделать предположение о возможности влияния на общую структуру временной перспективы через внутреннюю работу субъекта с системой личностных смыслов и ценностных ориентаций. Чем шире диапазон значимых ценностей, тем полнее ощущается смысл жизни [Там же].

Область психологического будущего становится ответственной за обеспечение и реализацию смысловой и временной перспективы личности. Психологическое будущее отражает ценностно-смысловую нагрузку образа будущего «Я», ценностную насыщенность (диапазон будущих индивидуальных ценностей), эмоциональную окраску субъективного образа будущего.

В.И. Ковалёв подчёркивает, что индивидуальные представления о смысле жизни и выборе ценностей формируют временную ориентацию и специфичное отношение к использованию собственного времени [Ковалев, 1995].

Усвоение культурных представлений о времени и пространстве формирует основу временной перспективы личности, что подчёркивает важную роль социальной среды в развитии индивидуального восприятия времени [Толстых, 2010].

Ценностно-смысловая сфера выступает фундаментальной основой для формирования временной перспективы личности. А.В. Серый разработал *модель системы личностных смыслов*, которая выступает как сложное динамичное образование с неоднородной структурой. Функционирование системы личностных смыслов определяется взаимодействием её структурных компонентов, отражающих такие личностные характеристики, как *когнитивная сложность, идентичность и временная перспектива*. Основная задача данной системы – регуляция всего спектра взаимодействий человека с окружающей реальностью. Центральным интегративным механизмом этой системы является *актуальное смысловое состояние*, которое выражает синтез переживаний смыслов прошлого, настоящего и будущего [Серый, 2005].

Актуальное смысловое состояние отражает субъективное отношение индивида к элементам действительности в конкретной ситуации и характеризуется взаимосвязью временных компонентов субъективной реальности. Иными словами, оно представляет собой форму переживания *совокупности актуализированных, обобщённых смыслов, расположенных во временной перспективе относительно конкретных условий жизни*. Согласно концепции Серого, ценностно-смысловые ориентации выполняют роль своеобразного «ориентира», тогда как функция актуального смыслового состояния заключается в регуляции интеграции личности в окружающую действительность.

А.В. Серый выделяет восемь типов актуальных смысловых состояний, в зависимости от того, какой временной локус – прошлое, настоящее или будущее – обладает наибольшей смысловой и когнитивной нагрузкой. Подчеркивая динамичность ценностно-смысловой сферы, Серый отмечает, что локализация личностных смыслов в том или ином временном модуле может изменяться в зависимости от ситуации [Серый, 2004].

Таким образом, понятие актуального смыслового состояния служит связующим звеном между личностными смыслами и временной перспективой, включающим систему смыслов, локализованных во временной перспективе. Смыслоразнообразные ориентации отражают то, в каких субъективных временах живёт индивид, как он их соотносит и оценивает. Эти ориентации представляют собой интернализованные ценности и мотивы,

которые определяют особенности субъективной временной перспективы, в частности, значение прошлого опыта и осмысленность настоящего и будущего.

Для эффективной индивидуальной жизни необходима *синхронизация временных локусов смысла*. Переживание кризиса может привести к тому, что человек начинает придавать ситуации не полноценный смысл, а лишь значение, связанное с одним временным локусом, что ведёт к фиксации именно на нём и вызывает своеобразный «смысловой десинхроноз». В таких случаях активизируются психологические защитные механизмы, и восприятие реальности происходит либо через призму прошлого опыта, либо через представления о будущем, либо поведение становится реактивным и диктуется текущим моментом.

Формирование актуального смыслового состояния зависит от способности индивида анализировать и обобщать актуальные смыслы (значения прошлого и настоящего) и формировать жизненные цели, то есть проектировать будущее. Адекватное осмысление реальности в настоящем становится возможным лишь при наличии критического осмысления прошлого опыта и сформированной индивидуальной цели [Там же].

Вопросы для самоконтроля

1. Как ценностно-смысловые ориентации влияют на временную перспективу личности?
2. В чём заключается роль актуального смыслового состояния, согласно модели А.В. Серого?
3. Какие факторы усиливают или ослабляют мотивацию в настоящем, связанную с будущими целями?
4. Что понимается под понятием «жизненное поле личности» и как оно связано с временной перспективой?
5. Какие последствия для личности может иметь «смысловой десинхроноз» и как он проявляется?

Конспект лекции «Взаимосвязь временной перспективы и ценностно-смысловой сферы»

Основные тезисы:

- Развитие личности связано с постоянной переоценкой ценностей и изменением смыслов.
- Ценностно-смысловые ориентации задают вектор личностного роста.
- Временная перспектива личности неразрывно связана с ценностно-смысловой сферой.

Связь ценностей и временной перспективы:

- Прошлые, настоящее и будущее определяются через личное восприятие событий и их значения.
- Настоящее поведение направляется важными смыслами и ценностями, находящими отражение в будущем.
- Наиболее значимые события будущего усиливают мотивацию и направляют действия в настоящем.

Категории мотивации (по Ж. Нюттену):

- самореализация;
- социальные контакты;
- трудовая активность;

- познавательная деятельность;
- владение ресурсами;
- отдых и удовольствие.

Исследования мотивации и временной перспективы:

- позитивное восприятие будущего усиливает мотивацию;
- реалистичный взгляд на будущее укрепляет связь между осознанием пользы текущих действий и мотивацией;
- индивиды, высоко оценивающие пользу учебы для будущего, активно учатся.

Модель временной перспективы личности:

- включает прошлые, настоящие и будущие события;
- время оценивается через личную значимость и ценность событий;
- построение планов и постановка целей подчиняется иерархии ценностей.

Типы актуальных смысловых состояний (А.В. Серый):

- восемь типов АСС различаются фокусировкой на конкретные временные периоды ;

- АСС локализованы в прошлом, настоящем или будущем;

- текущее состояние зависит от восприятия прошлого, настоящей ситуации и планирования будущего.

Факторы нарушения временной перспективы:

- нарушение баланса между временными горизонтами ведет к фиксации на одной временной зоне;

- появляется состояние кризиса, называемое «смысловым десинхронозом»;

- человек утрачивает целостность картины мира и способность гармонично планировать жизнь.

Управление временной перспективой:

- необходимо осознание и регулирование актуальных смысловых состояний;

- оптимальное совмещение прошлого, настоящего и будущего создаёт гармоничную жизненную стратегию;

- эффективная жизнедеятельность обеспечивается способностью видеть и правильно выстраивать временные перспективы.

Заключение:

Ценностно-смысловая сфера определяет вектор развития личности и ее временное восприятие жизни. Формирование сбалансированного подхода к оценке прошлого, настоящего и будущего является ключом к успешной жизнедеятельности и решению личностных кризисов.

Резюме

Исследование феномена времени в психологии изначально находилось на границе философии и естественных наук. Ключевую роль в развитии темы сыграло различие между объективным физическим временем и субъективным восприятием времени, которое стало предметом внимания ученых, таких как С. Л. Рубинштейн, Д. Г. Элькин, П. Фресс и другие. Исследователи установили, что субъективное восприятие времени определяется активностью, мотивацией, личным опытом и социальной средой. Основные направления современных исследований включают психофизический, психофизиологический, социально-психологический и личностный аспекты, каждый из которых описывает уникальные механизмы формирования индивидуального образа времени. Эти подходы помогают объяснить сложную структуру психологического времени и процессы его интеграции в жизнедеятельность человека.

Термин «временная перспектива» впервые предложен Л.К. Франком для обозначения взаимосвязи в сознании человека прошлого, настоящего и будущего. К. Левин развил эту идею, подчеркивая важность психологического настоящего как динамического единства восприятия прошлого и будущего, влияющего на поведение, настроение и жизненные установки. Он также ввел дихотомию «реальность – ирреальность», охватывающую объективные события и субъективные мечты.

Т. Коттл выделил два типа субъективного настоящего – мгновенное и расширенное.

Ж. Нюттен разработал когнитивно-мотивационную теорию временной перспективы, в которой выделил три компонента: собственно временную перспективу, временную установку (эмоциональное отношение) и временную ориентацию (поведенческое направление). Он подчеркнул роль когнитивных репрезентаций, позволяющих будущему и прошлому влиять на настоящее поведение.

Концепция психологического времени Е.И. Головахи и А.А. Кроника фокусируется на причинно-целевых связях между событиями, формирующих структуру временной перспективы и влияющих на восприятие прошлых, настоящих и будущих событий. Центральным элементом является личный временной центр, определяющий психологическую удаленность событий.

Теория временной перспективы Ф. Зимбардо и Дж. Бойда акцентирует внимание на типах временных ориентаций личности (позитивное или негативное прошлое, гедонистическое или фаталистическое настоящее, ориентация на будущее и трансцендентное будущее). Важна сбалансированная временная ориентация, обеспечивающая адаптивность и психологическое здоровье.

Концепция личностной организации времени К.А. Абульхановой-Славской и Т.Н. Березиной рассматривает время как активное построение личностью своего временного пространства через осознание времени, эмоциональное переживание и организацию деятельности. Выделяются разные типы жизненных перспектив и уровни организации времени – сознательный и неосознаваемый.

Транстемпоральный подход О.В. Лукьянова предлагает рассматривать временную перспективу как процесс целостного становления личности, объединяющий прошлое, настоящее и будущее в единстве, где ключевым является концепт «готовности быть» – синхронизации временных модусов в жизни.

А.А. Ухтомский, Н.Н. Толстых исследуют хронотоп как единство пространства и времени в личностном опыте, отражающее культурную детерминацию временной перспективы и мотивирующее жизненное самоопределение.

В.И. Ковалёв вводит понятие трансперспективы – интеграции ретроспективы и перспективы в настоящем, что способствует развитию и творческому самоопределению личности.

М.Р. Гинзбург рассматривает прошедшее, настоящее и будущее как взаимосвязанные элементы жизненного поля личности, влияющие на саморазвитие и планирование.

В сумме рассмотренные теории и модели демонстрируют, что временная перспектива является сложным, многомерным и динамичным феноменом, интегрирующим когнитивные, эмоциональные, мотивационные и культурные аспекты человеческого опыта. Она формирует структуру восприятия и организации жизни, определяет мотивацию и поведение, а также отражает индивидуальное и социальное взаимодействие с временными модальностями.

Динамика временной перспективы личности рассматривается через два ключевых аспекта: формирование в онтогенезе и изменения под воздействием внешних факторов. Развитие временного восприятия тесно связано с освоением речи, интериоризацией и социализацией, что помогает усваивать культурные нормы и ценности. Жизненный опыт и практика способствуют пониманию взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего.

Факторы, влияющие на временную перспективу, включают культурно-социальные условия (ценности, религия, образование, социальный статус, семейные модели) и ситуационные перемены (кризисы, травмы, достижения). Важные жизненные события могут радикально трансформировать структуру временной перспективы, расширяя или сокращая горизонт планирования.

С возрастом временная перспектива расширяется: у детей она ограничена ближайшими событиями, у подростков происходит дифференциация краткосрочных и долгосрочных целей с конфликтами в целеполагании, а у взрослых развивается способность строить долгосрочные планы и принимать участие в социальной жизни. Юноши и девушки демонстрируют различные динамики временной перспективы, причем у девушек она обычно более сложна и динамична.

Взрослая и пожилая жизнь характеризуются переменами в соотношении ориентации на прошлое, настоящее и будущее, что связано с социальными изменениями, профессиональной и семейной стабильностью, а также с биологическими особенностями. Пожилые люди ценят прошлое и акцентируют внимание на семейных традициях и поддержании удовлетворенности жизнью.

Временная перспектива относительно стабильна, но может изменяться под воздействием социальных потрясений и экстремальных обстоятельств. Неблагоприятные жизненные факторы сужают будущее, затрудняют адаптацию и вызывают стресс. Культурная среда играет важную роль в формировании субъективного временного опыта.

Временная перспектива личности представляет собой единство времени и пространства, включающее пространственный аспект, отражающий такие характеристики, как протяженность, глубина, насыщенность и уровень реалистичности событий. События временной перспективы имеют пространственно-временную локализацию и соотносятся с субъективным прошлым, настоящим или будущим. Психологическое время организуется на разных уровнях – сознательном и неосознаваемом, причём важную роль играют значимые эмоциональные события.

Временная перспектива формируется как результат когнитивных процессов, разделяющих жизненный опыт на временные рамки и актуализирующих события вне зависимости от их объективного присутствия. В структуре временной перспективы прошлое, настоящее и будущее связаны в сложную систему взаимовлияний, где каждое временное измерение обладает специфическими особенностями и влияет на саморазвитие, планы и поведение личности.

События прошлого и будущего детерминируют поведение, а их актуальность и реалистичность влияют на выбор жизненной стратегии. Кроме того, временная перспектива включает аффективные установки и доминирующую временную ориентацию, отражающую позитивное или негативное отношение к определённым

временным модусам (например, негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее). Временная перспектива тесно связана с ценностно-смысловой сферой личности и влияет на все сферы жизнедеятельности.

Она рассматривается как динамичная структура, формирующаяся в онтогенезе и изменяющаяся под воздействием жизненных ситуаций, однако обладает относительной стабильностью как диспозиционная характеристика, отражающая общую направленность личности во времени.

Развитие личности связано с постоянной переоценкой ценностей и смыслов, которые определяют её жизненный путь и временную перспективу. Ценностно-смысловые ориентации формируют взгляды на мир и себя, влияют на принятие решений и поведение, а также определяют субъективное отношение ко времени. Временная перспектива включает когнитивные представления о событиях прошлого, настоящего и будущего, актуальных для сознания человека, при этом значимость этих событий зависит от их ценностно-смысловой нагрузки.

Метод мотивационной индукции (ММИ) выделяет основные мотивационные категории, связанные с фундаментальными ценностями личности. Исследования показывают, что мотивация в настоящем тесно связана с будущими целями, а эмоциональное отношение к будущему усиливает или ослабляет эту связь. Понятие «жизненного поля личности» отражает интеграцию ценностей, смыслов и действий в разных временных модусах. Самоопределение личности во многом базируется на восприятии будущего и содержится в «психологическом настоящем», где сосредоточено ценностно-смысловое ядро.

А.В. Серый разработал модель системы личностных смыслов, которая регулирует взаимодействие человека с действительностью через актуальное смысловое состояние – интеграцию смыслов прошлого, настоящего и будущего. Это состояние влияет на субъективное восприятие и поведение, обеспечивая синхронизацию временных локусов. Кризисные ситуации могут вызвать «смысловой десинхроноз», при котором человек фиксируется на одном временном модусе, испытывая сложности в адаптации. Эффективное функционирование требует способности анализировать прошлый опыт и формировать жизненные цели.

Вопросы к семинарским занятиям

1. Философские и научные основания различия объективного и субъективного времени в психологии.
2. Механизмы влияния активности, мотивации и социальной среды на субъективное восприятие времени.
3. Роль психофизического и психофизиологического подходов в формировании представлений о психологическом времени.
4. Функции психологического настоящего в восприятии временных модальностей.
5. Когнитивно-мотивационная теория временной перспективы Ж. Нюттена.
6. Концепция психологического времени (Е.И. Головаха, А.А. Кроник).
7. Уровни организации времени в концепции личностной организации времени Абульхановой-Славской и Березиной.
8. Культурно обусловленное восприятие хронотопа и его значение для жизненного самоопределения.
9. Особенности формирования временной перспективы на различных этапах онтогенеза и влияния социализации на этот процесс.
10. Культурно-социальные и ситуационные факторы, способные трансформировать структуру временной перспективы личности.

11. Обоснуйте различия в динамике временной перспективы у подростков мужского и женского пола и возможные причины.
12. Охарактеризуйте особенности временной перспективы у пожилых людей с учётом социальных и биологических факторов.
13. Объясните когнитивные процессы, обеспечивающие разделение жизненного опыта на временные рамки и их актуализацию.
14. Проанализируйте взаимное влияние аффективных установок и временных ориентаций на поведение личности.
15. Роль ценностно-смысловой сферы в формировании и поддержании временной перспективы личности.
16. Актуальное смысловое состояние (А.В. Серый), механизм смыслового десинхрониза и его влияние на адаптацию в кризисных ситуациях.
17. Сравнительный анализ различных подходов к изучению временной перспективы личности.

Задания для практических занятий

1. Исследование собственной временной перспективы

Проведите подробный анализ своей временной перспективы, используя следующий план:

- ✓ Определение характера вашего восприятия времени: насколько ясно вы видите прошлое, живёте настоящим моментом или стремитесь к достижению конкретных целей в будущем.
- ✓ Особенности построения плана жизни: склонность к долгосрочным проектам или концентрация на ближайших целях.
- ✓ Связь временной перспективы с личными успехами и неудачами: как часто ваша ориентация на прошлое, настоящее или будущее мешает вам достигать желаемого результата.
- ✓ Прогнозируемость изменений временной перспективы в связи с внешними факторами (семейные обстоятельства, смена работы, переезд и т.д.).

Проанализируйте полученный профиль и сделайте вывод о характере вашей индивидуальной временной перспективы.

2. Рефлексивное эссе

Напишите эссе или реферат на одну из предложенных тем:

- ✓ Моя временная перспектива: детство, подростковый возраст, взрослость.
- ✓ История моего путешествия сквозь время: мой взгляд на прошлое, мои сегодняшние переживания и ожидания от будущего.
- ✓ Как события детства повлияли на мое ощущение времени сейчас?
- ✓ Мой образ будущего.

3. Проведите самодиагностику с использованием методик, представленных во втором разделе пособия. Напишите отчет, в котором должно быть отражено:

- ✓ диагностическое заключение;
- ✓ соответствие полученных результатов вашим личным ощущениям;
- ✓ причины возможных расхождений или совпадений.

4. Групповая дискуссия

Подготовьтесь к дискуссии на тему важности прошлого, настоящего и будущего в жизни современного человека. Для обсуждения поделитесь на три группы, каждая из которых отстаивает следующую позицию:

- ✓ Прошлое – ключ к пониманию себя и миру вокруг.
- ✓ Настоящий момент важнее всего остального: именно в нём мы существуем реально.

✓ Будущее открывает нам возможность стать теми, кем мы хотим быть, поэтому оно самое важное.

5. Творческая визуализация

Создайте коллаж, картину или инсталляцию, отображающие ваш индивидуальный взгляд на течение времени. Используйте образы, символизирующие прошлое, настоящее и будущее. Во время презентации объясните зрителям, какой смысл несут выбранные вами символы и почему вы сочли их важными для иллюстрации вашего восприятия времени.

6. Социологическое исследование

Разработайте анкету для опроса молодежи на предмет их ощущения времени. Соберите и обработайте данные, представив их в виде графика или диаграммы. Напишите небольшой отчет, объясняющий полученные результаты.

7. Реестр диагностических методик

Разработайте реестр диагностических методик, направленных на изучение психологического времени, субъективного восприятия времени, временной перспективы.

Рекомендуемая литература

1. Аванесян М.О. Воплощенное Я во временной перспективе личности // Петербургский психологический журнал. – 2022. – № 41. – С. 48 – 61. – EDN SATLMS.
2. Авдулова Т.П., Антонинова А.И. Особенности личности и временной перспективы у подростков с расстройствами пищевого поведения // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2023. – № 4. – С. 103 – 121. – DOI 10.28995/2073-6398-2023-4-103-121. – EDN LFOBBZ.
3. Бредун Е.В., Щеглова Э.А. Психологические особенности темпомира человека как предикторы процесса решения когнитивной задачи // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2022. – Т. 24. – № 4. – С. 430 – 439. DOI: 10.21603/2078-897S-2022-24-4-430-439.
4. 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. – DOI 10.17759/jmfp.2019080204. – EDN YLAFPX.
5. Гаевская Л.Г. Чувство когерентности во временной перспективе // Baikal Research Journal. – 2021. – Т. 12, № 2. – DOI 10.17150/2411-6262.2021.12(2).27. – EDN BWKMGM.
6. Глуханюк Н.С., Сергеева Т.Б., Борисов Г.И., Панченко П.Б. Сопряженность временной перспективы, субъективного благополучия и личностной ресурсности в позднем возрасте // Перспективы науки и образования. – 2024. – № 2(68). – С. 424 – 441. – DOI 10.32744/pse.2024.2.26. – EDN OBYTAF.
7. Евстафеева Е.А., Забелина Е.В., Честюнина Ю.В. Хронотоп молодежи в эпоху глобализации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 3(24). – С. 281 – 285. – EDN YBDADR.
8. Елфимова М.М. Содержание временной перспективы у юношей и девушек с разным уровнем жизнестойкости (на примере Психолого-педагогических классов) // Живая психология. – 2023. – Т. 10, № 1(41). – С. 52 – 60. – DOI 10.58551/24136522_2023_10_1_52. – EDN HDZAKW.
9. Ермолова Е.О. Феноменология временной перспективы и психологических границ личности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – Т. 25, № 3. – С. 40 – 44. – DOI 10.34216/2073-1426-2019-25-3-40-44. – EDN GVUMKZ.
10. Зайцева Ю.Е. Время смысла: нарративный модус временной перспективы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2018. – Т. 8, № 1. – С. 16 – 33. – DOI 10.21638/11701/spbu16.2018.102. – EDN XNOCKL.
11. 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. – DOI 10.22363/2313-1683-2019-16-3-435-450. – EDN ISOJXH.
12. Игнатьев П.Д., Трусова А.В. Взаимосвязь личностной идентичности и временной перспективы личности больных алкоголизмом: кросс-культурный аспект // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2019. – Т. 16, № 2. – С. 127 – 146. – DOI 10.22363/2313-1683-2019-16-2-127-146. – EDN IDHFRV.
13. Карабанова О.А., Тихомандрицкая О.А., Молчанов С.В. Связь базовых ценностей личности с характером психологической адаптации к глобальным цифровым рискам // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29. – № 4. – С. 104 – 125. DOI: 10.17759/pse.2024290409.
14. Кулик А.А. Специфика временной перспективы личности в условиях социальной экстремальности // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2024. – № 14. – С. 117 – 128. – EDN NJKUJV.
15. Леснянская Ж.А. Временная перспектива личности и ее развитие: учебное пособие. – Чита : ЗабГУ, 2014. – 123 с.
16. Леснянская Ж.А. Временная перспектива в юности и ее развитие: монография. – Чита : ЗабГУ, 2019. – 228 с.
17. Лукьянов О.В. Проблема аутентификации. Необходимость психологии подлинности // Новые психологические контексты становления личности в меняющемся мире. – Томск: Изд-во ТГУ, – 2017. – С. 96 – 114.
18. Медовикова Е.А. Становление временной перспективы личности студентов с различными уровнями осознанной саморегуляции: монография. – Прокопьевск : Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске, 2017. – 269 с.
19. Мелехин А.И. Восприятие и познание времени в пожилом и старческом возрасте (обзор зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. – 2015. – Т. 4, № 2. – С. 11 – 19. – DOI 10.17759/jmfp.2015040202. – EDN UMIVVR.
20. Михеева Е.В. Сравнительный анализ психологического содержания понятий "временная перспектива", "образ будущего" и "цель" // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2022. – Т. 19, № 3. – С. 5 – 22. – DOI 10.17673/vsgtu-pps.2022.3.1. – EDN RBGRMU.
21. Нестик Т.А., Никишина О.С. Отношение к пандемии и временная перспектива личности: психометрические характеристики краткой версии Стэнфордского опросника временной перспективы // Ярославский психологический вестник. – 2021. – № 3(51). – С. 29 – 36. – EDN FBRRSL.
22. Неяскина Ю.Ю., Сурикова Я.А. Временная перспектива в системе личностных ресурсов: субъективно-средовой подход: монография. – Петропавловск-Камчатский : КамГУ им. Витуса Беринга, 2016. – 379 с.
23. Полева Н.С. Психология транзитивности: виды пространства и психологический хронотоп // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2022. – № 4. – С. 14 – 29. – DOI 10.28995/2073-6398-2022-4-14-29. – EDN BSUFNQ.
24. Попова О.Н. Прогнозирование эффективности самоопределения личности по характеристикам сбалансированности временной перспективы // Сибирский психологический журнал. – 2020. – № 75. – С. 195 – 208. DOI: 10.17223/17267080/75/11.
25. Попова О.Н. Временная перспектива личности в контексте эффективности самоопределения монография. – Новосибирск : СибУПК, 2021. – 156 с.
26. Ральникова И. А., Смирнова Я.К. Временные установки современных мужчин и женщин // Российский психологический журнал. – 2018. – Т. 15, № 4. – С. 54 – 69. – DOI 10.21702/rpj.2018.4.3. – EDN YXTAMP.
27. Свешникова С.Л. Временная перспектива как фактор социально-психологической адаптации подростков : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.05. – Ярославль, 2019. – 25 с.
28. Секацкая Е.О. Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными характеристиками // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. – № 1. – EDN OLYJVB.
29. Селезнева Ю.В., Комерова Н.Е., Тарасова А.Ю. Жизнестойкость и восприятие времени как личностные ресурсы саморегуляции // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21, № 3. – С. 75 – 91. – DOI 10.21702/rpj.2024.3.5. – EDN MUVRDE.

30. Сырцова А., Митина О.В., Бойд Д. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI) // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 4. – С. 19 – 31. – EDN XUIZT.
31. Токарева И.Н. Личностная организация времени и жизни в процессе профессионального самоопределения студентов монография. – Москва : Белый Ветер, 2023. – 173 с.
32. Толстых Н.Н. Хронотоп человека без определенного места жительства // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13, № 1. – С. 224 – 229. – DOI 10.17759/sps.2022130113. – EDN MDKQBB.
33. Трофимова Е.Л., Геранюшкина Г.П., Малахаева С.К. Особенности временной перспективы подростков с ограниченными возможностями здоровья // Baikal Research Journal. – 2019. – Т. 10, № 4. – С. 6. – DOI 10.17150/2411-6262.2019.10(4).6. – EDN OCRKSV.
34. Удодова А.Н. Временная перспектива в контексте личностного благополучия // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2024. – № 1(75). – С. 91 – 100 – EDN NMGHMY.
35. Хузеева Г.Р. Психологический хронотоп и особенности идентичности в условиях смешанной реальности в юношеском возрасте // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2023. – № 4. – С. 87 – 102. – DOI 10.28995/2073-6398-2023-4-87-102. – EDN BZQQLJ.

Глава 3. Роль временной перспективы в переживании кризиса идентичности

§ 3.1. Профиль временной перспективы и биографические кризисы

Нами было проведено исследование, основной целью которого стало выявление отличительных особенностей интенсивности и характера переживания биографических кризисов и кризиса идентичности в зависимости от профиля временной перспективы [Мещерякова, 2025]. Эмпирически были выделены следующие группы людей со схожими профилями временной перспективы (ВП):

«Ориентированные на будущее» – временная перспектива характеризуется скорее негативным, чем позитивным отношением к прошлому. Достаточно сильно выраженная ориентация на негативное прошлое: для таких людей реконструкция и интерпретация событий прошлого довольно часто носят негативный характер, но далеко не всегда. В то же время ориентация на позитивное прошлое, которая выступает ресурсом для совладания с различными тяжелыми жизненными ситуациями, имеет наименьший показатель по сравнению с другими профилями временной перспективы. Наблюдается смещение к ориентации на будущее, что позволяет охарактеризовать таких людей, как довольно целеустремленных, с выраженной направленностью на будущее, при этом прошлое для них зачастую интерпретируется через призму проблем и сложностей.

«Ориентированные на гедонистическое настоящее»: характеризуется сбалансированной, с точки зрения выраженности различных временных ориентаций, временную перспективу. Ориентация на позитивное прошлое выше, чем у лиц, ориентированных на будущее. Наблюдается усиление ориентации на гедонистическое настоящее: люди с таким типом ВП обладают более значительной ресурсной базой, позволяющей им находить положительные смыслы в жизненных событиях, наполнять их приятными эмоциями и оценивать через призму приобретенных знаний, умений и навыков. Будущее в структуре ВП представлено умеренно. Ориентация на негативное прошлое достаточно выражена, что свидетельствует о конфликтном и противоречивом отношении к субъективному прошлому.

«Ориентированные на позитивное прошлое» – временная перспектива заметно смещается в сторону ориентации на позитивное прошлое; при этом показатель негативного прошлого значительно ниже, чем во всех остальных группах. Средне выраженные ориентации на гедонистическое настоящее и будущее находятся примерно в равном соотношении. Для людей с таким типом ВП важнейшую роль в детерминации поведения играют положительные воспоминания и установки относительно своего прошлого. Сформированное отношение к прошлому отражает достаточно высокий уровень уверенности в себе и своих силах, способствует личностному развитию, поскольку смысловая нагрузка произошедших событий практически всегда интерпретируется через призму положительного исхода. Столкнувшись с трудными жизненными ситуациями, человек с таким типом ВП значительно легче усваивает полученный опыт, способен извлечь даже из негативных ситуаций уроки, способствующие развитию личности. Способность к планированию будущего есть, но дальность этого планирования уступает представителям рассмотренных выше типов ВП. Важно также подчеркнуть невыраженные фаталистические установки относительно своей жизни, говорящие о способности брать ответственность за происходящие в жизни события на себя.

«Фаталисты» – профиль ВП характеризуется ярко выраженными ориентациями на негативное прошлое и фаталистическое настоящее. Принимая во

внимание реконструктивную природу прошлого, можно утверждать, что смысловое и эмоциональное поле, свойственное людям с таким типом ВП, носит скорее негативный характер и оказывает влияние на общий негативный образ событий прошлого. Вместе с тем, представление о том, что события жизни не зависят от собственных усилий, а обусловлены внешними факторами, судьбой, лишают человека активности, направленной на изменение условий жизни. Подобная ВП сопряжена с чувством беспокойства и подавленности, повышенным уровнем агрессии, слабым контролем импульсивного поведения [Зимбардо, Бойд, 2010, с. 92]. Можно сделать предположение о том, что проявления кризисной идентичности у таких людей будут более выражены, чем у респондентов других групп.

По результатам проведенного анализа эмпирических данных нами была составлена сравнительная таблица, отражающая содержательные характеристики сфер кризисных ситуаций при различных профилях временной перспективы (табл. 2).

Табл. 2. Содержательная характеристика сфер кризисных ситуаций при различных профилях временной перспективы

Профиль временной перспективы	Характеристика сфер кризисных ситуаций
Детско-родительские, семейные отношения	
Ориентация на будущее	– доверительные отношения с родителями – трансляция родителями уважения личностного пространства ребенка, его мнения – эмоциональная отзывчивость родителей – общая удовлетворенность семейными отношениями
Ориентация на гедонистическое настоящее	
Ориентация на позитивное прошлое	
Фаталисты	– отношения с родителями в детстве характеризуются эмоциональной сдержанностью, недостаточностью эмоциональной теплоты – возможно игнорирование интересов, чувств и мнения ребенка
Ценностно-смысловой аспект	
Ориентация на будущее	– понимание личностных приоритетов и целей – гибкость при постановке целей и выборе средств для их достижения – принятие своей индивидуальности, социальных ролей, статуса – признание значимости личных достижений – доверие к себе и осознание своей уникальности – способность к изменениям без потери
Ориентация на гедонистическое настоящее	
Ориентация на позитивное прошлое	
Фаталисты	– расплывчатый характер целей в жизни – трудности могут привести к отказу от достижения поставленной цели – самопринятие, позитивное отношение к себе – при неудачах актуализируются личностные недостатки, самообвинение, обвинение окружающих
Эмоциональный аспект	
Ориентация на будущее	– несколько возбужденный эмоциональный фон – возможны вспышки гнева, апатия в ситуации фрустрации – усталость (с разной степенью выраженности), проблемы со сном
Ориентация на гедонистическое настоящее	
Фаталисты	
Ориентация на позитивное прошлое	– спокойное, расслабленное эмоциональное состояние

Профиль временной перспективы	Характеристика сфер кризисных ситуаций
	– оптимистичное, позитивное настроение – склонность к решению проблем без впадения в отчаяние
Поведенческий аспект	
Ориентация на будущее	– активные действия зачастую носят слабо осмысленный характер – стремление к управлению своей жизнью, при этом жизненные ситуации воспринимаются отдельно от собственного Я – возможна импульсивная реакция на критику и неудачи – возможно переживание состояния беспомощности и неопределенности
Ориентация на гедонистическое настоящее	
Фаталисты	
Ориентация на позитивное прошлое	– активная жизненная позиция: трудности не вызывают желания отступить – задачи решаются по мере поступления – стремление к управлению своей жизнью через активное участие в жизненных событиях – дружеские отношения с окружающими
Межличностные и профессиональные отношения	
Ориентация на будущее	– возможна некоторая скованность в обществе – может выражать недовольствие поведением других – избегание установления доверительных отношений – в ситуации близких отношений сохраняется установка на быстрый разрыв – общая удовлетворенность выбранной работой – возможно переживание дискомфорта в сфере профессиональных взаимоотношений
Фаталисты	
Ориентация на гедонистическое настоящее	
Ориентация на позитивное прошлое	– удовольствие от общения с окружающими – бесконфликтный характер отношений – сформированное доверие к окружающим – ясное представление о выбранной работе и о перспективах – удовлетворенность выбранным профессиональным путем
Сексуальный аспект	
Ориентация на будущее	– принятие собственной половой роли – сексуальная поляризация – гармоничные отношения с партнером противоположного пола – удовольствие от сексуальных отношений – принятие своего тела
Ориентация на гедонистическое настоящее	
Ориентация на позитивное прошлое	
Фаталисты	
Стрессовые факторы	
Ориентация на будущее	– рациональность и эмоциональная взвешенность при разрешении стрессовых ситуаций – высокая толерантность к стрессу
Ориентация на позитивное прошлое	
Ориентация на гедонистическое настоящее	– подверженность стрессу, выраженная в активности и напряжении – стрессовые ситуации выступают как активаторы целенаправленной деятельности, с одной стороны,
Фаталисты	

Профиль временной перспективы	Характеристика сфер кризисных ситуаций
	и как источники дополнительных проблем и забот – с другой, что может снижать устойчивость к стрессу
Общий показатель кризиса идентичности*	
Ориентация на будущее	– достаточно высокий личностный адаптационный потенциал: при столкновении с триггерами возможны ситуации переживания спутанности ролей и непонимания своего места в жизни
Ориентация на гедонистическое настоящее	
Ориентация на позитивное прошлое	– наиболее высокий личностный адаптационный потенциал – доверие к миру, оптимизм и устойчивая система ценностей, повышающая адаптивную способность субъекта – личностно значимые цели, ценности и убеждения обеспечивают чувство осмысленности жизни
Фаталисты	– наименее выраженный личностный адаптационный потенциал – возможно нарушение интеграции когнитивной, эмоциональной и ценностно-смысловой сфер – менее выраженная стрессоустойчивость – возможна повышенная тревожность, психологический дискомфорт, депрессивные тенденции – менее выраженное принятие своей социальной роли и статуса – возникающие на пути трудности могут уменьшить стремление к цели

Прим.: * - респонденты выделенных профилей временной перспективы в целом характеризуются отсутствием ярко выраженного переживания кризиса идентичности, профиль временной перспективы согласуется с некоторой тенденцией к обострению кризисности идентичности.

Различия в субъективном восприятии биографических кризисов в зависимости от типа временной перспективы (ВП):

- интенсивность переживания *кризиса бесперспективности* примерно одинаково выражена во всех группах, при этом негативное отношение к прошлому у людей с фаталистической ВП может выступать ресурсом для формирования более конкретного образа будущего, компенсирующего прошлые трудности;

- *кризис опустошенности*, проявляющийся в недостаточной осмысленности жизни, общей усталости и отсутствии энергии для важных дел, сильнее выражен у тех, кто ориентирован на фаталистическое настоящее и негативное прошлое. Меньше всего такие переживания характерны для людей с позитивной оценкой прошлого. У тех, кто ориентирован на будущее или гедонистическое настоящее, негативное осмысление прошлого связано с усилением переживания опустошенности;

- конфликтность переживания *кризиса идентичности* наиболее выражена у людей с ориентацией на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, а также у тех, кто сфокусирован на гедонистическом настоящем. У людей с позитивным восприятием прошлого данный кризис проявлен слабее;

- *кризис перехода во взрослость* проходит менее остро у лиц, ориентированных на позитивное прошлое, а также у тех, чей профиль временной перспективы направлен на будущее. Фатализм, негативная оценка прошлого и акцент на гедонистическом настоящем снижают личностные ресурсы и способность адаптироваться к профессиональному обучению и деятельности.

Ориентация на будущее и гедонистическое настоящее имеют схожий адаптационный и ресурсный потенциал, однако оба профиля сопровождаются сравнительно высоким уровнем негативного восприятия прошлого, что повышает риск кризиса идентичности при столкновении со стрессом.

Наиболее ресурсным является профиль ВП с акцентом на позитивное прошлое – это соответствует сбалансированной временной перспективе, включающей высокую ориентацию на позитивное прошлое, умеренно высокую – на будущее и гедонистическое настоящее, при низкой ориентации на фаталистическое настоящее и негативное прошлое.

Застревание в негативном прошлом и вера в предопределённость событий выступают факторами риска, повышающими вероятность возникновения кризиса идентичности.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие особенности переживания прошлого характерны для людей с ориентацией на будущее? Как это влияет на их отношение к жизненным ситуациям?
2. Что отличает профиль «ориентированные на гедонистическое настоящее» в плане эмоционального и поведенческого аспектов?
3. Почему для людей с ориентацией на позитивное прошлое положительные воспоминания играют важную роль в личностном развитии и адаптации?
4. Какие характерные черты и проблемы связаны с временной перспективой «фаталистов»? Как они влияют на вероятность возникновения кризиса идентичности?
5. Проанализируйте, как отличается характеристика сфер кризисных ситуаций в семейных отношениях между «ориентированными на будущее» и «фаталистами».
6. Как эмоциональный и поведенческий аспекты кризисных ситуаций проявляются у ориентированных на позитивное прошлое по сравнению с другими группами?
7. Какие показатели стрессоустойчивости и реакции на стрессовые ситуации характерны для разных профилей временной перспективы?
8. Объясните, как соотносятся адаптационные потенциалы кризиса идентичности с временными перспективами участников исследования.
9. Почему профиль ВП с акцентом на позитивное прошлое считается наиболее ресурсным для преодоления биографических кризисов?
10. Какие факторы риска для возникновения кризиса идентичности выделяются в исследовании на основе профилей временной перспективы?

Конспект лекции «Профиль временной перспективы и биографические кризисы»

Основные профили временной перспективы (ВП)

Ориентированные на будущее:

- негативное восприятие прошлого;
- целенаправленность на будущее;
- прошлое воспринимается через сложности;
- минимальная ориентация на позитивное прошлое.

Ориентированные на гедонистическое настоящее:

- выше ориентация на позитивное прошлое;
- усиленная направленность на настоящее, наполненное положительными эмоциями;

- конфликтность восприятия прошлого (позитив-негатив);
- умеренная ориентация на будущее.

Ориентированные на позитивное прошлое

- сильная ориентация на позитивное прошлое;
- низкая на негативное прошлое;
- средняя на гедонистическое настоящее и будущее;
- позитивные воспоминания как ресурс развития;
- умение учиться на негативном опыте;
- умеренное планирование будущего;

- отсутствие фатализма, высокая ответственность.

Фаталисты

- яркая ориентация на негативное прошлое и фаталистическое настоящее;
- негативный эмоциональный фон прошлого;
- вера в предопределённость, низкая мотивация;
- повышенная тревожность, агрессия, импульсивность;
- высокий риск кризиса идентичности.

Переживание биографических кризисов в зависимости от профиля ВП

- Кризис бесперспективности: похож по интенсивности во всех группах.
- Негативное прошлое у фаталистов: может стать ресурсом для формирования более чёткого будущего.
- Кризис опустошенности: сильнее у фаталистов и тех, кто ориентирован на негативное прошлое; минимален у ориентированных на позитивное прошлое.
- Конфликтность кризиса идентичности: выражена у ориентированных на негативное

Особенности сфер кризисных ситуаций по профилю ВП

прошлое, фаталистов и гедонистическое настоящее; снижена у ориентированных на позитивное прошлое.

- Кризис перехода во взрослость: легче у ориентированных на позитивное прошлое и будущее.

Риски:

- Ориентация на будущее и гедонистическое настоящее имеют схожий потенциал, но высокий негатив к прошлому повышает риск кризиса идентичности.
- Застывание в негативном прошлом и вера в предопределённость – факторы риска кризиса.

Выводы:

- Временная перспектива существенно влияет на восприятие и переживание кризисов.
- Позитивное прошлое – ключ к устойчивости и адаптации.
- Фаталистический профиль требует повышенного внимания из-за высокого риска психологических проблем.
- Баланс временных ориентаций способствует успешной адаптации и преодолению кризисов.

Сфера	Будущее	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталисты
Детско-родительские отношения	Доверие, уважение, эмоции	Аналогично будущему	Аналогично будущему	Эмоциональная сдержанность, игнорирование
Ценностно-смысловой аспект	Чёткие цели, гибкость	Схожие с будущим	Уверенность, осмысленность	Расплывчатые цели, самообвинения
Эмоциональный аспект	Возбуждение, усталость	Активный фон, стресс	Спокойствие, оптимизм	Усиленный негативный фон
Поведенческий аспект	Активность с импульсами	Активная позиция, решения	Активность без отчаяния	Активность с низкой осмысленностью
Межличностные отношения	Скованность, избегание	Бесконфликтность, доверие	Дружеские отношения	Аналогично будущему
Профессиональные отношения	Удовлетворённость, дискомфорт	Ясность целей, удовлетворённость	Удовлетворённость, перспективы	Дискомфорт, сниженный адаптационный потенциал
Сексуальный аспект	Гармония, принятие тела	Не выделяется	Гармония, удовольствие	Как у будущего
Стрессоустойчивость	Высокая	Подверженность стрессу	Высокая	Низкая, повышенная тревожность
Адаптационный потенциал	Достаточно высокий	Высокий с риском кризиса	Наивысший, устойчивый	Низкий, депрессия

§ 3.2. Временная перспектива как предиктор переживания кризиса идентичности и ресурс для его преодоления

Переживание кризиса идентичности сопровождается определенными изменениями в ценностно-смысловой сфере и во временной перспективе субъекта. В проведенном Е.М. Вечкановой исследовании было сделано предположение о том, что показатели временной перспективы личности, значимость и связанность временных зон могут свидетельствовать о наличии или отсутствии переживания кризиса идентичности [Вечканова, 2015]. В результате проведенного дискриминантного анализа была получена каноническая функция, позволяющая определить наличие или отсутствие кризиса идентичности через параметры временной перспективы.

Доказано, что в качестве индикаторов переживания кризиса идентичности действительно могут выступать различные параметры временной перспективы, отражающие общие установки по отношению к временным модусам; показатели связанности прошлого – настоящего и настоящего – будущего; субъективная значимость областей настоящего и будущего.

Оптимизированная каноническая функция (за вычетом малоинформативных предикторов) имеет следующую форму (табл. 3):

Наличие/отсутствие кризиса идентичности = $-4,182 + 1,218$ (Гедонистическое настоящее) + $1,238$ (Будущее) – $0,793$ (Негативное прошлое) – $0,695$ (Фаталистическое настоящее).

Табл. 3. Основные показатели канонической функции

Функция	Собственное значение	% дисперсии	λ -Вилкса	χ^2	Каноническая корреляция	p-уровень
2	1,062	100	0,485	171,5	0,718	0,000
Значения канонической функции для групповых центроидов						
классифицирующая переменная			значение функции			
отсутствие кризиса идентичности			0,85			
переживание кризиса идентичности			-1,24			

Данная каноническая функция демонстрирует:

- чем больше выраженность во временной перспективе личности негативного отношения к прошлому, выше показатели фаталистического настоящего и ниже значения гедонистического настоящего и временной перспективы будущего, тем *выше вероятность отнесения субъекта к группе лиц, переживающих кризис идентичности*;
- в случае большей выраженности во временной перспективе личности гедонистического настоящего и временной перспективы будущего вместе с низкими значениями негативного прошлого и фаталистического настоящего увеличивается вероятность отнесения субъекта к *группе лиц, не переживающих кризис идентичности*.

Проведенный анализ свидетельствует о том, что показатели временной перспективы личности могут выступать в роли предикторов кризиса идентичности.

Учитывая, что временная перспектива рассматривается и как динамическое, и как относительно стабильное образование личности, можно предположить, что в некоторых случаях специфика временной перспективы личности является именно показателем кризиса идентичности (динамичность временной перспективы), но в случае, если временная перспектива выступает как относительно стабильная характеристика человека, то ее специфика является фактором, обуславливающим вероятность и глубину переживания кризиса идентичности. Например, рассмотрим двух людей с разным типом временной перспективы. Первый обладает сбалансированной временной

перспективой – он позитивно воспринимает своё прошлое, уверен в будущем и умеет наслаждаться настоящим. Второй человек, напротив, имеет несбалансированную временную перспективу: он негативно смотрит на прошлое и на себя, не испытывает интереса к настоящему, не выстраивает планы на будущее и считает, что всё зависит от судьбы. Оба сталкиваются с новой жизненной ситуацией, требующей опыта и внутренних изменений. В таком случае, вероятнее всего, человек с несбалансированной временной перспективой переживёт более глубокий кризис идентичности, тогда как первый сможет пройти через него легче и быстрее.

На сегодняшний день проблема кризиса идентичности и способов его преодоления не теряет своей актуальности, что связано с рядом факторов, характеризующих современное общество. Среди таких факторов выделяют:

- высокую скорость изменений во всех сферах жизни человека, что приводит к потере чувства стабильности и низкому уровню прогностичности личного будущего;
- глобализацию как процесс интеграции экономических, политических и культурных систем различных стран и народов в единую мировую систему [Гринин, 2008] и подвижность культурных границ, что делает буквально безграничными возможности человека в плане развития – с одной стороны, а с другой – способствует развитию чувства потерянности и неуверенности в своих ценностях и убеждениях;
- информатизацию и цифровизацию общества, приводящих к снижению критичности мышления, неуверенности в своих знаниях, постановке нереалистичных целей и формированию новых универсально значимых референтных групп; постоянному обновлению идентификационных перспектив [Пушкарева и др., 2016].

Современный ритм жизни и социальные изменения вновь привлекли внимание исследователей к кризису идентичности. Недавние данные показывают, что даже устойчивые раньше компоненты социальной идентичности, такие как гендерные, этнические или профессиональные, стали изменчивыми, и параметры, описанные 20 лет назад, уже не полностью соответствуют сегодняшнему состоянию [Браун и др., 2022]. Е.П. Белинская справедливо утверждает, что кризис идентичности перестал быть только возрастной нормой и стал характеристикой всего современного общества [Белинская, 2015]. Среди особенностей современной жизни — быстрые изменения в социальной, политической и экономической сферах, высокая неопределённость, затрудняющая формирование образа будущего и жизненных целей. Трансформация социальных связей, профессиональной деятельности и стиля жизни связана, в частности, с цифровизацией и виртуализацией повседневности [Карабанова и др., 2024; Марцинковская и др., 2023; Солдатова и др., 2024]. По мнению О.В. Лукьянова, это рождает новое поколение, которое самостоятельно формирует и утверждает свою идентичность в созданных ими виртуальных мирах [Лукьянов, 2017].

Являясь частью Я-концепции человека, идентичность выступает, с одной стороны, в качестве процесса организации жизненного опыта в индивидуальное «Я», с другой – в качестве сложного личностного образования, функцией которого является адаптация человека к окружающей действительности, а современная действительность требует постоянной перестройки в процессе самоидентификации человека. Возникает вопрос: за счет чего идентичность личности сохраняет свою целостность и относительную стабильность?

Временная перспектива личности выполняет функцию обеспечения целостности образа «Я» во времени, интегрирует личностный и социальный аспект идентичности, отражающие взаимодействие индивидуального и социального в человеке.

Кризис идентичности обуславливается контекстом жизненной ситуации, приводящей к несоответствию сложившейся идентификационной системы личности новым реалиям окружающей действительности. Кризис идентичности представляет собой процессуально-динамическое состояние, переживание которого ведет к разрешению породившего его несоответствия.

Признаки переживания кризиса идентичности: изменение ценностно-смысловой сферы, нарушение общей осмысленности жизни; социальная и внутриличностная дезинтеграция человека; нарушение тождественности образа «Я» во времени [Вечканова, 2015]. Именно утрата целостности и тождественности восприятия себя в прошлом, настоящем и будущем является одним из ключевых индикаторов переживания кризиса идентичности. Так, например, нарушение тождественности «образа Я» во времени отмечается при исследовании кризиса профессиональной идентичности [Майер, 2023]. В подтверждение данной позиции можно привести результаты множества исследований, отмечающих определенную специфику временной перспективы, характерной для человека переживающего кризис идентичности: отсутствие четких целей, конкретных представлений о персональном будущем, более выраженное негативное отношение к личному прошлому, ориентация на получение удовольствия в моменте настоящего с определенной долей фатализма, что позволяет перекладывать ответственность за свою жизнь на судьбу или других людей [Черных, 2016; Курусь, 2016; Сарычева и др., 2020; Вилюжанина, 2022].

Временной аспект идентичности (временная перспектива и преемственность образа «Я» во времени) может выступать в качестве ресурса, работа с которым позволит сделать более стабильным образ «Я» человека, при этом не снизив его гибкость и адаптивность.

Ряд исследователей рассматривают различные варианты работы с кризисной идентичностью. Так, например, Н.В. Дмитриева и Н.А. Самойлик предлагают программу интегративной коррекции кризисной идентичности, осуществляемой в различных подсистемах: подсистеме ценностно-смыслового содержания (предполагает работу по коррекции ценностей и их иерархической структуре, мотивов, смыслов, целей); подсистеме активности (обучение различным умениям и навыкам как внешней, так и внутренней деятельности); подсистеме рефлексии (развитие навыков анализа и самоанализа, обратной связи, формирование адекватной самооценки и уровня притязаний, работа с самосознанием) [Дмитриева, Самойлик, 2013]. Гунгер Н.Н. представлена система психологического сопровождения личности с кризисной идентичностью, задачами которой выступало: развитие эмоциональной зрелости, развитие способности к пониманию собственных эмоциональных состояний, развитие самоконтроля и саморегуляции, формирование адекватного «образа Я», коррекция неадаптивных форм поведения и стратегий преодоления кризиса идентичности, выработка навыков конструктивного разрешения конфликтов [Гунгер, 2007].

При переживании кризиса идентичности профиль временной перспективы словно «смещается» в сторону большей выраженности отрицательного отношения к прошлому и большей выраженности фаталистического настоящего [Вечканова, 2015]. А значит, можно выделить следующие основные направления в работе: пересмотр жизненных событий прошлого, их позитивная реконструкция с выходом на личностные ресурсы совладания с ситуацией в прошлом; формирование навыков осознания себя в настоящем, умения замечать хорошее в моменте «сейчас»; пересмотр событий жизни и своей роли в них, формирование субъектности; рассмотрение персонального будущего, формирование более конкретного образа будущего, с увеличением протяженности временной перспективы.

Исследование, проведенное Мещеряковой Е.М., Серым А.В. и Яницким М.С., показало возрастные особенности взаимосвязи параметров временной перспективы общего показателя кризисной идентичности [Мещерякова, 2024].

Так, в *подростковом возрасте* переживание кризиса идентичности связано с особенностями реконструкции прошлых событий и общей ориентации человека на позитивное или негативное прошлое. В случае, если в общем профиле временной перспективы личности показатели ориентации на негативное прошлое выше, чем на позитивное, можно ожидать, что и уровень кризисной идентичности окажется

довольно высоким. Верно и обратное – в период переживания кризиса идентичности у человека наблюдается довольно пессимистическое отношение к прошлому, частая актуализация травмирующих событий прошлого, повторное переживание связанных с этими событиями негативных эмоций. Однако, в ситуации, если у человека достаточно высокий уровень ориентации на позитивное прошлое, выраженное в теплом к нему отношении, умении видеть положительное ядро жизненного опыта в прошедших событиях, сила переживания кризиса идентичности наоборот снижается.

Аналогичный характер взаимосвязи показателя кризисной идентичности и временных ориентаций на позитивное или негативное прошлое можно проследить и в других возрастных группах. При этом в *период юности* особенности временной перспективы чаще выступают связанными с особенностями переживания кризиса идентичности, чем на любом другом возрастном этапе. *Маркерами переживания кризиса идентичности в период юности* выступают такие характеристики, как:

- фаталистическое отношение к жизни;
- избегание постановки конкретных целей, отражающих собственный самостоятельный выбор;
- чувство предопределенности будущего;
- низкая удовлетворенность жизнью в настоящем, вкупе с неспособностью позаботиться о последствиях будущего.

Важно отметить, что ориентация на гедонистическое настоящее, как нацеленность на получение удовольствия от жизни здесь и сейчас, без построения следственных связей с возможным отдаленным будущим, выступает признаком переживания кризиса идентичности только в юношеском возрасте, в период ранней зрелости и зрелости такой взаимосвязи нет.

Модель, демонстрирующая характер взаимосвязи переживания кризиса идентичности и личностных особенностей временной перспективы в возрастной динамике, представлена на рис.3.

Авторы выявили *детерминанты выраженности кризиса идентичности на различных возрастных этапах жизнеосуществления*:

- в подростковом возрасте предикторами кризисной идентичности являются показатели негативного и позитивного прошлого;
- в период юношества – ориентация на негативное прошлое;
- в ранней зрелости предикторами выступают ориентации на негативное прошлое, и будущее;
- в период зрелости – ориентация на негативное прошлое и ориентация на позитивное прошлое.

Воздействие на временную перспективу с целью гармонизации кризисного состояния возможно только через работу с ценностно-смысловой сферой личности. Мишень воздействия будет разной в зависимости от возрастного периода.

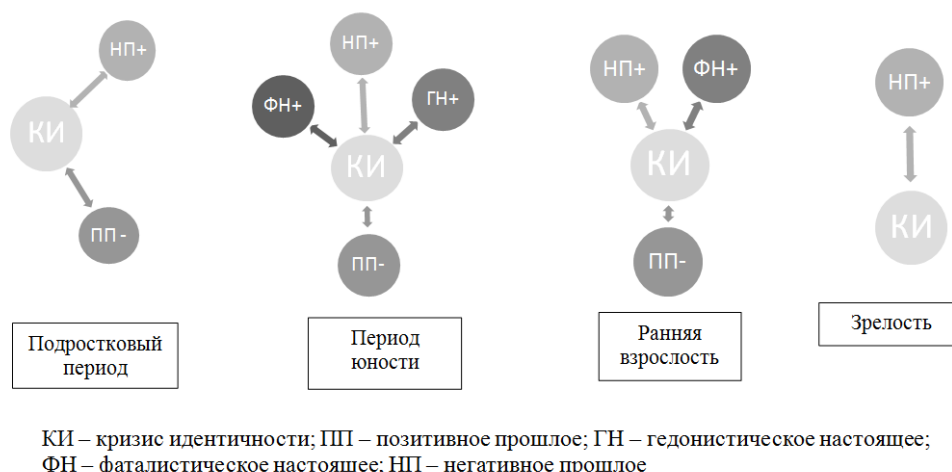


Рис.3 Особенности взаимосвязей между параметрами временной перспективы и кризисом идентичности в разных возрастных группах

При работе с подростками необходимо делать акцент на переосмыслении и позитивном реконструировании событий своего прошлого. Важно, что в такой работе сразу достигается две цели: снижение ориентации на негативное прошлое и повышение общей ориентации на позитивное прошлое, что положительно сказывается на гармонизации состояния человека в период кризиса идентичности.

В период юношеского возраста повышение ориентации на позитивное прошлое уже не выступает ресурсным полем для совладания с кризисными переживаниями, основной целью работы психолога становится снижение ориентации на негативное прошлое.

Интересно, что *в период ранней зрелости* ресурсным полем для преодоления кризиса идентичности выступает ориентация на будущее, которая предполагает наличие у человека определенных целей, размещенных в удаленном времени. Это значит, что работа с мотивационной сферой человека, развитие способности ставить цели и идти к их достижению, наряду с работой по переосмыслению и реконструированию событий своего прошлого, должна привести к снижению показателя кризисной идентичности.

В период зрелости работа по гармонизации переживания кризиса идентичности будет иметь схожий характер с линией работы в подростковом возрасте. Однако есть различия: в подростковом возрасте ориентация на позитивное прошлое имеет больший вклад, чем ориентация на негативное прошлое, в период же зрелости вклад этих независимых переменных практически одинаков, негативное прошлое немного больше, чем позитивное, а значит и целью предполагаемой терапевтической работы должны стать проработка негативных воспоминаний.

Взаимосвязь показателей временной перспективы с различными сферами проблемных ситуаций свидетельствует, что *определенные жизненные сферы могут выступать в качестве конкретизированной области, требующей проработки, с целью повышения или понижения соответствующего параметра временной перспективы*. При этом направленность терапевтической работы с личностью, переживающей кризис идентичности, также будет во многом зависеть от того, на каком возрастном этапе переживается кризис.

В работе с *подростками* целесообразно делать акцент на поведенческий аспект жизнеосуществления, а именно:

- повышение уверенности в себе,
- развитие целеустремленности, умения ставить осуществимые цели,

- включение подростка в систему здоровых взаимоотношений (групповая работа),
- анализ стратегий выхода из конфликтных ситуаций,
- обучение эффективным копинг-стратегиям,
- переосмысление ситуаций прошлого, с анализом поведенческих реакций и моделированием других возможных реакций в данных ситуациях.

В результате целенаправленной работы снизится показатель кризисности в поведенческом аспекте жизни, что, в свою очередь, понизит ориентацию личности на негативное прошлое, повысит ориентацию на позитивное, и, как итог, – снизит общий уровень переживания кризиса идентичности.

Для *периода юности* сохраняется направление работы в *поведенческой сфере*. При этом добавляется проработка сексуальных отношений через анализ:

- ситуаций прошлого, связанных с половыми партнерами,
- вопросов принятия своего тела как источника физического удовольствия,
- представлений о сексуальных ролях.

В работе так же рекомендуется использовать техники, снимающие общую стрессовую нагрузку, методы релаксации.

Для *периода ранней взрослости*, так же как и в период юности, важна работа в *сфере сексуальных отношений*, проработка данного опыта позволит *снизить общую ориентацию на негативное прошлое*, что будет способствовать гармонизации кризисного состояния. Кроме того, на данном возрастном этапе ориентация на будущее выступает одним из источников, способствующих совладанию с кризисом идентичности. Для *повышения общей ориентации на будущее* мишенью терапевтической и консультационной работы становится сфера межличностных отношений и отношений к профессиональной деятельности:

- анализ конфликтных ситуаций,
- обучение эффективным стратегиям выхода из конфликтов,
- развитие эмпатии, способствующей повышению качества межличностных отношений,
- анализ профессионального развития человека, перспектив в карьерном росте,
- постановка профессиональных целей и планирование путей их достижения.

В работе необходимо делать акцент на эмоциональном отношении человека к его профессии и к профессиональной деятельности в целом, в случае необходимости – помочь в выборе иной, более подходящей профессиональной сферы.

При работе с переживанием кризиса идентичности *в период зрелости* прежде всего необходимо использовать *техники по снижению общего стрессового состояния*, если такое имеется: использовать техники релаксации, обучать приемам совладания со стрессовыми ситуациями и повышенным эмоциональным фоном. Другим важнейшим фокусом внимания является ценностно-смысловая сфера, что предполагает:

- работу со смыслом жизни,
- построение четких перспектив будущего,
- развитие активной жизненной позиции, через осмысление и переосмысление прошлого и настоящего;
- работу, направленную на познание себя, своих личных границ, развитие умения понимать себя и свои желания.

Вопросы для самоконтроля

1. Как переживание кризиса идентичности отражается на ценностно-смысловой сфере и временной перспективе личности?

2. Какие временные параметры и показатели связаны с наличием или отсутствием кризиса идентичности?
3. Какие временные ориентации усиливают вероятность переживания кризиса идентичности, а какие уменьшают её?
4. В чем заключается роль временной перспективы личности как динамического и стабильного образования в контексте кризиса идентичности?
5. Какие современные социальные и культурные факторы усугубляют проблему кризиса идентичности в обществе?
6. Как изменчивость современных компонентов социальной идентичности влияет на характер кризиса идентичности?
7. Каковы основные направления терапевтической работы с временной перспективой при кризисе идентичности?
8. В чем состоят возрастные особенности взаимосвязи временной перспективы и кризиса идентичности?
9. Какие показатели временной перспективы являются детерминантами кризиса идентичности в разные возрастные периоды?
10. Какие терапевтические мишени актуальны при работе с подростками, юношами, взрослыми и зрелыми людьми, переживающими кризис идентичности?

Конспект лекции «Временная перспектива как предиктор переживания кризиса идентичности и ресурс для его преодоления»

Кризис идентичности с изменениями в ценностно-смысловой сфере и временной перспективе личности.

Временная перспектива как индикатор кризиса идентичности: чем выше негативное прошлое и фаталистическое настоящее, тем выше вероятность кризиса.

Высокие показатели гедонистического настоящего и ориентации на будущее связаны с низким уровнем выраженности кризиса.

Утрата тождественности образа «Я» во времени – *ключевой признак кризиса*.

Социально-культурные факторы современного кризиса идентичности:

- высокая скорость социальных изменений снижает стабильность и прогнозируемость будущего;
- глобализация расширяет возможности, но порождает чувство потерянности;
- информатизация и цифровизация снижают критичность мышления, ведут к нереалистичным целям;
- изменчивость социальной идентичности (гендерной, этнической, профессиональной).

Роль временной перспективы в сохранении целостности «Я»

Идентичность – процесс организации жизненного опыта и адаптации к окружающей среде.

Временная перспектива обеспечивает интеграцию личного и социального аспектов идентичности.

Кризис идентичности – результат несоответствия личностной системы новым реалиям.

Специфика временной перспективы при кризисе идентичности:

- отсутствие четких целей, негативное отношение к прошлому;
- сосредоточенность на удовольствии настоящего с элементами фатализма;
- перекладывание ответственности на судьбу или других.

Психологическая коррекция кризиса идентичности:

- работа в трёх подсистемах – ценностно-смысловая сфера, поведенческая сфера, рефлексия;
- развитие эмоциональной зрелости, самоконтроля, адекватного образа «Я»;
- работа с временной перспективой: позитивная реконструкция прошлого, формирование навыков осознания настоящего, конкретизация будущего.

Терапевтические цели работы в разных возрастах:

- подростки: целеустремленность, уверенность, здоровые взаимоотношения, копинг-стратегии, переосмысление прошлого;
- юность: дополнительно проработка сексуального опыта, релаксация, снятие стресса;

- ранняя зрелость: акцент на будущем, развитие профессиональных и межличностных компетенций;

- зрелость: снижение стресса, переосмысление ценностей, развитие активной жизненной позиции.

Заключение

Временная перспектива служит важным ресурсом и индикатором кризиса идентичности.

Баланс и гармонизация взглядов на прошлое, настоящее и будущее способствуют психологической устойчивости.

Индивидуальный подход с учётом возраста и специфики временной перспективы повышает эффективность коррекции кризисного состояния.

Резюме

Кризис идентичности определяется несоответствием устоявшейся идентификационной системы новым жизненным условиям. Основными признаками такого кризиса являются: изменение ценностно-смысловой сферы, утрата жизненного смысла, внутрисубъективная и социальная дезинтеграция, нарушение тождественности образа «Я» в прошлом, настоящем и будущем.

Современные социально-культурные факторы усложняют формирование и поддержание стабильной идентичности:

- высокая скорость изменений приводит к потере чувства стабильности и затрудняет прогнозирование своего будущего;

- глобализация расширяет возможности, но одновременно повышает ощущение эмоциональной потерянности и неуверенности в своих ценностях;

- цифровизация и информатизация снижают критичность мышления, формируют новые референтные группы и приводят к постоянным изменениям в самоидентификации.

Наиболее характерные проявления временной перспективы в кризисе идентичности – отсутствие ясных жизненных целей, негативное отношение к прошлому, фатализм, склонность перекладывать ответственность на судьбу или окружающих.

Временная перспектива является динамичной и одновременно сравнительно стабильной чертой личности: динамичность отражает состояние кризиса, а стабильная специфика временной перспективы выступает фактором риска или защиты в развитии кризиса идентичности. Человек со сбалансированной временной перспективой (позитивное прошлое, уверенность в будущем, умение наслаждаться настоящим) легче и быстрее преодолевает кризис, в то время как несбалансированный профиль (негативное прошлое, фатализм, безразличие к настоящему и будущему) способствует более глубокому переживанию кризиса.

В главе представлены результаты эмпирического исследования, обнаружившего связь между профилем временной перспективы (ВП) личности и особенностями переживания биографических кризисов, в том числе кризиса идентичности. В ходе эмпирического анализа выделены четыре основных профиля ВП:

1. Профиль с доминирующей ориентацией на будущее: такие люди характеризуются выраженным негативным отношением к прошлому при общей устремленности в будущее. Прошлое воспринимается через призму проблем, решение которых часто лежит в будущем человека.

2. Профиль с выраженной ориентацией на гедонистическое настоящее: во временной перспективе у таких людей в равной степени представлены практически все ориентации, что обеспечивает им богатый ресурс положительных смыслов и эмоционального наполнения жизни. Будущее в структуре ВП представлено умеренно.

Ориентация на негативное прошлое достаточно выражена, что свидетельствует о конфликтном и противоречивом отношении к субъективному прошлому.

3. Профиль с доминирующей ориентацией на позитивное прошлое: у таких людей слабо выражена негативная оценка прошлых событий жизни, гедонистическая направленность настоящего и ориентация на будущее выражены умеренно и одинаково. Важную роль играет положительное восприятие собственного прошлого, способствующее личностному росту и успешному усвоению жизненного опыта.

4. Фаталисты: выделяются сильной ориентацией на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, что связано с пессимистичным восприятием жизни, снижением личной активности и повышенной тревожностью.

Сравнительный анализ сфер кризисных ситуаций показал, что фаталисты чаще сталкивались в детстве с эмоциональной сдержанностью и недостатком теплоты со стороны родителей. Адаптация и личностные ресурсы наиболее высоки у тех, кто ориентирован на позитивное прошлое и гедонистическое настоящее, и ниже у фаталистов.

Различия в восприятии кризисов проявляются в следующих аспектах:

- кризис бесперспективности примерно одинаково ощущается всеми группами, однако у фаталистов негативное прошлое может служить ресурсом для формирования будущего;

- кризис опустошенности наиболее выражен у фаталистов и людей с ориентацией на негативное прошлое, в то время как у ориентированных на позитивное прошлое он слабее;

- переживание кризиса идентичности имеет наиболее конфликтный характер у фаталистов и людей с ориентацией на будущее, а также у гедонистов; у ориентированных на позитивное прошлое этот кризис выражен в меньшей степени;

- переход во взрослость проходит легче у ориентированных на позитивное прошлое и будущее, тогда как фатализм и акцент на гедонистическом настоящем снижают адаптивные возможности.

Таким образом, наиболее ресурсным для преодоления кризиса идентичности является сбалансированный профиль временной перспективы с преобладанием позитивного прошлого и умеренной ориентацией на будущее и настоящее. Склонность застревать в негативном прошлом и вера в судьбу выступают как факторы риска, увеличивающие вероятность возникновения кризисов идентичности.

Переживание кризиса идентичности сопровождается существенными изменениями в ценностно-смысловой сфере личности и её временной перспективе. Показатели временной перспективы – значимость временных зон и связность между ними (прошлое–настоящее, настоящее–будущее) – могут служить индикаторами наличия или отсутствия кризиса идентичности.

Возрастные особенности взаимосвязи временной перспективы и кризиса идентичности:

- в подростковом возрасте ключевым фактором являются показатели ориентации на негативное и позитивное прошлое: преобладание негативной оценки связано с высоким уровнем кризиса;

- в юности маркером кризиса становится фатализм, избегание самостоятельных целей и низкая удовлетворённость настоящим;

- в ранней взрослости важную роль играет ориентация на негативное прошлое и будущее;

- в зрелом возрасте отмечаются влияние как негативного, так и позитивного прошлого – с немного большим вкладом негативного.

Ориентация на гедонистическое настоящее как признак кризиса проявляется преимущественно в юношеском возрасте и незначительно – в более зрелых периодах.

Методы психологической работы с кризисом идентичности варьируются в зависимости от возрастного этапа:

- в подростковом возрасте рекомендуется при работе делать акцент на поведенческом аспекте: развитие уверенности, целеустремленности, здоровых социальных взаимоотношений, навыков эффективных копинг-стратегий и выхода из конфликтов; показана работа с переосмыслением прошлого опыта.

- в юности добавляется проработка сексуальных отношений, принятие тела и снижение стрессовой нагрузки;

- в ранней взрослости сохраняется работа с сексуальной сферой, а также развитие ориентации на будущее через постановку карьерных целей, укрепление межличностных отношений и анализ профессиональной деятельности;

- в зрелом возрасте важными являются техники снижения стресса, работа с ценностно-смысловой сферой – формирование жизненных смыслов, построение перспектив, активное самоосознание и установка жизненных границ.

В целом, гармонизация временной перспективы через коррекцию ценностно-смысловой сферы и развитие позитивных временных ориентаций способствует снижению тяжести переживаемого кризиса идентичности и улучшению адаптивности личности в современном меняющемся мире.

Вопросы к семинарским занятиям

1. Характер изменений в ценностно-смысловой сфере личности в период кризиса идентичности и отражение этих изменений на временной перспективе человека.

2. Временная перспектива личности: устойчивый конструкт или динамическая характеристика в контексте переживания кризиса идентичности, функциональные особенности.

3. Роль глобализации, цифровизации и быстрых социальных изменений как факторов, усиливающих риск кризиса идентичности в современном обществе.

4. Выполните сравнительный анализ трансформаций социальной идентичности в конце XX и начале XXI века, учитывая влияние новых медиа и цифровой среды.

5. Проявления нарушения тождественности образа «Я» во времени в различных типах кризиса идентичности, в том числе профессионального.

6. Возможность использования временного аспекта идентичности как психического ресурса для стабилизации «Я» и повышения адаптивности.

7. Основные направления работы с временной перспективой при кризисе идентичности и их эффективность в разных возрастных группах.

8. Возрастные детерминанты выраженности кризиса идентичности через призму ориентации на позитивное и негативное прошлое.

9. Объясните, почему ориентация на гедонистическое настоящее выступает маркером кризиса идентичности преимущественно в юношеском возрасте.

10. Роль проработки профессионального самоопределения и межличностных отношений в снижении кризисности идентичности в период ранней взрослости.

11. Функциональные особенности поведенческого аспекта жизни, требующие коррекции у подростков, переживающих кризис идентичности.

12. Значение и методы позитивной реконструкции прошлого с целью снижения ориентации на негативное прошлое в различных возрастных группах.

13. Взаимосвязь между нарушением тождественности образа «Я» и дезинтеграцией личности в период кризиса идентичности.

14. Перспективы применения цифровых технологий и онлайн-сред для поддержки личности в условиях кризиса идентичности.

Задания для практических занятий

1. Диагностика временной перспективы и кризиса идентичности.

Рассчитайте показатель кризиса идентичности на основе проведенных ранее диагностических процедур, используя следующую формулу:

$$\text{Кризис Идентичности} = -4,182 + 1,218 \times (\text{Гедонистическое настоящее}) + 1,238 \times (\text{Будущее}) - 0,793 \times (\text{Негативное прошлое}) - 0,695 \times (\text{Фаталистическое настоящее})$$

Интерпретируйте полученный результат, принимая во внимание, что значения функции, близкие к (0,85) указывают на отсутствие кризиса идентичности, а близость к (-1,24) свидетельствует о наличии кризиса.

Сравните этот результат с предыдущими диагностиками и поясните, почему произошло совпадение или несоответствие данных.

2. Групповая дискуссия

Подготовьтесь к обсуждению вопроса: «Какой тип временной перспективы помогает лучше справиться с кризисом идентичности?»

Группа делится на подгруппы, каждая из которых отстаивает один из следующих типов:

- ✓ Ориентация на будущее: целеустремленность, желание двигаться вперед.
- ✓ Позитивное прошлое: стабильность, оптимизм, удовлетворение от прожитой жизни.
- ✓ Гедонистическое настоящее: радость жизни, легкость восприятия, непосредственное наслаждение каждым днем.
- ✓ Фаталистическая позиция: смирение с судьбой, пассивное реагирование на события.

Каждая группа подробно обосновывает преимущество выбранной позиции и попытается прийти к компромиссу с другими участниками.

3. Разработка коррекционной программы

На основе эмпирических данных, представленных в тексте, разработайте коррекционно-развивающую программу для одной возрастной группы, исходя из особенностей течения кризиса идентичности и направлений необходимой работы с временной перспективой личности.

Программа должна включать:

- Название программы;
- Цель;
- Задачи;
- Методы и техники работы;
- Продолжительность курса;
- Рекомендации по результатам внедрения.

4. Анализ художественной иллюстрации кризиса идентичности

Подберите случай из жизни или эпизод из литературного или кинематографического сюжета, наглядно иллюстрирующий социальную ситуацию, в которой человек испытывает кризис идентичности.

Определите, какие внешние факторы привели к возникновению кризиса, а какие внутренние?

Опишите, как изменения социальных и культурных условий сказались на структуре временной перспективы и субъективном восприятии идентичности человеком.

5. Упражнение на рефлекссию

Опишите в дневнике:

- ✓ Три значительных события из прошлого.

- ✓ Три актуальных переживания настоящего момента.
- ✓ Три ближайших цели на будущее.

Анализируя записи, обозначьте эмоциональное и смысловое значение указанных элементов. Отметьте, какие элементы представляют вашу временную перспективу, и существует ли в ней дисбаланс.

Рекомендуемая литература

1. Вечканова Е.М. Ценностно-смысловые детерминанты временной перспективы личности в период кризиса идентичности: специальность 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Томск, 2015. – 22 с. – EDN ZPRCXR.
2. Виллюжанина Т.А. Характеристики временной перспективы в контексте структурной организации личностной идентичности // Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека : Материалы Междун. науч.-практ. конф. – Донецк: Донецкий национальный университет, 2022. – С. 131 – 136. – EDN ELECIS.
3. Глуханюк Н.С., Сергеева Т.Б., Борисов Г.И., Панченко П. Б. Сопряженность временной перспективы, субъективного благополучия и личностной ресурсности в позднем возрасте. // Перспективы науки и образования. – 2024. – № 2(68). – С. 424 – 441. DOI 10.32744/2024.2.26
4. Гут Ю.Н., Кабардов М.К. Особенности временной перспективы личности на этапе профессионального самоопределения // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2019. – Т. 5, № 3. – С. 85 – 97. – DOI 10.18413/2313-8971-2019-5-3-0-7. – EDN FARIQG.
5. Зайцева Ю.Е. Стиль конструирования личностной идентичности и временная перспектива современных подростков // Личностная идентичность: вызовы современности. – Майкоп: Адыгейский государственный университет, 2014. – С. 226 – 230. – EDN UBISMF.
6. Зинина С.М. Временная ориентация на будущее и преодоление студентами кризиса профессионального выбора (на примере направления "Строительство") // Вестник Университета Российской академии образования. – 2018. – № 5. – С. 33 – 40. – EDN YYBJWX.
7. Исаева А.Н., Зайцева Ю.Е. Временная перспектива у лиц с различными стилями конструирования личностной идентичности // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2015. – Т. 3. – С. 48 – 56. – EDN VJGDNH.
8. Майер С.В., Серый, А.В., Яницкий, М.С. Смысловые и темпоральные характеристики кризиса профессиональной идентичности в среднем возрасте // Психология человека в образовании. – 2023. – Т. 5– № 4. – С. 594 – 606. DOI: 10.33910/2686-9527-2023-5-4-594-606.
9. Мещерякова Е.М. Операционализация понятия «кризис идентичности»: диагностические показатели // Психология личностного взаимодействия в современном обществе: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Армавир, 12 апреля 2023 года. – Чебоксары: «Среда», 2023. – С. 19 – 25. – EDN FITGOR.
10. Мещерякова Е.М. Возрастная динамика личностной и профессиональной идентичности во взаимосвязи с временной перспективой личности // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества». – Чебоксары: Изд-во Среда. – 2024. – С. 105 – 112
11. Мещерякова Е.М., Серый А.В., Яницкий М.С. Временная перспектива личности как ресурс преодоления кризиса идентичности на различных этапах жизнеосуществления // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15. – № 4. – С. 75 – 93. DOI: 10.17759/sps.2024150406
12. Нестик Т.А., Шаповалова О.С., Плужник С.А. Социальная идентичность и временная перспектива личности как предпосылки отношения к коллективному прошлому, настоящему и будущему. // ИП РАН. Социальная и экономическая психология. – 2019. – Т. 4. – № 4(16). – С. 102 – 126. EDN YLIIMA

13. Руденко С.В. Особенности временной перспективы студенческой молодежи в контексте социальной идентичности // Вестник Донецкого национального университета. Серия Д: Филология и психология. – 2019. – № 1. – С. 89 – 95. – EDN RFGUOM.
14. Руденко С.В. Особенности временной перспективы личности в контексте социальной идентичности // Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека: Материалы международной научно-практической конференции, Донецк, 15 ноября 2018 года. – Донецк: "Цифровая типография", 2018. – С. 151 – 155. – EDN YWMESL.
15. Савина О.О. Временные характеристики идентичности взрослого человека // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 4. – С. 38 – 42. – DOI 10.24158/spp.2017.4.8. – EDN YLJVRH.
16. Сарычева Ю.В., Курусь И.А., Пономаренко И.П., Хафизова К.В. Особенности временной перспективы студентов в зависимости от специфики проявлений кризиса идентичности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2020. – № 2(41). – С. 49 – 54. – DOI 10.18323/2221-5662-2020-2-49-54. – EDN JSIFCS.
17. Серый А.В., Вечканова Е.М. Темпоральные аспекты актуализации смысловых граней субъективных образов переживания кризиса идентичности в период юности // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 3-3(63). – С. 238 – 247. – EDN ULXBKJ.
18. Ситенкова В.Е. Временная перспектива и смысложизненные ориентации в нормативном кризисе тридцатилетия // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – № 6. – С. 27. – EDN WZELRZ.
19. Фокин П.А. Психологические особенности временной перспективы подростков на этапе профессионального самоопределения // Научная инициатива в психологии : Межвузовский сборник научных трудов студентов и молодых ученых. – Курск : Курский государственный медицинский университет, 2019. – С. 244 – 253. – EDN NHNXUK.
20. Хузеева Г.Р. Психологический хронотоп и особенности идентичности в условиях смешанной реальности в юношеском возрасте // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2023. – № 4. – С. 87 – 102. – DOI 10.28995/2073-6398-2023-4-87-102. – EDN BZQQLJ.
21. Шрейбер Т.В. Временная перспектива в связи с особенностями профессионального самоотношения и профессиональной идентичности личности // Психея и Пневма: Проблемы формирования профессиональной идентичности у лиц помогающих профессий : Материалы XV Сретенской Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 24–25 февраля 2022 года – Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия, 2022. – С. 35 – 38. – EDN ABPUFS.

РАЗДЕЛ 2. ИДЕНТИЧНОСТЬ И ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА: ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Глава 1. Методы для диагностики временной перспективы

Опросник временной перспективы Ф.Зимбардо (ZTPI, модификация А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной)¹.

Теоретическая основа: временная перспектива рассматривается как часто неосознанное отношение личности ко времени, процесс объединения длительного потока существования во временные категории.

Временная перспектива отражает установки, убеждения и ценности, связанные со временем. Для западных культур характерны шесть типов временных перспектив, отражающих направленность человека на конкретный временной модус с определенной модальностью. Различные временные ориентации оказывают значительное влияние на поведение, мотивацию и психологическое здоровье человека.

Цель: оценка индивидуальных особенностей восприятия времени и определение доминирующих временных ориентаций, которые влияют на психологическое функционирование и принятие решений.

Возрастные и иные ограничения: диагностика психически здоровой личности начиная с 15 лет.

Форма проведения: индивидуальное заполнение бланков опросника.

Структура опросника: 56 утверждений, которые оцениваются респондентами по пятибалльной шкале Лайкерта: от «совершенно неверно» (1 балл) до «совершенно верно» (5 баллов).

Измеряемые параметры представлены в 5-ти шкалах: негативное прошлое; гедонистическое настоящее; будущее; позитивное прошлое; фаталистическое настоящее.

Инструкция: «Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?». Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (1 - совершенно неверно, 2 - скорее неверно, 3 - нейтрально, 4 - скорее верно, 5 - совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы».

Обработка сырых баллов: производится по ключу, в соответствии со шкалой ответов, где ответ «совершенно неверно» – 1 балл, «скорее неверно» – 2 балла, «нейтрально» – 3 балла, «скорее верно» – 4 балла, «совершенно верно» – 5 баллов. Важно учитывать наличие обратных шкал, в которых приписываемые баллы меняются на противоположные.

Сумму полученных баллов делим на количество пунктов шкалы.

Шкала	В прямых значениях	В обратных	Сумму разделить на
Негативное прошлое	4, 5, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54		11
Гедонистическое настоящее	1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 52, 55		16

¹Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. – 2007. – №1. – С. 85-105.

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

Шкала	В прямых значениях	В обратных	Сумму разделить на
Будущее	6, 10, 13, 18, 21, 30, 40, 43, 45, 51	9, 24, 52, 56	14
Позитивное прошлое	2, 7, 11, 15, 20, 29, 49	25, 41	9
Фаталистическое настоящее	3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 53		8

Полученный балл по шкале сравнивается со средними значениями и коридором нормы, баллы выходящие за его пределы свидетельствуют или о низком уровне, или о высоком уровне выраженности временной ориентации.

Шкала	Среднее	Стандартное отклонение	Коридор нормативного значения
Негативное прошлое	2,5	0,59	1,9-3,1
Гедонистическое настоящее	3,42	0,56	2,9-4,0
Будущее	3,48	0,62	2,9-4,1
Позитивное прошлое	3,68	0,57	3,1-4,3
Фаталистическое настоящее	2,68	0,61	2,1-3,3

Содержание шкал и их интерпретация

Шкала «Негативное прошлое» – отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Часто в прошлом присутствует травма, боль или сожаление, причем подобное отношение к прошлому может диктоваться как реальным присутствием травмирующих событий, так и негативной реконструкцией неоднозначных и положительных событий. Для лиц с доминированием данной временной ориентации характерны негативные размышления, связанные с тревогой, депрессией, низким уровнем субъективной оценки счастья, низкой самооценкой и повышенной агрессивностью, оценка межличностных отношений как ограниченных и неудовлетворительных, оценка жизни в целом как недостаточно приносящей удовольствие.

Шкала «Гедонистическое настоящее» – отражает беззаботное и беспечное отношение ко времени и к жизни, принятие рискованных решений; предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях; неспособность отказаться от получения удовольствия сегодня, ради завтрашней награды. К личностным и поведенческим проявлениям выраженности данной временной ориентации относятся: поиск новых ощущений, активность, энергичность, отсутствие ясных целей на будущее (в случае, если показатели по шкале «Будущее» значимо ниже, чем по шкале «Гедонистическое настоящее»).

Шкала «Будущее» – раскрывает общую ориентацию на будущее, при которой поведение субъекта в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям. При этом характерно планирование, стремление к достижению поставленных целей. Личностными особенностями при выраженной перспективе будущего являются: добросовестность, осознание последствий принятых решений, предпочтение постоянства, невысокая склонность к риску, организованность. Организованность и амбициозность. Ощущение давления времени, но готовность пожертвовать наслаждением в настоящем, ради достижения своих карьерных или других целей. Организованное планирование и продуктивность. Часто ощущение

дефицита времени. Возможно стрессовое состояние, напряжение от того, что надо использовать время наиболее продуктивно и эффективно.

Шкала «Положительное (позитивное) прошлое» отражает теплое, сентиментальное отношение к прошлому, свидетельствующее о здоровом взгляде на жизнь. Личностные особенности при доминировании данной временной ориентации: активность, склонность к интроверсии наряду с большим количеством друзей, стремление к погружению во внутренний мир, застенчивость, склонность к духовности, отсутствие склонности к риску.

Шкала «Фаталистическое настоящее» раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и к жизни в целом, отсутствие направленности на цель, стремление избежать самостоятельной постановки цели на своем пути. Из личностных и поведенческих особенностей можно указать следующее: отсутствие тяги к эмоциональному возбуждению, убеждение в предопределенности будущего, покорное и смиренное проживание настоящего, невысокая удовлетворенность своей настоящей жизнью, мнение о том, что к лучшему она не изменится.

**Бланк опросника временной перспективы Ф.Зимбардо (ZTPI,
модификация А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной).**

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на ВСЕ вопросы: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?». Отметьте свой ответ (галочкой или крестиком) в соответствующей ячейке, используя шкалу:

1. – Совершенно неверно; 2. – Скорее нет, чем да; 3 – Нейтрально; 4. – Скорее да, чем нет; 5. – Совершенно верно.

		Совер. невер.	Скорее нет	Нейт ально	Скорее да	Совер. верно
		1	2	3	4	5
1.	Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2.	Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3.	Судьба многое определяет в моей жизни.					
4.	Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5.	На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6.	Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7.	Мне приятно думать о своем прошлом.					
8.	Я действую импульсивно.					
9.	Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10.	Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11.	Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12.	Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13.	Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14.	Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15.	Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16.	Болесненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					

		Совер. невер.	Скорее нет	Нейтр ально	Скорее да	Совер. верно
		1	2	3	4	5
17.	Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18.	Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19.	В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20.	Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21.	Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22.	В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23.	Я принимаю решения под влиянием момента.					
24.	Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25.	В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26.	Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27.	В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28.	Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29.	Я скучаю по детству.					
30.	Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затратю, и что получу.					
31.	Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32.	Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33.	Редко получается так, как я ожидаю.					
34.	Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35.	Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36.	Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37.	Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38.	Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39.	Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40.	Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41.	Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42.	Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения					
43.	Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44.	Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45.	Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46.	Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47.	Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48.	Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					

		Совер. невер.	Скорее нет	Нейтр ально	Скорее да	Совер. верно
		1	2	3	4	5
49.	Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50.	Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51.	Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52.	Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53.	Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54.	Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55.	Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56.	Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

Модифицированный вариант каузометрии (А.Кроник, Р.Ахмеров).

Теоретическая основа: каузометрический метод разработан в ходе операционализации причинно-целевой концепции психологического времени личности Е.И. Головахой и А.А. Кроником в 1982–1984 гг.

В основе теоретической интерпретации показателей каузометрического метода лежит мотивационная теория счастья и причинно-целевая концепция психологического времени человека. Согласно данной концепции, психологическое время в субъективной картине жизненного пути представлено реализованными причинно-целевыми связями между событиями хронологического прошлого (психологическое прошлое); актуальными причинно-целевыми связями между событиями хронологического прошлого и хронологического ожидаемого будущего (психологическое настоящее); потенциальными причинно-целевыми связями между событиями хронологического прошлого и ожидаемого будущего (психологическое будущее). В структуре субъективной картины жизненного пути представлены жизненные планы (целесредственные связи между событиями) и жизненные обстоятельства (причинно-следственные связи). Оригинальная процедура каузометрии является очень трудоемким процессом, проходящем в несколько этапов. Метод описан в работе Кроника А.А. и Ахмерова Р. А. [Кроник, Ахмеров, 2022].

Модификация методики предполагает упрощение процедуры обследования, что позволяет исключить индивидуальную форму опроса. Подобное упрощение, с одной стороны, дает возможность проведения массовых исследований, но с другой – приводит к потере большого массива данных, описывающих глубину и сложность субъективной картины жизненного пути.

Цель: диагностика субъективной картины жизненного пути человека.

Возрастные и иные ограничения: диагностика психически здоровой личности, способной к рефлексии.

Форма проведения: индивидуальное заполнение бланков.

Структура метода: классическая методика предназначена для исследования субъективной картины жизненного пути человека: изучение структуры мотивационных (причинных и целевых) связей между событиями жизни (воспоминаниями, актуальными переживаниями и ожиданиями), выявление психологического возраста личности. Каузометрический опрос проводится в индивидуальной форме в виде беседы, в ходе которой:

- респондент определяет ожидаемую продолжительность своей жизни,
- формируется список событий, которые респондент считает значимыми для себя, изменившими свою жизнь, и их датировка,
- производится ранжирование респондентом событий по значимости для себя,
- проводится анализ респондентом событий по шкале «приятное – безразличное – неприятное»,
- проводится причинный анализ межсобытийных отношений (взаимосвязь событий с точки зрения «причина – следствие»),
- проводится целевой анализ межсобытийных отношений (взаимосвязь событий с точки зрения «цель – средство»),
- респондент обозначает сферы принадлежности событий.

Модифицированная методика предполагает работу со специальной формой каузометрического бланка. Процедура заполнения включает несколько этапов:

- написание не менее 15 важных событий личной жизни, события могут располагаться в прошлом, в настоящем и в будущем;
- отнесение указанных событий к жизненным сферам;
- написание ассоциации на событие;

- указание цветовой ассоциации с событием (в бланке прилагается специальный цветовой ряд);
- распределение цветов ряда по степени приятности.

Измеряемые параметры: эмоциональная насыщенность компонентов временного континуума; широта событийного диапазона, образное содержание прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция:

«Сейчас Вам необходимо проанализировать некоторые события Вашей жизни. Под событием следует понимать любое изменение – в семейной жизни, на работе, в учебе, в общении с друзьями, в состоянии здоровья, во внутреннем мире.

1. Представьте себе свою жизнь. Попытайтесь увидеть ее целиком – от рождения и до смерти. В вашей жизни было много событий, много еще впереди. Напишите ниже в строках таблицы как минимум 15 самых важных событий своей жизни, распределяя их в соответствии с тем, когда они происходили, и отмечая (в соответствующем столбце) к какой сфере вы относите данное событие вашей жизни. Сферы указаны под таблицей.

Например, если событие произошло в прошлом – вам необходимо записать его в столбец «прошлое», если событие вашей жизни относится к настоящему – то соответственно вписывайте его в столбец «настоящее», и если вы говорите о событии, которое видите в своем будущем – то вписывайте его в столбец «будущее».

Учитывайте, что это могут быть и уже прошедшие события, и те, которые вы ожидаете в будущем. Постарайтесь учесть изменения в самых разных сферах. Если вы не хотите сообщать название какого-либо события, то можете просто обозначить сферу, к которой это событие принадлежит.

2. Напротив каждого, отмеченного вами события, в столбце «ассоциация» напишите первую, пришедшую вам в голову, ассоциацию, связанную с данным событием, с его влиянием на вашу жизнь, это может быть существительное, глагол или прилагательное. Например, вы хотите написать в качестве события жизни свадьбу, и ассоциируется она у вас с солнцем, радостью, детьми – тогда вам следует записать эти ассоциации в соответствующий столбец.

3. Укажите, с каким цветом у вас ассоциируется каждое событие.

4. Расположите, пожалуйста, цвета по степени приятности.

Сферы принадлежности событий:

О - Изменения в жизни страны или общества

П - Изменения в природе

В - ... во внутреннем мире (мыслях, чувствах, ценностях)

З - ... в состоянии своего здоровья

С - ... в семье и быту

Р - ... на работе или в учебе

Д - ... в сфере досуга, общения, хобби

Обработка полученных данных:

Для оценки эмоциональной насыщенности прошлого, настоящего и будущего производится подсчет высоко положительных, приятных, нейтральных и неприятных событий в жизни. Для оценки событий используется цветовой ряд: события, ассоциирующиеся с цветами 1 и 2 позиции – высоко положительные; 3 и 4 позиции – приятные; 5 и 6 позиции – нейтральные; 7 и 8 позиции – неприятные.

Широта событийного диапазона рассчитывается через сравнение представленности сфер в каждом временном модуле;

Образное содержание прошлого, настоящего и будущего анализируется через соотнесение ассоциаций к категориям. Категории исследователь может выделить сам, а может воспользоваться предложенным вариантом (табл. 4):

1. Атрибутика
2. Метафорические ассоциации (позитивные/нейтральные)
3. Метафорические ассоциации (негативные)
4. Позитивные эмоциональные ассоциации
5. Негативные эмоциональные ассоциации
6. Трансцендентальные ассоциации
7. Досуг и отдых
8. Близкие люди, семья
9. Материальные ценности
10. Ответственность
11. Активность
12. Барьеры и сложности
13. Достижения и стабильность

Интерпретация полученных данных носит качественный и описательный характер.

Табл.4. Примеры отнесения ассоциаций к различным категориям (модификация каузометрии)

Категория	Краткое описание	Основные ключевые слова
Атрибутика	Факты, вещи, непосредственно связанные с событием	авторитет, ананас, аттестат, бабушка, банты, баня, бассейн, блины, болезнь, больницы, букет цветов, бумага, варежка, велосипед, вода, врач, вулкан, выпускной, вязанный шарф, игрушки, институт, интернет, ипотека, искусство, горы, гривны, гроб, дети, детская кровать, детское голубое одеяло, детство, диван, дискотека, дневник, дом, дрель, духи, духота, душевные беседы, ЕГЭ, езда на машине, загар, запах, здоровье, зелень, зима, знания, кимоно, кирпичи, Китай, книги, колесо, коллектив, кольцо, коляска, компьютер, костюм, кофе, кошелек, кресло, кровать, кругозор, кукла, курсы, лекарства, лекции, лето, лошадь, лужайка, луна, лыжи, мальчик, мастер-класс, мастерство, машина, мебель, камни, карта мира, карьера
Метафорические ассоциации (позитивные/нейтральные)	Образные, позитивные или нейтральные ассоциации	аншлаг, бабочка, бездна (нейтральная/позитивная), белые облака, благополучие, благоустройство, вдохновение, величие океана, весёлый шум, весна, весна и солнце, вкус, воздух, волнение, всё можно, встреча, вулкан, высота, гармония, гора, горизонт, доброта, дождь, доступность, желание, жизненная сила, защита, звездопад, звук, здорово, здоровье, зелень, земля, знание, игра, искра, кайф, кино, классно, память, папин отдых, парим, парус, пение птиц, покой, полёт, польза, помощь, понимание, предвкушение, признание, прикольно, приятность, простор, колейдоскоп, комфорт, конец, корабль, костёр, красиво, красота, круто, легко, лес, лето, лошадь, лужок, мак, маяк, мечта, молодость, море, мужество, музыка, надежда, наконец, наслаждение, небо, нирвана, Новый Год, ностальгия, ночь, облегчение, объятия, огонь, ожидание, океан, окрылённость, омут, освобождение, осень, открытое окно, ощущение простора своей страны, птенчик, путь, пыль, равновесие, радуга, река, ромашка, рост, свет, свобода, серьёзность, сияние, сказка, скорость, смех, снег, солнечный свет, спокойствие, справедливость, тёплый ветер, тишина, улей, улыбки, ура, успех, уют, факел, фантазия, фейерверк, хрустальные горизонты, цветение, цветущий сад, цветы сирени, чистота, широта мира, энергия, «я летаю»

Категория	Краткое описание	Основные ключевые слова
Метафорические ассоциации (негативные)	Образные ассоциации с негативным подтекстом	базар, беда, бедность, безысходность, болезнь, болото, боль, брошенные дети, буря, гидра, глупо, гора, гром и молния, дождь, дом, жаба, застой, звездная болезнь, конец, кошмар, крах, лабиринт, лес (негатив), лестница, лимон, металлолом, морозит слегка, не в своей тарелке, небо с облаками, непонятно, неприятие, несправедливость, нет желания, нетерпение сердца, нехватка, ночь, нужда, овощи (негатив), одиночество, ожидание, парение (негатив), переживания, плен, подлость, покой (негатив), полёт (негатив), потеря, предательство, пропасть, пустота, разрушение, рутина, слепота, смерть, спички, сплетни, суета, темнота, трагедия, тряпка, трясина, туман, туча (негатив), тюрьма, тяжесть, удар, уродство, усталость, уход, холод, чёрная туча, чёрное, чернуха, черный квадрат, этап
Позитивные эмоциональные ассоциации	Положительные эмоции и чувства	безмерное счастье, вдохновение, вера, волнение, восторг, время счастья, головокружение, гордость, довольная, единственная любовь, здорово, интерес, люблю тебя бесконечно, любовь, любовь + рост + понимание + поддержка, очень хорошо, положительные эмоции, приятно, радость, радость от общения с природой, спокойствие, страсть, счастье, теплота, нежность, забота, терпение, трепет, уважение, уважение + гордость, удивление, удовлетворение, удовлетворённость, удовольствие, хорошо, чувства, эмоции, адреналин, море счастья, надежда, нежность, облегчение, офигеть
Негативные эмоциональные ассоциации	Отрицательные эмоции и чувства	безразличие, безысходность, беспокойство, боль, больно, бросили, горе, горечь, грусть, жалко, жалость, жаль, злость, недоверие, недоумение, несчастье, обида, отсутствие интереса, очень страшно, переживание, печаль, плохо, предательство, разочарование, растерянность, ревность, скорбь, слёзы, смятение, страх, страшно, суета, тоска, тревога, тревожность, ужас, чувство безысходности, эйфория (в негативном контексте)
Трансцендентальные ассоциации	Духовные, смысловые и философские идеи	бесконечность, будущее, вера в Бога, вечная жизнь, долгожданное чудо, жизнь, жизнь центр внимания, мир, мудрость, помощь, понимание, независимость, неизвестность, нереально, определённости, потеря смысла, разумное, долгое, вечное, самообразование, самоуважение, самоудовлетворение, самооценности, свобода, смотрю вблизи, созерцание, удача, чудо, путь к любви, свет, единство с истинной жизнью
Досуг и отдых	Связанное с развлечениями, отдыхом и весельем	беззаботность, бесшабашность, весело, веселуха, веселье, гуляние, гулянка, досуг, застолье, игры, кураж, общение, отдохнём, отдых, очень весело, полный разгул, праздник, празднование, путешествие, романтика, смех, увлечение, шутки
Ближние люди, семья	Тёплые отношения с близкими и семейными людьми	бабушка, близнецы, взрослая дочь, дети, доверие, дружба, друзья, забота, мама, материнские чувства, муж, общение, помощь, семья, серия знакомых женских лиц, сестра
Материальные ценности	Финансовые и имущественные ресурсы	деньги, достаток, зарплата, материальный достаток, нет денег, обеспечение, подарки, роскошь
Ответственность	Обязанности, долг, необходимость действий	важное, взросление, ответственность, выполненная обязанность, долг, надо, напряжение, власть, неизбежность, необходимость, нужда, нужно, обязанность, ответственность, отчёт, приказ

Категори я	Краткое описание	Основные ключевые слова
Активность	Изменения, рост, движение, деятельность	адреналин, активность, забота, беготня, всё новое лучше, всё сначала, всё течёт, всё меняется, достижения, драйв, жизнь возвращается, задуматься, рост, руководство, сильное желание, старание, творчество, течение, труд, значимость, изменения, итог, карьера, лидерство, лучшее, мелкими шажками, мир перевернулся, новая жизнь, новизна, открытие, отпустить, увлечение, улучшение, шаг в будущее, шаг вперёд, переехать, перемена, переоценка, победа, поворотный пункт, повышение, подъём, поиск, покорение вершины, порог, рубеж, приключение, прогресс, протест, путешествие, работа, развилка дороги, развитие, разнообразие
Барьеры и сложности	Преграды, сомнения, трудности	взятый барьер, дискомфорт, и хочется и мама не велит, лень, наощупь, напряжение, неизведанность, неоднозначно, неопределённость, нестабильность, неуверенность, трудности, тяжело, неуклюжесть, опасения, ошибка, перспектива, подъём в гору, проблемы, противоречия, сложно, сомнения, страх, поиск альтернатив, трудно, хлопоты
Достижения и стабильность	Успехи, достигнутые цели, устойчивость	возможность, достигла, достижение, зрелость, на высоте, надежда, достижения вершины, надёжность, наконец, независимость, опора, перспектива, планы, победа, постоянство, реализация, самостоятельность, стабильность, уверенность, удовлетворение любознательности, утверждение, цель

Бланк модифицированного варианта каузометрии (А.Кроник, Р.Ахмеров).

	прошлое				настоящее				будущее			
	событие	сфера	ассоциация	ЦА	событие	сфера	ассоциация	ЦА	событие	сфера	ассоциация	ЦА
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Сферы принадлежности событий:

О - Изменения в жизни страны или общества

П - Изменения в природе

В - ... во внутреннем мире (мыслях, чувствах, ценностях)

Р - ...на работе или в учебе

Д - Изменения в сфере досуга, общения, хобби

Цветовой ряд	1	2	3	4	5	6	7	8

З - ... в состоянии своего здоровья

С - ... в семье и быту

Цветовой ряд:	1	2	3	4	5	6	7	8
Оценка приятности цвета								

Расположите цвета по степени приятности – под цифрой 1 напишите номер наиболее приятного вам цвета, под цифрой 2 – чуть менее приятного и т.д. под цифрой 8 – номер наименее приятного вам цвета

Методика «Графический тест» Коттла²

Теоретическая основа: методика относится к проективным методам психодиагностики, позволяющим выявить внутренние психологические процессы и индивидуальную временную перспективу личности. Испытуемый при выполнении задания проецирует свои установки, ожидания и эмоциональные реакции, связанные с восприятием прошлого, настоящего и будущего: расположение, размер и характер взаимодействия кругов отражают личностные особенности и акцент временной перспективы. Анализ структуры рисунка позволяет оценить, как человек соотносит себя с разными временными отрезками и насколько открыт к изменениям. Методика предназначена для исследования временной перспективы личности (ВП) – субъективного восприятия времени, включающего прошлое, настоящее и будущее.

Субъективное восприятие времени отражается в пространственной модели, тогда как линейная модель представляет собой объективное время и то, как оно измеряется. В человеческом восприятии времени присутствуют обе эти модели. Графический тест Коттла ориентирован на изучение именно субъективного ощущения времени, основная идея которого – выявление степени связанности временных зон. По мнению автора, пространственная модель времени базируется на ощущении людьми взаимосвязанности их прошлого, настоящего и будущего.

Цель: исследование пространственных представлений ВП личности.

Форма проведения: методика основана на графическом задании: изобразить 3 круга (прошлое, настоящее, будущее). Необходимо подписать каждый круг.

Измеряемые параметры: степень связанности временных зон, значимость временных зон.

Инструкция 1 (с пересечением): «Представьте свою жизнь от начала до конца – прошлое, настоящее и будущее, и попытайтесь проиллюстрировать ее в виде трех кругов – прошлого, настоящего и будущего. Круги могут быть маленькими и большими, пересекаться или нет, в зависимости от того, как Вы представляете соответствующие категории. Подпишите круги соответственно».

Инструкция 2 (без упоминания пересечения): «Представьте себе свою жизнь: прошлое, настоящее и будущее. Теперь изобразите ее в виде трех кругов: соответственно, прошлое, настоящее и будущее таким образом, чтобы рисунок максимально соответствовал тому, как Вы представляете взаимоотношения между Вашим прошлым, настоящим и будущим. Вы можете использовать круги разных размеров. Подпишите круги соответственно».

Обработка рисунка:

Степень связанности временных зон оценивается по степени соприкосновения, пересечения или вложенности кругов.

Баллы присваиваются по следующей шкале для каждой пары кругов (прошлое-настоящее, настоящее-будущее, прошлое-будущее):

0 баллов – круги не соприкасаются 2 балла – круги соприкасаются

4 балла – есть пересечение кругов 6 баллов – один круг полностью вложен в другой.

Итоговая сумма по трем парам варьируется от 0 до 18 баллов.

Значимость временных зон измеряется путем измерения диаметров кругов в миллиметрах.

Рассчитывается процентное соотношение размеров кругов (прошлого, настоящего и будущего).

Размер круга символизирует субъективную значимость соответствующей временной зоны.

² Белинская Е.П., Давыдова И.С. Графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы // Психологическая наука и образование. – 2007. – Т. 12, № 5. – С. 28-37. – EDN LMCYQT

Методика Т.В.Дембо-С.Я.Рубинштейн, модифицированная под исследование прошлого, настоящего и будущего в структуре временной перспективы

Теоретическая основа: модификация основана на классической методике Дембо-Рубинштейна, направленной на исследование субъективной оценки различных сфер жизни человека. В контексте исследования особенностей временной перспективы методика позволяет изучить изменения уровня удовлетворенности жизненными сферами в прошлом, настоящем и будущем. Данная методика опирается на представление о временной перспективе как структурном конструкте, включающем субъективное восприятие и оценку жизненных областей в разные временные периоды.

Цель:

- оценка удовлетворенности субъекта своей жизнью в различных сферах (здоровье, счастье, работа/учеба, семья, внутренний мир, общение и досуг) с учетом временного контекста: прошлое, настоящее и будущее;
- выявление динамики и различий восприятия уровня удовлетворенности в разные временные периоды.

Возрастные и иные ограничения: методика предназначена для людей, способных к рефлексии.

Форма проведения: индивидуальное анкетирование с использованием вертикальных шкал оценки для каждой жизненной сферы. Респонденту предлагается на каждой шкале отметить уровень удовлетворенности конкретной жизненной сферой в прошлом, настоящем и будущем.

Структура методики включает шесть базовых шкал, соответствующих ключевым сферам жизни: здоровье; счастье; забота или учеба; семья; внутренний мир; общение и досуг; дополнительная пустая шкала, позволяющая респонденту указать и оценить иную важную сферу в его жизни, не включённую в базовый набор.

Измеряемые параметры:

- оценка удовлетворенности в каждой сфере в различных временных модусах: прошлое, настоящее, будущее (значения оценок варьируются от 0 до 100% на условной линейной шкале);
- анализ индивидуальных параметров, если респондент использует собственную дополнительную шкалу;
- динамика изменений удовлетворенности сферами жизни по временным периодам.

Инструкция

«Любой человек оценивает, насколько он удовлетворен своим здоровьем, отношениями с близкими, внутренним миром и другими сферами жизни. Уровень удовлетворенности можно условно изобразить вертикальной линией, где низшая точка – самый низкий уровень, а верхняя – максимальный.

Вам предлагаются шесть таких линий, обозначающих следующие сферы: здоровье; счастье; работа/учеба; семья; внутренний мир; общение и досуг.

На каждой линии вам необходимо чертой (-) отметить, насколько вы довольны и удовлетворены данной сферой в вашем прошлом, настоящем и будущем.

Если хотите, на чистой шкале вы можете отметить любую другую сферу жизни, которая для вас важна, и также оценить степень удовлетворенности в прошлом, настоящем и будущем».

Примечание: в инструкции можно попросить подписать процент удовлетворенности жизнью, однако есть риск, что респонденты будут сильно округлять данные показатели.

Обработка результатов

Для определения числовых значений оценок применяется специальная линейная шкала, позволяющая приблизительно определить процент удовлетворенности по отметкам респондента. Поэтому удобно использовать отрезки длиной 10 см, тогда 1 мм – равен 1%.

Для каждой временной зоны (прошлое, настоящее, будущее) рассчитываются средние значения по каждой сфере.

Выполняется сравнение средних показателей между сферами внутри одного временного модуса, между аналогичными сферами в динамике (сравнение прошлого-настоящего-будущего)

Интерпретация

Результаты позволяют оценить, насколько изменяется субъективная удовлетворенность ключевыми жизненными сферами в динамике времени.

Высокие показатели в настоящем, к примеру, могут указывать на удовлетворенность текущим положением, а сравнение с прошлым и будущим помогает выявить тенденции оптимизма, пессимизма либо стагнации.

Индивидуальная шкала дает возможность учесть личные ценности и важные области жизни, расширяя контекст исследования временной перспективы.

Сопоставление данных по временным периодам способствует комплексному пониманию психологического состояния респондента, его настроений, мотивов и жизненных ориентиров.

Бланк методики Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн (модификация для исследования временной перспективы)

Инструкция:

Любой человек оценивает то, насколько он удовлетворен своим здоровьем, своими отношениями с друзьями и близкими, своим внутренним миром.

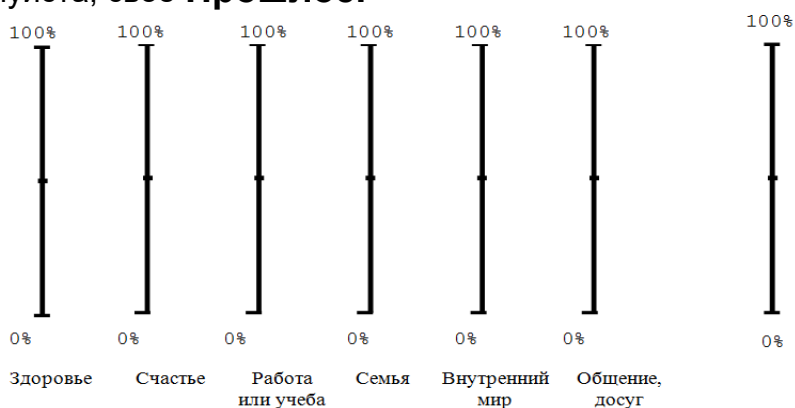
Уровень вашей удовлетворенности в каждой сфере вашей жизни можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самый низкий уровень удовлетворенности, а верхняя – наивысший.

Вам предлагаются шесть таких линий. Они обозначают: **здоровье; счастье; работу или учебу; семью; внутренний мир; общение и досуг.**

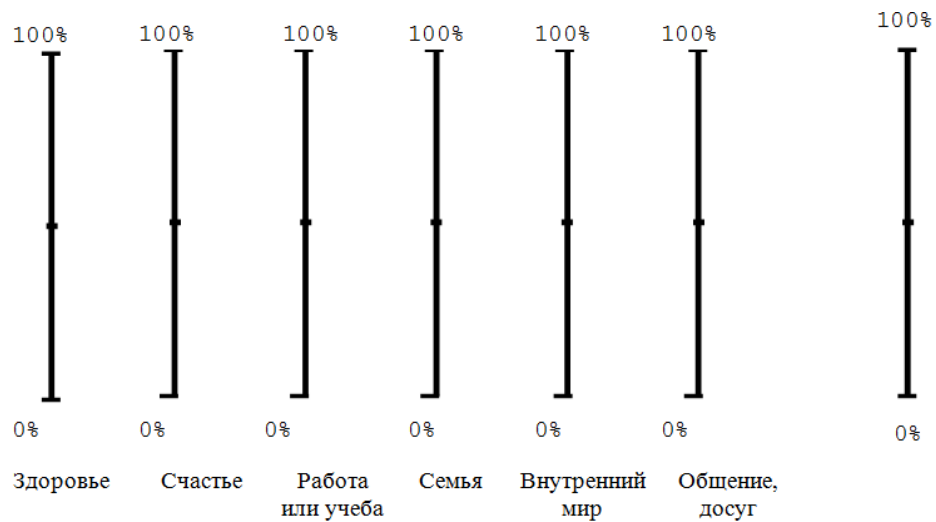
Вам необходимо на каждой линии чертой (-) отметить, как вы оцениваете- насколько вы **довольны и удовлетворены** каждой из этих сфер в своем прошлом, будущем и настоящем.

Внимание: на чистой шкале вы можете обозначить любую сферу, которая нами не указана, но вам особенно важна. И так же оценить удовлетворенность данной сферой в своем прошлом, настоящем и будущем (как вы предполагаете).

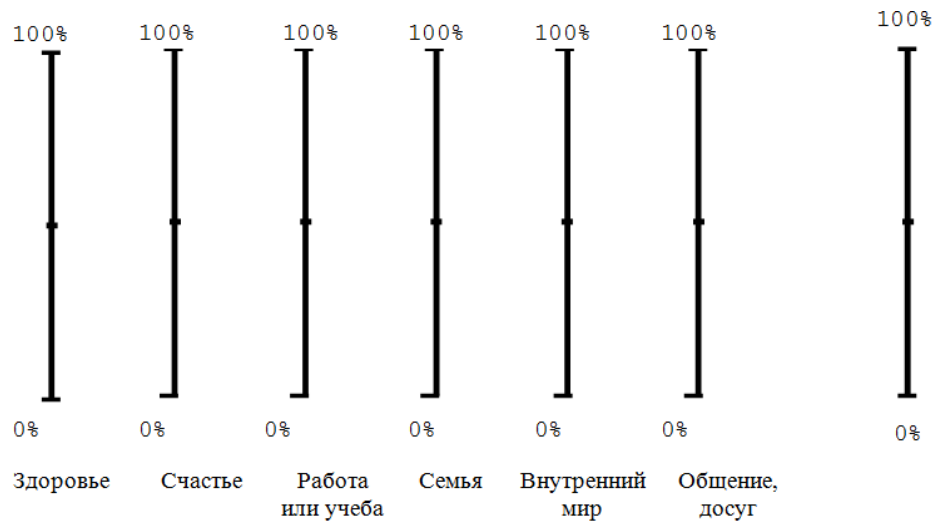
Оцените, пожалуйста, свое **Прошлое.**



Оцените, пожалуйста, свое **Настоящее**.



Оцените, пожалуйста, свое **Будущее** – каким вы его видите.



Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена (рускоязычный вариант, Д. А. Леонтьев)³

Теоретическая основа

Методика базируется на подходе Ж. Нюттена, согласно которому временная перспектива включает два важных аспекта: целевые объекты мотивации (мотивационные устремления) и темпоральная локализация данных объектов во времени.

Данный метод использует технику незаконченных предложений для выявления мотивационных интенций респондента в свободной и открытой форме, без ограничений по временным отрезкам, конкретным жизненным ситуациям или сферам. Это позволяет актуализировать и изучить ценностно-смысловую сферу личности и одновременно определить протяжённость временной перспективы будущего через темпоральное распределение мотивов.

Цель: изучить основные мотивационные устремления и ценностные ориентации личности; определить протяжённость временной перспективы будущего посредством анализа временной локализации мотивационных объектов.

Форма проведения: индивидуальная письменная анкета с 40 незавершёнными предложениями (индукторами). Респондент завершает каждое предложение в свободной форме, отражая свои личные мотивационные устремления.

Структура опросника: 40 индукторов (незаконченных предложений), направленных на выявление мотивационных объектов и их временного позиционирования. Свободные ответы респондента не ограничиваются ни по форме, ни по содержанию.

Измеряемые параметры: выраженность мотивационных категорий, темпоральная локализация мотивационных объектов.

Инструкция.

Ниже приведены словосочетания, например: «Я хочу...», «Я боюсь...». Каждое из этих словосочетаний представляет собой начало предложения, Вам предстоит его закончить.

Долго не думайте, просто запишите то, что приходит Вам в голову, когда Вы соотносите с собой напечатанные слова.

Обработка полученных данных:

Ж. Нюттен предлагает очень дифференцированную систему анализа мотивационных устремлений, включающую не только отнесенность к конкретной мотивационной категории, но и кодирование посредством указания подкатегорий основной мотивации, модальности и персон, относящихся к мотивационному объекту.

Мы предлагаем упрощенную систему **анализа мотивационных индукторов**, посредством отнесения их к следующим основным категориям:

S - Личность субъекта: мотивационные объекты, относящиеся к некоторым аспектам личности самого субъекта, при этом «Я» выступает как целое, без дальнейших уточнений.

Sc - Я-концепция: представление о себе или восприятие человеком самого себя.

Spre - Самосохранение: предполагает экономическое самосохранение (через достижение финансовой самодостаточности), физическое самосохранение (с указанием на сохранение целостности физического тела, здоровья, избежание увечий и рисков для жизни), психологическое самосохранение (защита внутреннего равновесия, устойчивости, психологического благополучия), самосохранение на

³Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; пер. с англ. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

экзистенциальном, трансцендентальном уровне (цели, отражающие смерть, пустоту, бессмысленность жизни, бессмертие и т.д.).

Saut – Личностная автономия: указание на экономическую независимость, физическую самостоятельность, психологическую автономность.

Sph – Физические характеристики: отражает мотивационные устремления, направленные на внешний вид субъекта, его физические параметры.

Sapt – Способности: мотивационные цели, связанные с определенными способностями, специальными умениями и навыками, интеллектом.

Scar – Характер, черты личности: мотивационные объекты, относящиеся к индивидуальным особенностям субъекта.

SR – Самореализация: действия или стремления субъекта, направленные на саморазвитие и отражающие личностную активность субъекта по реализации намеченных целей и планов, относящихся как к внешней (социальной), так и к внутренней областям жизни.

R – Активность: мотивационные объекты, характеризующие активность в целом и предполагающие получения какой-то пользы, конкретного результата.

R2 – Профессиональная деятельность: включает мотивационные стремления в области профессиональной деятельности.

R3 – Учебная деятельность: различные мотивы, относящиеся как к целостному учебному процессу, так и к конкретным его аспектам, предполагающим выполнение различных видов учебной деятельности.

C – Социальный контакт: категория мотивов, связанная с указанием на все возможные виды поведенческого взаимодействия между людьми и общей мотивацией вступить в контакт или, наоборот, избегание контактов.

C2 – Социальная реципрокность: мотивационные объекты, в которых субъект хочет (не)получить что-то от других или чтобы другие что-то (не)делали по отношению к нему. Среди ожиданий субъекта в отношении позиции других лиц к нему можно указать на следующие проявления взаимодействия: привязанность, любовь, оценка способностей, достижений или личностных качеств, поддержка, признание, уважение и т.д.

C3 – Личные желания и надежды в отношении других людей: мотивационные объекты, отражающие цели, формулируемые для других людей, и отражающие желания для других – чтобы другой чем-то обладал материальным или духовным, чтобы нечто (не)случилось с другим человеком.

E – познавательная и исследовательская мотивация, включает такие подкатегории, как самопознание (ES), стремление к познанию других людей (EC), познание экзистенциальных реалий (ET), стремление к познанию жизни (EI), знания о культурных и природных объектах (Ew).

T – Трансцендентальные объекты: включает мотивационные объекты метафизического характера, такие как цели в области религии, философской и экзистенциальной области.

P – Обладание: мотивация, направленная на приобретение, совершение покупок, владение собственностью.

L – Досуг, отдых, удовольствие: мотивационные категории, не указывающие на какие-либо утилитарные цели, но осуществляемые для собственного наслаждения, например, отдых, досуговая активность, физический отдых, хобби, сенсорное или чувственное удовольствие, игры и т.д.

Tt – Мотивация на тест.

U – Неклассифицируемые / пропущенные ответы: объекты, не поддающиеся классификации, неадекватные ассоциации, отсутствие мотивационного содержания.

Анализ темпоральной локализации мотивационных объектов

Темпоральная кодировка базируется на «средней» или «объективной» темпоральной локализации объектов и событий, в которой учитывается «нормальный» процесс течения жизни большинства людей и наибольшая вероятность достижения указанного мотивационного объекта.

Для каждой мотивационной единицы фиксируется категория и временной код.

Далее проводится анализ частотных и содержательных распределений мотивов по категориям и по временным рамкам.

Все мотивационные объекты могут быть распределены в следующих интервалах временной перспективы:

Т – настоящий момент, время проведения теста;	О – период пожилого возраста;
D – в течение дня;	L – неопределенный период всей жизни;
W – в течение недели;	L- – выраженный период всей жизни;
W- – в течение нескольких недель;	I – открытое настоящее: модальность, качество, способность, которой субъект хочет обладать; цель располагается в настоящем;
M – в течение месяца;	I- – длительность существования желаемого качества;
M- – в течение нескольких месяцев;	X – мотивационная цель располагается после смерти субъекта;
Y – в течение одного года;	x – историческое будущее (гуманитарные и иные достаточно обобщенные мотивационные объекты);
Y- – в течение одного или двух лет;	? – вневременные и неcodируемые объекты;
E – период обучения;	P – прошлое.
E3 – период обучения в вузе (18-25 лет);	
EA – период обучения и взрослости;	
A – период взрослости;	
A1 – первая половина взрослой жизни (25-45 лет);	
A2 – вторая половина взрослой жизни (45-65 лет);	
AO – период взрослости и старости;	

Интерпретация:

- анализируются доминирующие мотивационные ориентиры респондента, характеризующие ценностно-смысловую сферу личности;
- темпоральный анализ показывает протяжённость и структуру временной перспективы будущего, отражая, насколько далеко или близко во времени располагаются мотивационные объекты.

Примеры отнесения мотивационных объектов к различным временным периодам и мотивационным категориям (метод мотивационной индукции Ж. Нюттен)

Табл.5. Анализ протяженности временной перспективы

Темпоральные элементы	Примеры
Т – настоящий момент, время проведения теста	закончить тест, наконец-то закончить тест, помочь вам с тестом, дописать все ответы анкеты
D – в течение дня	спать, мороженое, отдыхать, будет дождь, снег прекратился, выспаться, улыбка моих близких, курить, позвонить, простить, светило солнце
W – в течение недели	отдохнуть на выходных, сходить с друзьями в клуб, ходить на тренировки, встречу с другом, погода переменится
W- – в течение нескольких недель	сдам эту сессию, завалить эту сессию, сдать экзамен, выехать на природу, кататься на лыжах, получу зачет

Темпоральные элементы	Примеры
М – в течение месяца	полетаю на воздушном шаре, скоро выйду на каникулы, купить телефон, сдать все экзамены, обновить гардероб
М- – в течение нескольких месяцев	хочу на море, слетать летом в отпуск, похудеть, отпуск, пересдать зачеты, новые лыжи, заработать денег на путине, работать над своим телом, велосипед
У – в течение одного года	прыгну с парашютом, ходить на тренировки весь год без пропусков, поднакопить денег для следующей поездки
У- – в течение одного или двух лет	закончить университет, получить права, устроиться на работу через годик, получить диплом (студенты последних курсов обучения)
Е – период обучения	учиться, знания, получить образование
Е3 – период обучения в вузе (18-25 лет)	получить диплом, отучиться на юриста/психолога/программиста, отчисление, закончить университет (студенты 1, 2 курса), достичь цели, одиночество, проектом, встретить единственную, непонимание родителей, оправдать доверие родителей, папа с мамой не ругались
ЕА – период обучения и взрослости	не успею сказать нужные слова самым близким, завести свою семью, для семьи, жить самостоятельно, родителей, набраться опыта, добиться цели, реализовать намеченные планы
А – период взрослости	иметь детей, сделать карьеру, реализоваться, квартиру, стать арт-директором, будет две машины, рожу двух детей, возьму ребенка с детдома, быть богатой, много путешествовать, повидать мир
А1 – первая половина взрослой жизни (25-45 лет)	создать свою семью, открыть свой бизнес, родить здоровых детей, устроюсь на высокооплачиваемую работу, гараж, стану отцом, найти работу, выйти замуж
А2 – вторая половина взрослой жизни (45-65 лет)	обеспеченная жизнь, уехать жить за границу, стать звездой, построить дом, иметь собственный дом
АО – период взрослости и старости	Стать лучшей мамой, реализоваться в семье и науке, иметь счастливую семью в будущем, буду преподавать в лучших университетах мира, иметь хорошие отношения в семье, иметь крепкую/счастливую семью, детей и мужа
О – период пожилого возраста	увидеть правнуков, буду вспоминать юность, хорошей жизни в старости
Л – неопределенный период всей жизни	наилучшему будущему, жить в любви, жизнь была успешной, счастье в жизни, жить, все будет хорошо, лучшей жизни
Л- – выраженный период всей жизни	всю жизнь быть счастливой, посвятить всю свою жизнь любимому делу
І – открытое настоящее модальность, качество, способность, цель располагается в настоящем	Собой, стать лучше, все вокруг меня радует, бросить курить, делать все, что я хочу, развиваться, на себя, бороться со своим характером, быть худой, быть сильным и здоровым, хорошо знать английский язык, самосовершенствование, стиль, способность к боксу, способность к магии, принимать решения, любить себя, любить
І- – длительность существования желанного качества	оставаться самим собой в любой ситуации, быть интересным, оставаться красивой, быть справедливым, буду менее расточительной
Х – после смерти субъекта	смерть, умру, рано умру
х – историческое будущее	мир во всем мире, чтобы прекратились войны, чтобы власть наконец-то была нормальной, всем добра, война, мир везде
? – вневременные и неcodируемые объекты	быть волшебником, лучшее, завоевать мир, летать, космос, отсутствие ответа, неразборчивый ответ
Р – прошлое	ошибки прошлого, ошибки, обидела незаслуженно человека, прошлом

Табл. 6. Анализ мотивационной направленности

Категории мотивации	Примеры
S - Личность субъекта	себя, найду себя, счастья, найти понимание с миром, быть счастливой
Sc - Я-концепция	изменить себя в лучшую сторону, стать лучше, самосовершенствование, работать над собой, уважать себя и свои решения,

Категории мотивации	Примеры
Spre - Самосохранение	быть уверенной в завтрашнем дне, освобожусь от ненужных мыслей, уйдет апатия, у меня будут проблемы, рано умру, спокойствия, все будет хорошо, неопределенность, выздороветь, не болеть, разочарование, безопасности вокруг меня, тюрьма
Saut - Личностная автономия	жить самостоятельно, стану взрослой, скоро съеду от родителей, стать самостоятельным, самодостаточной, встану на ноги, работать, чтобы не зависеть от других
Sph - Физические характеристики	похудеть, быть стройной, отрастить волосы, бросить курить, сесть на диету, привести себя в хорошую физическую форму
Sapt - Способности	Буду хорошо фотографировать, быть способным, я не умею рисовать, научиться делать колесо, плавать, быстро читать, разбираться в языках
Scar - Характер, черты личности	сострадание, быть целеустремленным, быть справедливым, лучше контролировать свои эмоции, быть более дружелюбным, меньше раздражаться,
SR - Самореализация	многого добиться в жизни, достижения целей, самореализоваться, осуществлению задуманных планов, все цели в жизни выполнимы, буду успешной, реализовать свои цели, мечты, преуспеть во всех начинаниях
R - Активность	перемены, заниматься киноделом, активные действия, уборка в доме, занимаюсь делом, делах, поступках, вышивать
R2 - Профессиональная деятельность	устроиться на работу, найти хорошую работу, на собеседованиях, работать по специальности
R3 - Учебная деятельность	сдать сессию, завалю зачет, подготовиться к экзамену, сдать все экзамены, окончить институт, перейти на бюджет, получить образование, получить диплом, подготовить семинар, выучить билеты по педагогике
C - Социальный контакт	иметь детей, отношений, создам семью, встретить любовь, выйти замуж, мамы, родителей, стану мамой, любимого человека, молчание, останусь одна
C2 - Социальная реципрокность (активность других в социальном контакте)	доброту людей, мои родители лучше меня понимали, мама не одобрит выбор, меня поймут, папа с мамой не ругались, меня перестали задевать, чтобы меня уважали, чтобы девушка перестала обижаться
C3 -Личные желания и надежды в отношении других людей	здоровья и счастья своим близким и родным, моя семья будет здорова, оправдать доверие родителей, моя семья ни в чем не нуждалась, не обижать людей, чтобы дорогие мне люди были счастливы
ES - Самопознание	определиться кем и каким я хочу быть, понимать себя
EC - Познание людей	лучше понимать свою девушку, других людей
ET - Познание экзист. реалий	найти смысл жизни, обрести истину
EI - Познание жизни	иметь больше жизненного опыта
Ew - Знания о культурных и природных объектах	знания об обществе, экономике, культуре, политике, биологических и физических законах, культурах, истории стран
T – Трансцендентные объекты	жить, жизнь бессмысленна, постижение сути
P - Обладание, приобретение	квартиру, велосипед, айфон, фотоаппарат, собаку, котенка, лыжи, свою студию, подарок родителей, иметь много денег
L - Досуг, отдых, удовольствие	высплусь/отдохну, кушать, спать, гуляю, торт, полечу в отпуск, на море, свадебное путешествие, прекрасно провожу время, улыбаться, поиграть в карты
Tt - Мотивация на тест	закончить тест, помочь вам с тестом, дописать все ответы анкеты
U -Неклассифицируемые ответы	к лучшему, для всего, всегда и всего, судьбу/на удачу, на все, чудо, в космос, отсутствие ответа, неразборчивый ответ
E – Познавательная мотивация	знания, познание, больше знать

Бланк метода мотивационной индукции Ж. Нюттена (русскоязычный вариант, Д. А. Леонтьев)

Инструкция:

Ниже приведены словосочетания, например: «Я хочу...», «Я боюсь...». Каждое из этих словосочетаний представляет собой начало предложения, *Вам предстоит его закончить.*

Долго не думайте, *просто запишите то, что приходит Вам в голову*, когда Вы соотносите с собой напечатанные слова.

- | | |
|--|---|
| 1. Я надеюсь ... | 21. Мне очень понравилось бы ... |
| 2. Я работаю над ... | 22. Я готовлюсь ... |
| 3. Я ужасно хочу ... | 23. Я буду очень счастлив ... |
| 4. Наибольшее удовольствие я получаю, если ... | 24. Я готов ... |
| 5. Я стремлюсь к ... | 25. Я ожидаю ... |
| 6. Я хочу ... | 26. Я сделаю все возможное, чтобы ... |
| 7. Я боюсь, что ... | 27. Я опасюсь ... |
| 8. Когда-нибудь я ... | 28. Долгое время я ожидаю ... |
| 9. Я пытаюсь ... | 29. Я сделаю все зависящее от меня, чтобы ... |
| 10. Я страстно желаю ... | 30. Я буду вполне доволен, если ... |
| 11. Я буду рад, если ... | 31. Моя большая надежда – это ... |
| 12. Я ужасно хочу иметь ... | 32. Я ничего не пожалел бы для ... |
| 13. Я мечтаю о том, что ... | 33. Я сожалею о ... |
| 14. У меня есть определенное намерение ... | 34. Я принял решение ... |
| 15. Наихудшим наказанием для меня ... | 35. Я больше всего готов к ... |
| 16. Я действительно хочу ... | 36. Любой ценой я хочу ... |
| 17. Я прилагаю усилия для ... | 37. Мое самое большое желание – это ... |
| 18. У меня сильное стремление к ... | 38. Я определенно хочу ... |
| 19. Лучшей наградой для меня будет ... | 39. Я желаю как можно скорее ... |
| 20. Я хотел бы быть способным ... | 40. Я прилагаю максимум усилий ... |

Глава 2. Методы для диагностики идентичности и кризиса идентичности

«Опросник кризисной идентичности» Н.В. Дмитриева, С.Б. Перевозкин, Ю.М. Перевозкина, Н.А. Самойлик⁴

Теоретическая основа: авторы предлагают рассматривать кризисную идентичность как результат воздействия на структуру личности проблемных ситуаций. Проблемные ситуации могут быть *внутренними* (внутриличностный конфликт, дисгармония ценностно-мотивационной, эмоциональной и других сфер) и *внешними* (социальные факторы). Важно отметить, что стрессогенными для личности являются как события негативного характера (развод, увольнение с работы, болезнь и т.д.), так и позитивного (свадьба, рождение ребенка, поступление в ВУЗ и т.д.).

Цель: диагностика кризисной идентичности через анализ кризисов субъекта.

Возрастные и иные ограничения: диагностика психически здоровой личности начиная с 17 лет (в крайнем случае, допускается диагностика подростков с 14 лет) и до 60 лет (соблюдая определенную осторожность, возможно увеличение возраста респондента).

Форма проведения: индивидуальная (устный опрос) и групповая (письменное заполнение бланка).

Структура опросника: 136 утверждений, предполагающих оценку респондентами своего согласия или несогласия с ними.

Измеряемые параметры представлены в 9-ти шкалах:

Шкала I «Детско-родительские, семейные отношения» (ДСО)

Шкала II «Ценностно-смысловой аспект» (ЦСА)

Шкала III «Эмоциональный аспект» (ЗА)

Шкала IV «Поведенческий аспект» (ПА)

Шкала V «Межличностные и профессиональные отношения» (МПО)

Шкала VI «Сексуальный аспект» (СА)

Шкала VII «Стрессовые факторы» (СФ)

Шкала VIII «Социальная желательность» (СЖ)

Шкала IX «Общий показатель кризисной идентичности» (ОКИ)

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений относительно особенностей вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т. п. Прочтите каждое утверждение и решите, **верно** оно по отношению к вам или **неверно** в настоящее время. Если вы решили, что данное утверждение **верно**, поставьте галочку в ячейке в столбце «да» на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения.

Если утверждение по отношению к вам **неверно**, поставьте галочку в ячейке в столбце «нет» на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения. Постарайтесь долго не раздумывать над ответом. Наиболее естественна первая непосредственная реакция.

При расшифровке результатов исследования содержание утверждений не учитывается. Вся дальнейшая обработка проводится по номеру, который имеет каждое утверждение, поэтому вы можете быть совершенно откровенны.

⁴ Дмитриева Н.В., Козырева Т.С., Перевозкина Ю.М. Кризисная идентичность посттравматической личности. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. – 191 с.

Ключ:

По каждой шкале считается количество совпадений с ключом: за каждое *совпадение* – 1 балл. Шкалы включают в себя как прямые, так и обратные утверждения.

Набранные баллы суммируются отдельно по каждой шкале («сырые» баллы). Общий показатель кризиса идентичности (**ОКИ**) рассчитывается как *арифметическая сумма всех шкал, за исключением шкалы «Социальная желательность» (СЖ)*.

Ключ к методике «Опросник кризисной идентичности»

ДРО		ЦСА		ЭА		ПА		МПО		СА		СФ		СЖ	
№		№		№		№		№		№		№		№	
1	Да	2	Да	3	Нет	4	Нет	5	Да	6	Да	7	Да	8	Нет
9	Да	10	Да	11	Да	12	Нет	13	Да	14	Да	15	Да	16	Да
17	Да	18	Да	19	Да	20	Да	21	Да	22	Да	23	Нет	24	Да
25	Да	26	Да	27	Нет	28	Да	29	Да	30	Нет	31	Да	32	Нет
33	Нет	34	Нет	35	Да	36	Да	37	Да	38	Да	39	Нет	40	Да
41	Да	42	Да	43	Да	44	Нет	45	Да	46	Да	47	Да	48	Да
49	Да	50	Нет	51	Да	52	Да	53	Да	54	Да	55	Да	56	Нет
57	Нет	58	Да	59	Да	60	Да	61	Да	62	Да	63	Нет	64	Нет
65	Да	66	Да	67	Да	68	Да	69	Да	70	Да	71	Да	72	Нет
73	Да	74	Нет	75	Нет	76	Да	77	Да	78	Да	79	Да	80	Нет
81	Да	82	Да	83	Да	84	Да	85	Да	86	Да	87	Да	88	Да
89	Да	90	Нет	91	Да	92	Нет	93	Да	94	Нет	95	Нет	96	Нет
97	Нет	98	Да	99	Да	100	Да	101	Нет	102	Да	103	Да	104	Нет
105	Да	106	Нет	107	Да	108	Да	109	Да	110	Да	111	Нет	112	Да
113	Нет	114	Да	115	Да	116	Да	117	Да			118	Да	119	Нет
120	Да	121	Да	122	Нет	123	Нет	124	Да			125	Да		
126	Нет	127	Нет	128	Да	129	Да					130	Да		
		131	Да	132	Да	133	Нет					134	Да		
						135	Да								
						136	Да								

Обработка сырых баллов:

После суммирования баллов по каждой шкале и подсчета общего показателя кризиса идентичности, сырые баллы необходимо перевести в Т-баллы:

1) перевод каждой шкалы и общего показателя сначала в стандартную z-шкалу по формуле (1).

$$Z_i = \frac{X_i - M_x}{\sigma_x} \quad (1)$$

где X_i – сырой балл по шкале; M_x – среднее значение по данной шкале в выборке; σ_x – стандартное отклонение по данной шкале в выборке. При переводе сырых баллов в Z-шкалу авторы предлагают воспользоваться разработанной ими таблицей норм (табл. 7), учитывая **пол и возраст респондентов**.

Другим вариантом перевода сырых баллов будет использование эмпирических показателей среднего значения и стандартного отклонения по шкале в реальной эмпирической выборке.

2) перевод z-оценок в Т-баллы по формуле 2

$$T = 10 \times Z_i + 50 \quad (2)$$

Все шкалы распределены по трем компонентам и составляют конструкт кризисной идентичности. Полученные результаты по каждой шкале интерпретируются в соответствии с диапазоном значений:

- 39 Т-баллов и ниже – низкие значения;
- 40-59 Т-баллов – средние значения;
- 60 Т-баллов и выше – высокие значения.

Табл. 7. Нормы для методики ОКИ

Шкалы	Юность (17-20 лет)				Взрослость (21-57 лет)			
	Ж N = 75		М N = 52		Ж N = 76		М N = 100	
	М	о	М	а	М	а	М	а
ДСО	10,08	2,58	10,05	3,07	9,16	2,56	8,60	2,70
ЦСА	12,09	2,49	11,14	2,65	11,57	2,95	11,37	2,90
ЭА	11,12	2,63	8,14	2,61	9,73	3,33	8,26	3,21
ПА	8,59	2,14	7,05	1,99	8,01	2,72	8,00	2,73
МПО	9,68	3,23	7,86	2,69	8,10	3,08	8,02	3,11
СА	9,33	2,41	7,67	1,98	8,74	2,43	8,79	3,09
СФ	7,05	1,92	6,33	1,49	6,41	1,76	6,08	2,13
СЖ	12,13	2,31	13,05	1,83	11,29	2,45	11,41	2,79
ОКИ	80,08	11,67	71,29	11,18	73,02	14,38	70,53	13,42

Содержание шкал и их интерпретация:

Шкала I «Детско-родительские, семейные отношения» (ДРО)

Шкала включает 17 утверждений и направлена на диагностику идентичности личности, кризис которой обусловлен отношением родителей к респонденту в детстве и в настоящее время. Типичными для данной шкалы утверждениями, на которые респондент отвечает согласием и которые «работают» в пользу кризисной идентичности в сфере детско-родительских отношений выступают: «Меня раздражало, когда в детстве меня контролировали родители»; «Мне бы очень хотелось, чтобы на дверях детских комнат были замки, даже если это не нравится родителям»; «У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне». Утверждения, на которые респондент отвечает несогласием: «Родители всегда старались понять мои чувства»; «На сегодняшний день отношения с моей семьей меня вполне удовлетворяют».

Низкие значения – у личности в детстве наблюдались доверительные, открытые отношения с родителями, которые уважали точку зрения ребенка и его личностное пространство. Родители, стараясь понять чувства ребенка, выражали сочувствие. Личность удовлетворена отношениями в своей семье в настоящий момент.

Средние значения – детско-родительские отношения субъекта в большей степени носили достаточно ровный характер, не отличаясь особой эмоциональной теплотой. Вместе с тем, могло наблюдаться игнорирование мнения и чувств ребенка.

Высокие значения – отношения личности с родителями в детстве носили ярко выраженный конфликтный характер, наблюдалось физическое и психологическое насилие в виде оскорблений, унижений, побоев. Возможно частое нарушение родителями личностного пространства ребенка или вообще его игнорирование. В споре ответственность за случившееся возлагалась на ребенка.

Шкала II «Ценностно-смысловой аспект» (ЦСА)

Шкала состоит из 18 утверждений, предназначенных для оценки *отсутствия смысла жизни, целей в будущем, пассивной жизненной позиции* и связанного с этим увеличения кризиса идентичности субъекта. Для лиц, обнаруживающих эти явления, характерен ответ «да» на утверждения: «Порой мне кажется, что я не знаю, кто я такой»; «Я испытываю тревогу и дискомфорт, когда думаю о своих жизненных планах»; «Мне сложно разобраться в моих ценностных предпочтениях». И ответ «нет» на утверждения: «У меня есть совершенно четкие планы на свою дальнейшую жизнь»; «Я настойчив в реализации моих целей»; «Я уверен в своем будущем».

Низкие значения – личность имеет четко сложившиеся приоритеты в жизни, цели на будущее, которым старается следовать. Имея рационально – реалистический взгляд на ценности, цели и собственные убеждения, проявляет гибкость в оценке собственных приоритетов. При этом у субъекта наблюдается принятие черт своей личности, ролей, своего статуса и признание их значимости в логике своего жизненного пути. Таким людям свойственно доверять себе, относиться к себе как уникальной системе, способной к изменениям без потери самотождественности.

Средние значения – у субъекта имеются цели в жизни, которые носят порой расплывчатый характер, личность может знать, чего она хочет от жизни, но при возникающих трудностях быстро отказывается от задуманного. В целом наблюдается самопринятие, позитивное отношение к себе, но при неудачах, возможно, обнаруживает готовность к самообвинению, актуализацию недостатков.

Высокие значения – характеризуются проблемами в постановке целей и их реализации, испытывают тревогу и дискомфорт, когда думают о своих жизненных планах, нет уверенности в будущем, вместе с тем и прошлое также вызывает неприятные ощущения. По отношению к себе испытывают негативные чувства, в большинстве случаев не принимая собственных качеств, вплоть до вытеснения знания о них. Им свойственны такие негативные реакции на себя, как раздражение, презрение, неуверенность в себе вплоть до самоотречения.

Шкала III «Эмоциональный аспект» (ЭА)

Составляющие третью шкалу 18 утверждений касаются таких явлений, как *внутренняя напряженность, неуверенность, хроническая усталость, беспомощность*, отражающих общий эмоциональный фон и состояние респондента в последнее время, тесно связанных с повышенным уровнем кризисной идентичности. Таковы, например, утверждения, на которые респондент отвечает утвердительно: «В последнее время я нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться», «Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом»; «В последнее время мое настроение можно назвать подавленным». Утверждения с отрицательным ответом: «Я сейчас чувствую себя лучше, чем когда-либо в жизни»; «Большую часть времени я чувствую себя счастливым»; «Я вполне удовлетворен состоянием своего здоровья».

Низкие значения – отличается спокойным, расслабленным состоянием, хорошим, оптимистичным настроением, возникающие проблемы предпочитает решать, не впадая в отчаяние.

Средние значения – несколько возбужденный фон, при возникновении проблем возможны вспышки гнева или апатия, может наблюдаться незначительная усталость, проблемы со сном.

Высокие значения – испытывают хроническую усталость, отличаются высокой тревожностью, подавленным настроением, находятся в сильном напряжении, им с трудом удается расслабиться. Часто страдают бессонницей, что еще больше

усугубляет их состояние, приводя к нарастанию тревоги в сочетании с мрачной окраской перспективы, чувством беспомощности, собственной бесполезности. Возможны психосоматические расстройства.

Шкала IV «Поведенческий аспект» (ПА)

Включенные в четвертую шкалу 20 утверждений сформулированы таким образом, что отражают *поведенческие паттерны, связанные с кризисной идентичностью личности*. В основном это некоторая *неудовлетворенность наличной ситуацией в жизни субъекта* в настоящий момент. К этой группе относятся утверждения: «Повседневные трудности и заботы в последнее время часто выводят меня из равновесия»; «Я думаю, что алкоголь помогает снимать напряжение»; «В последнее время я испытываю беспомощность и неопределенность»; «Когда в моей жизни возникают какие-то неожиданные события, то я испытываю растерянность».

Низкие значения – личность отличается активной позицией в жизни, ее не пугают возникающие трудности, которые она предпочитает решать по мере их поступления. Такие люди стремятся управлять событиями в своей жизни, активно в них вмешиваясь и выделяя себя из потока жизни. С окружающими людьми предпочитает находиться в дружеских отношениях.

Средние значения – возможна некоторая активность, но при этом такие индивиды стремятся к управлению своей жизнью, не в состоянии осмыслить ее. События ими воспринимаются как нечто отдельное от своего «Я». При этом, если по отношению к ним выносятся критические замечания, то возможна импульсивная реакция. Могут испытывать беспомощность и неопределенность.

Высокие значения – характеризуются невротической неуверенностью в себе, свойственно пассивное подчинение обстоятельствам, предпочитают занимать пассивную позицию, в отношениях с людьми выбирают изоляцию, имеют повышенную чувствительность к замечаниям по отношению к себе. Возникающие трудности предпочитают вообще не решать, «уходя» в депрессию или снимая возникающее напряжение алкоголем.

Шкала V «Межличностные и профессиональные отношения» (МПО)

Пятая шкала содержит 16 утверждений, касающихся таких сфер, как *отношения с окружающими людьми и отношение к профессиональной деятельности*. Таковы, например, утверждения типа: «Я знаю, что есть люди, настроенные против меня»; «В кругу моих знакомых меня не всегда понимают»; «Я становлюсь тревожным и расстроенным, когда строю свои отношения с людьми не так бы как мне хотелось»; «У меня вызывает беспокойство размышления о своих перспективах по работе»; «Мне не раз случалось менять свое отношение к своей профессии». Утвердительный ответ на выше приведенные утверждения будет свидетельствовать о наличии кризиса идентичности в социальной сфере.

Низкие значения – испытывает удовольствие от общения с окружающими людьми, взаимоотношения носят бесконфликтный характер, при этом считает, что окружающие понимают его и считаются с его мнением. Имеет четкое представление о выбранной работе и о перспективах в ней, удовлетворен выбранной специальностью.

Средние значения – возможна некоторая скованность в обществе, может выражать неудовольствие поведением других, глубокие отношения старается не устанавливать, а если случается, то ненадолго, так как считает, что не хватает взаимности или желания сохранять их постоянно. В целом удовлетворен выбранной

работой, хотя может испытывать и определенный дискомфорт, связанный либо взаимоотношениями с сослуживцами, с начальником или с отдельными операциями работы.

Высокие значения – взаимоотношения с людьми носят конфликтный характер, считает, что окружающие не понимают его и не считаются с его мнением, чувствует себя скованно и неуверенно в обществе, контактов с окружающими старается избегать, т.к. не видит в этом никакого смысла, считает, что большинство людей настроены против него. Не имеет четких представлений о своих перспективах на работе, часто меняет свое отношение к своей профессии, не может определиться, чем бы ему хотелось заниматься. Наблюдается нарушение работоспособности, выражающееся в поглощенности бесполезными для дальнейшего развития вещами, в ущерб всем остальным занятиям.

Шкала VI «Сексуальный аспект» (СА)

Шкала состоит из 14 утверждений, направленных на оценку выраженности *кризиса идентичности в сексуальной сфере*. Высокие значения по данной шкале будут свидетельствовать о недостаточной идентификации с культурно обусловленной мужской или женской ролью и включают такие утверждения как: «Взаимоотношения с партнером противоположного пола приносят мне беспокойство и страдания»; «Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака»; «Случается, что я теряюсь, когда мне приходится общаться с представителями противоположного пола».

Низкие значения – принятие собственной половой роли, сексуальная поляризация, наблюдаются гармоничные отношения с партнером противоположного пола, испытывает удовольствие от сексуальных отношений, принимает свое тело.

Средние значения – в целом может быть удовлетворен взаимоотношениями с партнером противоположного пола, но при этом могут возникать проблемы на сексуальной почве, обусловленные неприятием полоролевых отношений, существующих в обществе.

Высокие значения – дисгармония в сексуальных отношениях, вплоть до ненависти ко всему, что связано с тематикой секса, взаимоотношения с партнером противоположного пола приносят беспокойство и страдания, испытывают тревогу при формировании взаимоотношений с окружающими, возможна размытость сексуальных ролей, различные сексуальные девиации, в том числе бисексуальная или гомосексуальная ориентации, ненависть к собственному телу.

Шкала VII «Стрессовые факторы» (СФ)

Шкала состоит из 18 утверждений, выявляющих *степень стрессогенности жизни личности*, включающих различные проблемные ситуации, события, которые могут быть как негативными (развод, увольнение с работы, потеря близкого человека и т.д.), так позитивными (рождение ребенка, женитьба и т.д.). Таковы, например, утверждения: «В ближайшие полгода я пережил разрыв с партнером»; «За последний год у меня произошла смена места работы»; «В течение последнего года в моей семье был оформлен кредит на крупную покупку (например, машины)»; «В этом году я сменил место жительства» и др.

Низкие значения – личность живет спокойно и разумно, хорошо справляется с проблемами, которые преподносит жизнь, обладает высокой толерантностью к стрессу.

Средние значения – для личности характерны активная деятельность и напряжение, такие люди подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремятся добиться чего– либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).

Высокие значения – отличаются высокой степенью стрессовой нагрузки, испытываемый стресс грозит как здоровью, так и будущему субъекта, в том числе и возникновению психосоматического заболевания, поскольку такие личности близки к стадии нервного истощения. Характер стресса представлен в высокой рабочей нагрузке, неудовлетворенности профессиональным и финансовым положением. Повышенный уровень оценки стрессогенности может быть связан с неэффективными коммуникациями, которые создают психологически напряженные ситуации, препятствуют профессиональной продуктивности и самореализации личности.

Шкала VIII Социальная желательность (СЖ)

Входящие в эту шкалу 15 утверждений касаются, главным образом, *социально одобряемых, но малосущественных установок и норм повседневного поведения*. К ним относятся такие утверждения: «Я всегда выполняю свои обещания, чего бы мне это не стоило»; «Я всегда оплачиваю проезд в транспорте, даже когда кондуктор не заметил меня»; «Если мне что-то расскажут по секрету, то я никому не рассказываю» и др.

Повышения по данной шкале выявляют тенденцию испытуемого представить себя в выгодном свете, продемонстрировав строгое соблюдение социальных норм, что в большинстве случаев свидетельствует о *недостоверности результатов тестирования*.

Низкие значения – диагностируемый при выполнении теста, скорее всего, отвечал искренне, что характеризует наличие внутренней честности. Результаты, полученные при тестировании, являются достоверными.

Средние значения – по степени откровенности респондент не отличается от большинства окружающих. В полученном описании личности наблюдается большая доля истины.

Высокие значения – обнаруживает желание преподнести себя в лучшем свете, явное стремление проявить в тесте социально-одобряемые качества. Полученные результаты считаются недостоверными, т.к. уровень фальсификации высок настолько, что все вышеизложенное не имеет прямого отношения к реальным особенностям личности тестируемого.

Шкала IX «Общий показатель кризиса идентичности» (ОКИ)

Данная шкала является *показателем кризиса идентичности по всем сферам* и рассчитывается как суммарный показатель всех шкал, кроме восьмой шкалы («Социальная желательность»).

Низкие значения – индивиды отличаются высоким личностным адаптационным потенциалом, имеют определенную систему ценностей и убеждений, знают, кто они и к чему им стремиться. Таким людям обычно свойственно чувство доверия, оптимизм в отношении будущего, а осознание трудностей не уменьшает стремления придерживаться избранного направления. Свои цели, ценности и убеждения такой человек рассматривает как личностно значимые, обеспечивающие ему чувство смысла жизни.

Средние значения – осознают определенную непрерывность и самоидентичность, однако на фоне воздействия триггеров: внутренних (внутриличностный конфликт, дисгармония в ценностно-мотивационной,

эмоциональной и т.д. сферах) и внешних (социально– демографические факторы), может возникать некоторая спутанность ролей, ценностей, психологические трансформации, при которых необходимо согласовывать различные свойства в одну непротиворечивую целостность.

Высокие значения – характеризуются нарушением интеграции в когнитивной, эмоциональной, ценностно-смысловой сферах, что сопровождается повышенной тревожностью, низкой стрессоустойчивостью, ощущением растерянности, неуверенностью в себе, депрессией, самоизоляцией в виде ухода от реального мира, высокими отрицанием, сомнением, отказом от отношений, неверием в себя. Такие люди не знают, кто они, к чему нужно стремиться, что следует делать, испытывают влияние большого количества стрессовых факторов. Им обычно свойственно чувство недоверия, пессимизма в отношении будущего и окружающих, а осознание трудностей еще больше уменьшает стремление придерживаться избранного направления. Это может сопровождаться чувством выраженного психологического дискомфорта, страхом, депрессивными тенденциями, нарушением восприятия времени, застоем в работе, отрицанием и презрением своих ролей и ценностей, которые субъекты рассматривают как чуждые, что обеспечивает смысловой вакуум.

Бланк опросника кризисной идентичности

№	Утверждение	Да	Нет
1	Мне трудно вспоминать некоторые моменты из своего детства	Да	Нет
2	Я знаю свои главные цели в жизни	Да	Нет
3	Утром я встаю в хорошем настроении	Да	Нет
4	Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно меня лично	Да	Нет
5	Недоброжелательные люди вызывают у меня неприятные чувства	Да	Нет
6	Меня возмущает чрезмерная распространенность сексуальной тематики в СМИ и интернете	Да	Нет
7	В ближайшие полгода я пережил разрыв с партнером	Да	Нет
8	В общественных местах я веду себя так же непосредственно, как и дома	Да	Нет
9	В детстве меня могли шлепнуть в порядке наказания	Да	Нет
10	Меня раздражает, если кто-нибудь расспрашивает меня о моем характере	Да	Нет
11	В последние полгода я испытываю беспокойство	Да	Нет
12	Я почти всегда подвижен и активен	Да	Нет
13	Я знаю, что есть люди настроенные против меня	Да	Нет
14	Я ловлю себя на мысли, что меня больше привлекают представители моего пола	Да	Нет
15	В этом году я пережил смерть близкого человека	Да	Нет
16	Я не всегда говорю правду	Да	Нет
17	В детстве, когда я чувствовал себя обиженным, то имел привычку фантазировать	Да	Нет
18	Порой мне кажется, что я не знаю, кто я такой	Да	Нет
19	В последнее время я нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться	Да	Нет
20	Критика и замечания очень задевают меня	Да	Нет
21	Мои поступки обычно бывают неправильно поняты окружающими	Да	Нет
22	В настоящее время поведение женщин и мужчин мало различается	Да	Нет
23	В ближайшие пол года у меня не было ни одной физической травмы	Да	Нет
24	Я всегда выполняю свои обещания, чего бы мне это ни стоило	Да	Нет
25	Мне часто в детстве бывало неприятно, когда взрослые дотрагивались до меня	Да	Нет
26	Если бы это было возможным, я бы с удовольствием избавился от некоторых своих черт характера	Да	Нет
27	Я сейчас чувствую себя лучше, чем когда-либо в жизни	Да	Нет
28	Сейчас у меня нет никакого желания чем-либо заняться	Да	Нет
29	Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых	Да	Нет
30	Взаимоотношения с партнером противоположного пола приносят мне беспокойство и страдания	Да	Нет
31	Недавно в моей семье родился ребенок	Да	Нет
32	Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено	Да	Нет
33	Меня раздражало, когда в детстве меня контролировали родители	Да	Нет
34	Мне, безусловно, не хватает уверенности в себе	Да	Нет
35	Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей	Да	Нет
36	Повседневные трудности и заботы в последнее время часто выводят меня из равновесия	Да	Нет
37	В кругу моих знакомых меня не всегда понимают	Да	Нет

38	Я удовлетворен своими взаимоотношениями с партнером противоположного пола	Да	Нет
39	В ближайшие пол года я пережил увольнение с работы	Да	Нет
40	Иногда я могу похвастаться	Да	Нет
41	Мои родители и другие члены семьи часто ко мне придираются	Да	Нет
42	Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой	Да	Нет
43	Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом	Да	Нет
44	Я принадлежу к людям, которых не пугают трудности	Да	Нет
45	Случается, что окружающие не считаются с моим мнением	Да	Нет
46	На сегодняшний день мои сексуальные взаимоотношения не приносят мне удовлетворения	Да	Нет
47	За последний год мое финансовое положение не изменилось	Да	Нет
48	Я всегда оплачиваю проезд в транспорте, даже когда кондуктор не заметил меня	Да	Нет
49	Родители считались с моим мнением в детстве	Да	Нет
50	Я бы хотел, чтобы моя судьба была более благосклонной ко мне	Да	Нет
51	В последнее время я чувствую себя вялым и усталым	Да	Нет
52	Я думаю, что алкоголь помогает снимать напряжение	Да	Нет
53	Меня беспокоит, что окружающие часто не понимают меня	Да	Нет
54	Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака	Да	Нет
55	За последний год у меня произошла смена места работы	Да	Нет
56	Мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях	Да	Нет
57	В детстве я не любил, когда во время моих занятий кто-то из близких стоял у меня за спиной и смотрел мне через плечо	Да	Нет
58	Сейчас я контролирую свою жизнь	Да	Нет
59	Я часто замечая за собой, что тревожусь о чем-то	Да	Нет
60	Новый этап в жизни человека порой приносит опустошение в размеренную жизнь	Да	Нет
61	Если бы окружающие меня люди не имели ничего против меня, я бы добился гораздо большего	Да	Нет
62	С представителем противоположного пола гораздо сложнее договориться, чем с представителем одного пола	Да	Нет
63	В течение последнего года в моей семье был оформлен кредит на крупную покупку (например, машины)	Да	Нет
64	Если мне что-то расскажут по секрету, то я никому не рассказываю	Да	Нет
65	Мне бы очень хотелось, чтобы на дверях детских комнат были замки, даже если это не нравится родителям	Да	Нет
66	Я наметил себе жизненную программу и стараюсь ее выполнять	Да	Нет
67	В последнее время мое настроение можно назвать подавленным	Да	Нет
68	Я с трудом могу довериться кому-нибудь, кроме себя	Да	Нет
69	Я считаю, что учиться необходимо, чтобы «не зарывать» свои таланты в землю	Да	Нет
70	Я считаю, что отношение общества к представителям моего пола предвзято	Да	Нет
71	В ближайшие полгода моя должность не изменилась	Да	Нет
72	Я всегда вспоминаю дни рождения моих знакомых и близких	Да	Нет
73	Родители всегда старались понять мои чувства	Да	Нет

74	Я испытываю тревогу и дискомфорт, когда думаю о своих жизненных планах	Да	Нет
75	Большую часть времени я чувствую себя счастливым	Да	Нет
76	Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову	Да	Нет
77	У меня часто возникают конфликты с близкими мне людьми	Да	Нет
78	Я предпочитаю проводить больше времени с представителями противоположного пола	Да	Нет
79	В этом году я начал (закончил) обучение в учебном заведении	Да	Нет
80	Бывало, что я сдавал экзамены, в результате того, что списывал со шпаргалки	Да	Нет
81	Случалось, что родители наказывали меня, если я выказывал малейшее неповиновение	Да	Нет
82	Я испытываю затруднения при ответе на вопрос «кто я такой?»	Да	Нет
83	У меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал	Да	Нет
84	В последнее время многое складывается против меня	Да	Нет
85	Иногда я замечаю, что близкие люди относятся ко мне равнодушно	Да	Нет
86	У меня возникают неприятные чувства, когда до меня дотрагиваются посторонние люди	Да	Нет
87	Мне становится страшно при мысли, что мне грозит увольнение с работы	Да	Нет
88	Я никогда не опаздываю	Да	Нет
89	Проявлять сочувствие, было не принято в нашей семье	Да	Нет
90	Я настойчив в реализации моих целей	Да	Нет
91	В последнее время я так устаю, что даже не стараюсь думать о завтрашних делах	Да	Нет
92	Меня практически все устраивает в настоящий момент	Да	Нет
93	Я не имею четкого представления о своих перспективах по работе	Да	Нет
94	Я думаю также, как и большинство представителей моего пола	Да	Нет
95	Я не имею серьезного заболевания	Да	Нет
96	Иногда я лгал в свое оправдание	Да	Нет
97	Родители с детства уважали мое мнение	Да	Нет
98	У меня есть некоторые особенности, которые другим могут показаться странными	Да	Нет
99	Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче	Да	Нет
100	В последнее время я испытываю беспомощность и неопределенность	Да	Нет
101	Я уверен, что выбранная мной работа необходима и социально значима	Да	Нет
102	Мое поведение отличается от большинства представителей моего пола	Да	Нет
103	В последнее время я замечаю у себя наличие сексуальных проблем	Да	Нет
104	Бывало так, что я притворялся больным, чтобы избежать неприятностей	Да	Нет
105	После ссоры родители вели себя так, будто случившееся было только плодом моего воображения	Да	Нет
106	Сейчас я могу уверенно сказать, что имею четкие сложившиеся взгляды на жизнь	Да	Нет
107	К концу работы я так сильно устаю, что мне необходимо отдохнуть, прежде чем приняться за что-либо	Да	Нет
108	В последнее время у меня часто бывают головные боли	Да	Нет
109	Мне не раз случалось менять свое отношение к своей профессии	Да	Нет
110	Мне кажется, что приоритеты по отношению к полу распределены в нашем обществе неравномерно	Да	Нет
111	Мои привычки за последний год совсем не изменились	Да	Нет

112	Мне безразлично, что обо мне говорят другие	Да	Нет
113	Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи	Да	Нет
114	Последнее время мне в голову приходит мысль, что в моей жизни нет цели	Да	Нет
115	Мне хочется спать днем, а ночью я страдаю от бессонницы	Да	Нет
116	Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один	Да	Нет
117	Я быстро бросаю дело, если оно идет плохо	Да	Нет
118	В этом году я добился значительного успеха	Да	Нет
119	Когда я плохо себя чувствую, то я очень раздражителен	Да	Нет
120	У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне	Да	Нет
121	Я ненавижу некоторые свои качества	Да	Нет
122	Я вполне удовлетворен состоянием своего здоровья	Да	Нет
123	Мне действительно комфортно, когда вокруг меня много людей	Да	Нет
124	Я испытываю напряжение, оттого что хочется заняться самыми разными делами, но не могу выбрать самое важное	Да	Нет
125	В этом году я сменил местожительства	Да	Нет
126	На сегодняшний день отношения с моей семьей меня вполне удовлетворяют	Да	Нет
127	Я уверен в своем будущем	Да	Нет
128	Мне бывает трудно заснуть, если я о чем-нибудь думаю	Да	Нет
129	Я предпочитаю одиночество шумной компании	Да	Нет
130	Мои привычки за последнее время сильно изменились	Да	Нет
131	В прошлом у меня были ситуации, которые и сейчас вызывают у меня неприятные ощущения	Да	Нет
132	Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей	Да	Нет
133	В сложных для меня ситуациях я могу быстро собраться и принять решение	Да	Нет
134	Конфликтность в моих взаимоотношениях с партнером усилилась в последнее время	Да	Нет
135	Другие мне кажутся счастливее меня	Да	Нет
136	Когда в моей жизни возникают какие-то неожиданные события, то я испытываю растерянность	Да	Нет

Анкета кризисных событий (переживаний) В. Р. Манукян (модифицированный вариант)⁵

Теоретическая основа: анкета разработана с учетом психобиографического подхода к развитию личности взрослого человека. В основу методики легли следующие положения:

1) в период взрослости в результате наложения биографического и онтогенетических контекстов развития и влияния личностных факторов интегрированность кризисных явлений повышается и наблюдается смешанная симптоматика (например, при определенных условиях кризис профессиональных ожиданий может содержать черты кризиса самоопределения, характерного для юношеского периода);

2) возрастные кризисы взрослости всегда связаны с субъективной оценкой своего жизненного пути, т. е. содержат биографический компонент;

3) развитие взрослого человека всегда протекает в рамках профессиональной деятельности, поэтому любое кризисное явление может вызвать изменения в структуре субъекта деятельности.

Цель: изучение психологического содержания и интенсивности переживания кризисов взрослого периода. Анкета позволяет определить индивидуальную структуру психологического содержания кризиса взрослого человека, выделить в нем ведущие признаки, обуславливающие характер его переживания.

Возрастные и иные ограничения: от 17 лет.

Структура опросника: анкета состоит из описания 24 ситуаций, требующих оценки степени переживания по 10-ти бальной шкале.

Измеряемые параметры:

- кризис нереализованности;
- кризис бесперспективности;
- кризиса опустошенности;
- общепсихологический признак кризиса;
- кризис идентичности (самоопределения);
- кризисный процесс вхождения во взрослость.

Инструкция:

«В представленной ниже таблице перечислены некоторые трудности и переживания, характерные для молодых людей. Отметьте, пожалуйста, наличие события в Вашей жизни и силу (выраженность) его переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 – минимальная выраженность переживания, 10 – максимально выраженное, захватывающее переживание. Обведите соответствующую цифру в бланке. Если событие (переживание) отсутствует в Вашей жизни, то пропускайте его и переходите к следующему».

Ключ к методике

Пункты 1, 7 – признаки кризиса нереализованности.

Пункты 2, 4, 6 – признаки кризиса бесперспективности.

Пункты 3, 5, 8 – признаки кризиса опустошенности.

Пункт 9 – представляет собой общепсихологический признак кризиса, поскольку любой кризис развития в своей центральной фазе содержит конфликт.

Пункт 10 – представляет собой один из наиболее важных признаков кризиса идентичности (самоопределения), переживаемого в юности и ранней взрослости.

Пункты 11-24 представляют собой переживания, отражающие в целом кризисный процесс вхождения во взрослость, причем пункты 11-21 более характерны

⁵ Шнейдер Л.Б. Психология идентичности: учебник и практикум. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 328 с. EDN WEVMSZ

для периода вузовского обучения, а 22-24 – для начала профессиональной деятельности.

Вариант статистической обработки сырых баллов:

1. результаты по отдельным параметрам кризисов соответствуют баллам по каждому из высказываний, суммируем показатели всех высказываний, делим на их количество – получаем среднее значение – как показатель соответствующего кризиса.

2. Сумма всех кризисных показателей принимается за 100 %, высчитывается процент, соответствующий каждому показателю в отдельности. Такой подход к расчетам позволяет сравнить силу переживания кризисов между собой.

Интерпретация

Кризис нереализованности возникает, когда человек ощущает, что его жизненные цели, потенциал и внутренние возможности не находят достаточного выражения или реализации. Согласно исследованиям, связанным с экзистенциальной психологией, нереализованность ведёт к чувству неудовлетворённости, потере смысла и внутреннему конфликту. Этот кризис обычно проявляется в «кризисе среднего возраста», когда человек переосмысливает достигнутое и строит новые жизненные стратегии.

Кризис бесперспективности характеризуется ощущением отсутствия будущих целей или путей развития, что ведёт к чувству безысходности и снижению мотивации. В когнитивной терапии подчёркивается влияние негативных схем мышления, ведущих к формированию депрессивных состояний и утрате веры в свои возможности. В социально-психологическом аспекте бесперспективность может быть связана с неблагоприятными условиями среды и отсутствием поддержки.

Кризис опустошенности – состояние, при котором человек испытывает глубокое внутреннее опустошение, эмоциональное выгорание и дефицит жизненной энергии. Этот феномен пересекается с понятиями эмоционального выгорания и экзистенциальной пустоты. Он может возникать вследствие длительного стрессового воздействия, невозможности удовлетворить базовые психологические потребности и утраты смысла жизни.

Кризис идентичности (самоопределения) закономерно переживаемый в юности и ранней взрослости, характеризуется потребностью в формировании устойчивого чувства «Я», интеграции личностных качеств и социальных ролей. Неудача в решении этого кризиса приводит к чувствам неопределённости, отчуждения и трудностям в адаптации к взрослой жизни.

Кризисный процесс вхождения во взрослость. Период обучения в вузе и начало профессиональной деятельности часто сопровождаются кризисом адаптации к взрослой жизни – становлением самостоятельности, профессиональной идентичности и социальной ответственности. Этот период характеризуется необходимостью принятия ключевых жизненных решений, установления долгосрочных целей и построения профессионального пути. Кризис характеризуется преодолением неопределённости и сомнений, а также интеграцией личностных и социальных требований.

Переживание кризисного процесса вхождения во взрослость характеризуется возникновением трудностей, связанных с началом профессионального обучения, трудностями в общении с однокурсниками, отсутствием желания работать по выбранной профессии, переживанием собственной некомпетентности, трудностями адаптации в трудовом коллективе и др. [Манукян, 2010].

Бланк анкеты кризисных событий (В.Р. Манукян)

Событие, переживание	Сила переживания
1. Обесценивание своих прошлых успехов и их неактуальность в настоящем периоде жизни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Отсутствие заметно привлекающих целей в будущем	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Ощущение сильной усталости, отсутствие энергии для активной деятельности	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Неопределенность, непредсказуемость будущего	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Трудности ориентировки в сложном потоке событий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Трудности определения направлений развития в будущем	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Сожаление по поводу упущенных возможностей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Переживание недостаточной осмысленности жизни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Ситуация конфликта (невозможности совмещения) двух одинаково важных потребностей, целей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Переживание своего «образа Я» («Какой Я?», «Каким мне быть?» и т. п.)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Трудности в распределении времени и сил между различными сферами жизни (учебой, общением, отдыхом, работой и т.п.)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Трудности, связанные с началом обучения (в конспектировании и понимании лекций, самостоятельной работе с литературой)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Переживание чувства одиночества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Переживание тоски по школьному коллективу, друзьям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Трудности в общении с однокурсниками	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16. Болезненный отрыв от семьи, поддержки близких людей и переход к самоподдержке	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17. Отрыв от друзей детства	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18. Несовпадение ожиданий и обретенного в процессе обучения видения профессии	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19. Отсутствие желания работать по выбранной специальности	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20. Страх выходить во взрослый мир на последних курсах обучения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21. Разочарование в выбранной профессии	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22. Переживание собственной некомпетентности	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23. Трудности адаптации в трудовом коллективе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24. Трудности, связанные с принятием профессиональных норм	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ассоциативные методики изучения идентичности Л.Б. Шнейдер, В.В. Хрусталева⁶

Теоретическая основа: ассоциативные исследования построены на анализе связи между словами, что позволяет сделать инструкцию к тесту максимально неопределенной. Подобная неопределенность инструкций дает возможность вывести испытуемого из рамок конкретной ситуации или социальной роли и изучить истинные приоритеты и предпочтения.

Ассоциативный принцип объяснения явления предполагает, что за словами-стимулами следует слова-реакции. В представленных методиках используется обратный порядок, когда по словам-реакциям восстанавливают исходный ряд слов-стимулов. В диагностике используются ассоциации инвариативного характера.

Цель: в зависимости от методики – изучение статуса личностной, социальной, гендерной, профессиональной идентичности.

Возрастные и иные ограничения: сформированность абстрактного мышления.

Структура опросника: методика представляет собой набор из 60 слов-ассоциаций, которые можно разделить на 2 группы с различной направленностью. Соотношение между представленностью выделенных респондентом слов одной и другой группы – и есть показатель статуса идентичности.

Измеряемые параметры (в зависимости от методики):

- статус личностной идентичности;
- статус социальной идентичности;
- статус гендерной идентичности;
- статус профессиональной идентичности.

Обработка результатов: предполагает подсчет совпадений выделенных респондентом слов с каждым из двух списков, на основе которого обчисляется числовой показатель идентичности. Этот показатель соотносится с таблицей статусов идентичности.

Баллы	Статусы личностной идентичности	Уровни	Типы
0– 20	Диффузная идентичность	Очень низкий	Невыраженная
20– 40	Преждевременная идентичность	Низкий	Пассивная
40– 60	Мораторий	Средний	Выраженная активная
60– 80	Достигнутая идентичность	Оптимальный	Устойчивая
80– 100	Гиперидентичность	Завышенный	Псевдоидентичность

⁶ Шнейдер Л.Б. Психология идентичности: учебник и практикум. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 328 с. EDN WEVMSZ

Методика изучения личностной идентичности (МИЛИ)

Инструкция. Пожалуйста, прочитайте и подчеркните среди предложенных слов ассоциативного ряда те из них, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к вам и вашей повседневной жизни.

Активность Бархат Близкие Будущее Венки Веселье Врач Время Выход Грусть Деньги Дети Дружба Душа Еда Желание Здоровье Знания Икона Интерес Интернет Истерика Камень Крест Люди Молитва Мысли Напряжение Нервы Несчастье Обида Образование Общение Огонь Одиночество Отдых Платок Поддержка Поступок Прическа Пустота Работа Развитие Ребенок Родня Свечи Семья Слезы Страх Судьба Счастье Тело Теплота Туча Улыбка Хобби Холод Цветок Чувства Ярость

Обработка результатов:

Ключевые слова по МИЛИ

Живое		Мертвое	
Активность	Общение	Бархат	Несчастье
Будущее	Отдых	Близкие	Обида
Веселье	Поддержка	Венки	Огонь
Дети	Поступок	Врач	Одиночество
Дружба	Прическа	Время	Платок
Душа	Работа	Выход	Пустота
Еда	Развитие	Грусть	Родня
Желание	Ребенок	Деньги	Свечи
Здоровье	Семья	Икона	Слезы
Знания	Счастье	Истерика	Страх
Интерес	Теплота	Камень	Судьба
Интернет	Улыбка	Крест	Тело
Мысли	Хобби	Люди	Туча
Нервы	Цветок	Молитва	Холод
Образование	Чувства	Напряжение	Ярость

Конечный подсчитываемый параметр соответствует значению показателя «личностная идентичность» и вычисляется по следующей формуле:

$$S = A / (A + B) \cdot 100,$$

где S – личностная идентичность; A – количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «живое»; B – количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «мертвое».

Максимальное значение 100 соответствует наибольшей выраженности личностной идентичности респондента. Значения идентичности, приближающиеся к этому показателю (40 – 80), характеризуют его как человека, имеющего потребность в самоосуществлении, желающего «вкушать» ароматы жизни, ее энергетики, проявлять себя в ней, принимать нормы и правила общества, поддерживать свое самоуважение. Минимальное значение 0 соответствует наименьшей выраженности личностной идентичности респондента и свидетельствует о его стремлении к отстраненности, безразличию к собственному «Я», потере интереса к своему внутреннему миру, заниженной самооценке.

Методика изучения гендерной идентичности (МИГИ)

Инструкция. Пожалуйста, прочитайте и подчеркните среди предложенных слов ассоциативного ряда те из них, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к вам и вашей повседневной жизни.

Боль Брак Бумажник Веселье Вещи Влюбленность Внешность Гиря Глава Глаза Дело Дети Джинсы Доверие Забота Защита Игра Иллюзии Интерес Интуиция Красота Ласка Ловкость Логика Магазин Мода Мужество Мысль Надежда Настроение Независимость Нервы Обаяние Образование Объятия Опора Политика Работа Радость Руки Святое Секс Сердце Сила Статус Стена Стиль Строгость Тепло Тяжесть Уверенность Улыбка Усталость Уют Фигура Характер Храбрость Чувства Чуткость Юмор

Обработка результатов Ключ к тесту МИГИ

Женское		Мужское	
Брак	Нервы	Боль	Опора
Веселье	Обаяние	Бумажник	Политика
Вещи	Образование	Гиря	Работа
Влюбленность	Интерес	Глава	Святое
Внешность	Радость	Дело	Секс
Глаза	Руки	Джинсы	Сила
Дети	Ловкость	Доверие	Статус
Забота	Сердце	Защита	Стена
Иллюзии	Стиль	Игра	Строгость
Интуиция	Тепло	Логика	Тяжесть
Красота	Уют	Мужество	Уверенность
Ласка	Фигура	Мысль	Улыбка
Магазин	Характер	Надежда	Усталость
Мода	Чувства	Независимость	Храбрость
Настроение	Чуткость	Объятия	Юмор

Конечный подсчитываемый параметр соответствует значению показателя «гендерная идентичность» и вычисляется по следующей формуле:

$$S = A / (A + B) \cdot 100,$$

где S – гендерная идентичность; A – количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «женское»; B – количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «мужское».

Максимальное значение 100 соответствует наибольшей выраженности гендерной идентичности респондента. Значения идентичности, приближающиеся к этому показателю (40–80), характеризуют его как человека, осознающего свою половую принадлежность, желающего выполнять свою половую роль, проявлять себя в ней, поддерживать свое полоролевое самоуважение. Минимальное значение 0 соответствует наименьшей выраженности гендерной идентичности респондента и свидетельствует о стремлении его к отчуждению от своей половой роли, безразличию к гендерному «Я», заниженной полоролевой самооценке.

Методика изучения профессиональной идентичности (МИПИ)

Инструкция. Пожалуйста, прочитайте и подчеркните среди предложенных слов ассоциативного ряда те из них, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к вам и вашей повседневной жизни.

Азарт Активность Внимательность Дисциплина Доход Запросы Знания
Компетентность Кризис Лень Ловкость Мастерство Медлительность Надежность
Наивность Начинающий Независимость Неопытность Образованность Обучающийся
Общение Обязанности Опыт Ответственность Ошибки Переоценка своих возможностей
Подготовка Поддержка Похвала Преданность делу Претензии Признание Проба Промахи
Радость Разноплановость Растерянность Самолюбие Самостоятельность Скука
Совершенствование Сравнение Старания Творчество Тревога Труд Уважение
Уверенность Удача Удовлетворенность Ум Умения Усердие Успешность Усталость Хобби
Цель Экзамен Энтузиазм Эффективность

Обработка результатов

Ключ к тесту МИПИ

Профессиональное		Непрофессиональное	
Азарт	Радость	Доход	Похвала
Активность	Самостоятельность	Запросы	Претензии
Внимательность	Совершенствование	Кризис	Проба
Дисциплина	Творчество	Лень	Промахи
Знания	труд	Медлительность	Разноплановость
Компетентность	Уважение	Наивность	Растерянность
Ловкость	Уверенность	Начинающий	Самолюбие
Мастерство	Удача	Неопытность	Скука
Надежность	Удовлетворенность	Обучающийся	Сравнение
Независимость	Ум	Общение	Старания
Образованность	Умения	Обязанности	Тревога
Опыт	Успешность	Ошибки	Усердие
Ответственность	Цель	Переоценка своих	Усталость
Преданность делу	Энтузиазм	возможностей	Хобби
Признание	Эффективность	Подготовка	Экзамен
		Поддержка	

Конечный подсчитываемый параметр соответствует значению показателя «профессиональная идентичность» и вычисляется по следующей формуле:

$$S = A / (A + B) \cdot 100,$$

где S – профессиональная идентичность; A – количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «профессиональное»; B – количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «непрофессиональное».

Максимальное значение 100 соответствует наибольшей выраженности профессиональной идентичности респондента. Значения идентичности, приближающиеся к этому показателю (40– 80), характеризуют его как человека, ориентированного на дело, других и себя, желающего выполнять свою профессиональную роль, проявлять себя в профессии, поддерживать свое профессиональное самоуважение. Минимальное значение 0 соответствует наименьшей выраженности профессиональной идентичности респондента и свидетельствует о его стремлении к отчуждению от своей профессии, работы, безразличию к профессиональному совершенствованию и/или профессиональной самореализации.

Методика изучения социальной идентичности (МИСИ)

Инструкция. Пожалуйста, прочитайте и подчеркните среди предложенных слов ассоциативного ряда те из них, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к вам и вашей повседневной жизни.

Агрессивность Безалаберность Беззаботность Близость Болезнь Взаимодействие Враги Вредность Дружба Жизнь Зависимость Закрытость Злость Контакты Конфликт Лень Любовь Милолюбие Мужество Надежда Недоверие Неизвестность Непохожесть Неудача Нетерпимость Нормы Нравственность Общение Обязательства Одиночество Опасность Осуждение Ответственность Отговорки Открытость Отчаянный Помощь Понимание Поступок Принуждение Принятие Противоборство Прощение Раздражение Расточительность Самолюбие Семья Совесть Сотрудничество Справедливость Странность Страх Схожесть Труд Удача Успех Хобби Чертовщина Щедрость Ярость

Обработка результатов

Ключ к методике МИСИ:

Социальное		Асоциальное	
Близость	Помощь	Агрессивность	Нетерпимость
Взаимодействие	Понимание	Безалаберность	Одиночество
Дружба	Поступок	Беззаботность	Опасность
Жизнь	Принятие	Болезнь	Осуждение
Контакты	Прощение	Враги	Отговорки
Любовь	Семья	Вредность	Самолюбие
Милолюбие	Совесть	Зависимость	Отчаянный
Мужество	Сотрудничество	Закрытость	Принуждение
Надежда	Справедливость	Злость	Противоборство
Нормы	Схожесть	Конфликт	Раздражение
Нравственность	Удача	Лень	Расточительность
Общение	Успех	Недоверие	Странность
Обязательства	труд	Неизвестность	Страх
Ответственность	Хобби	Непохожесть	Чертовщина
Открытость	Щедрость	Неудача	Ярость

Конечный подсчитываемый параметр соответствует значению показателя «социальная идентичность» и вычисляется по следующей формуле:

$$S = A / (A + B) \cdot 100,$$

где S – социальная идентичность; A – количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «социальное»; B – количество слов, выбранных респондентом, с направленностью на «асоциальное».

респондентом, с направленностью на «асоциальное».

Максимальное значение 100 соответствует наибольшей выраженности социальной идентичности респондента. Значения идентичности, приближающиеся к этому показателю (40 – 80), характеризуют его как человека, ориентированного на других, на нормы и правила общежития, желающего выполнять свои социальные роли, проявлять себя в групповом членстве, поддерживать свое самоуважение, межличностную солидарность и групповую сплоченность. Минимальное значение 0 соответствует наименьшей выраженности социальной идентичности респондента и свидетельствует о стремлении его к отчуждению от группового членства, сотрудничества, безразличию к общим требованиям и правилам, установленным в группе (обществе), социально-поведенческой нормативности и социально-ролевой включенности.

Личностная и социальная идентичность (Урбанович А.А.)⁷

Описание диагностической методики «Личностная и социальная идентичность»

Теоретическая основа: методика базируется на современных концепциях идентичности. *Личностная идентичность* понимается как устойчивый набор индивидуальных черт и характеристик, отличающих индивида от других и обеспечивающих самоидентичность во времени и пространстве. *Социальная идентичность* трактуется как самоопределение через принадлежность к социальной группе с сопутствующими механизмами инtragрппового подоби́я и аутгрупповой дифференциации. Ключевой теоретический аспект методики — рассмотрение потенциального конфликта и взаимодополняемости личностной и социальной идентичности.

Цель: определение уровня выраженности личностной и социальной идентичности; диагностика жизненных сфер, в которых возникает дисгармония идентичности.

Возрастные и иные ограничения: методика рассчитана на возрастную группу от 16 лет и старше, обладающих достаточным уровнем интеллекта и саморефлексии для понимания и осмысления вопросов опросника.

Форма проведения: индивидуальное заполнение бланка опросника

Структура опросника: 96 утверждений, распределенных по 8 жизненным сферам. Ответы респондента предполагают согласие или не согласие с утверждением.

Измеряемые параметры: уровень личностной идентичности; уровень социальной идентичности, представленных в 8 шкалах:

1. Служба (учебная/профессиональная деятельность);
2. Материальное положение;
3. Внутренний мир (самоощущение, эмоции, ценности);
4. Здоровье;
5. Семья;
6. Окружающие (социальное окружение, друзья);
7. Будущее (ожидания, планы);
8. Общество (общественные связи, социальные нормы).

Инструкция: «Прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте номера тех из них, которые соответствуют вашему нынешнему состоянию и восприятию себя и окружающего социального мира».

Обработка сырых баллов:

- за каждый утвердительный ответ начисляется 1 балл;
- подсчёт баллов производится для каждого из восьми блоков отдельно (12 баллов на блок);
- суммарный балл по опроснику – показатель общего уровня интегрированности идентичности;
- используется также профильный анализ результатов по блокам для выявления дисгармоний.

В нашем исследовании [Вечканова, 2015] шкалы методики, в зависимости от их направленности, были поделены на две категории: *шкалы, описывающие параметры социальной идентичности* (учебная деятельность или работа, материальное положение, семья, окружающие, общество) и *шкалы, описывающие аспекты личностной идентичности* (внутренний мир, здоровье, персональное будущее). После проведенной операции индивидуальные показатели по шкалам, входящим в

⁷ Урбанович А. А. Психология кризисов социальной идентичности личности. – Минск.: Академия МВД Республики Беларусь, 2005. – 228 с

каждую категорию, суммируются и делятся на общее количество включенных в категорию шкал. В результате подсчитываются средние значения по шкалам, относящимся к социальной идентичности, и средние значения по шкалам, отражающим личностную идентичность.

Ключ для подсчета баллов:

Моя служба (работа): 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73, 81, 89.

Мое материальное положение: 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74, 82, 90.

Мой внутренний мир: 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75, 83, 91

Мое здоровье: 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76, 84, 92.

Моя семья: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77, 85, 93.

Мои отношения с окружающими: 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86, 94.

Мое будущее: 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 95.

Я и общество, в котором живу: 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88, 96.

Содержание шкал и их интерпретация (интерпретация шкал составлена автором данного учебного пособия на основе смыслового содержания утверждений, входящих в каждую шкалу):

Общий показатель (суммарный балл по опроснику):

- высокий балл – свидетельство устойчивой, позитивной личностной и социальной идентичности, гармонии внутреннего мира и социальной интеграции;
- средние значения – возможна временная нестабильность идентичности, потребность в дополнительной диагностике и поддержке;
- низкие баллы – индикатор разлада, вероятного кризиса идентичности, внутренней дезорганизации и конфликтов с социальным окружением;

Шкала «Моя служба»

Высокие значения: испытуемый четко понимает и осознает цели своей работы, испытывает высокий уровень мотивации и удовлетворения от служебной деятельности. Планирует оставаться в выбранной профессии длительное время, видит социальную значимость своей работы и умеет разумно сочетать её плюсы и минусы. Работа для него – важный источник самореализации и совпадает с личными жизненными ценностями.

Средние значения: испытуемый имеет общее, но не всегда чёткое представление о своей работе и её значении; мотивация и удовлетворение от работы колеблются. Возможна неопределённость относительно перспектив развития или длительности пребывания в сфере деятельности. Восприятие работы скорее функциональное, чем внутренне значимое.

Низкие значения: отсутствие ясности в отношении содержания и целей работы, низкая степень удовлетворения и мотивации. Работа воспринимается как обязательство или вынужденное занятие без внутреннего смысла и связи с жизненными целями. Нет планов продолжать деятельность в данной сфере в долгосрочной перспективе.

Шкала «Моё материальное положение»

Высокие значения: испытуемый осознаёт своё материальное положение реалистично, умеет управлять бюджетом, предпринимает адекватные меры для его улучшения, не прибегая к частым займам. Материальное состояние удовлетворительно и сбалансировано с потребностями и возможностями. Имеется активная позиция в решении финансовых вопросов.

Средние значения: материальное положение оценивается с некоторой неопределённостью; управление финансами происходит нерегулярно и не всегда эффективно. Возможны кратковременные финансовые трудности, частичное использование заемных средств. Есть стремления улучшить положение, но без четкой стратегии.

Низкие значения: неустойчивое или неудовлетворительное материальное положение, частое превышение бюджета, регулярные долги. Отсутствие плана и мотивации для улучшения финансовой ситуации, стиль поведения, приводящий к обострению финансовых проблем.

Шкала «Мой внутренний мир»

Высокие значения: активное саморазвитие, наличие четких целей и планов личностного роста. Испытуемый регулярно занимается самообразованием, контролирует своё эмоциональное состояние, выделяет время для рефлексии и творческого роста. Высокая внутренняя организованность и саморегуляция.

Средние значения: личностное развитие происходит нерегулярно, планы не всегда последовательны. Испытуемый порой склонен к самоанализу, но стабильной организации внутреннего мира и личностного роста недостаточно. Возможна эмоциональная нестабильность или колебания мотивации.

Низкие значения: отсутствие активного саморазвития, слабая осознанность собственных возможностей и желаний. Редкая или неэффективная рефлексия, проблемы с управлением эмоциями, пассивность в личностном росте.

Шкала «Моё здоровье»

Высокие значения: хорошее состояние здоровья и систематическая забота о нем. Испытуемый ведет здоровый образ жизни – правильное питание, физическая активность, регулярные медицинские обследования, отказ от вредных привычек. Имеется план физического совершенствования.

Средние значения: забота о здоровье присутствует, но нерегулярна или неполна. Возможны вредные привычки в умеренной форме, непоследовательный режим сна и питания. Знания по укреплению здоровья реализуются частично.

Низкие значения: пренебрежение здоровьем, наличие вредных привычек, нерегулярный режим, отсутствие профилактики и контроля состояния. Отсутствие мотивации улучшить или поддержать здоровье.

Шкала «Моя семья»

Высокие значения: испытуемый удовлетворён семейными отношениями, глубоко понимает их значимость, умеет создавать теплую и открытую атмосферу, активно участвует в жизни семьи и поддерживает тесную связь с родственниками. Семья – источник эмоциональной поддержки и ценностей.

Средние значения: семейные отношения стабильны, но возможны периоды напряженности или недостатка внимания. Испытуемый осознает значимость семьи, но иногда испытывает трудности в коммуникации или взаимодействии с близкими.

Низкие значения: конфликтность или отдаленность в семейных отношениях, недостаток поддержки и взаимопонимания. Семейная среда вызывает тревогу или неудовлетворение, слабая вовлеченность в семейную жизнь.

Шкала «Мои отношения с окружающими»

Высокие значения: испытуемый активно интересуется окружающими, умеет слушать и ценить собеседников, поддерживает дружеские связи, стремится развивать межличностные отношения. Чувствует себя значимым и нужным в социальном окружении.

Средние значения: отношения с окружающими имеют стабильную основу, но эмоциональная вовлеченность и активность в общении могут быть переменными. Испытуемый воспринимает социальную ситуацию пассивно либо избирательно участвует в общении.

Низкие значения: недостаток интереса и внимания к другим, трудности во взаимопонимании, социальная изоляция или отчуждение. Отсутствие или слабое развитие социальных связей и взаимодействий.

Шкала «Моё будущее»

Высокие значения: четкое осознание жизненных целей, последовательное и энергичное движение к ним, умение планировать будущее и работать с возможными препятствиями. Готовность переосмысливать и гибко корректировать жизненные планы.

Средние значения: цели и планы существуют, но реализация их не всегда системна или стабильна. Возможны сомнения, нерешительность при столкновении с трудностями, недостаточная настойчивость.

Низкие значения: отсутствие ясных целей и жизненной стратегии, пассивность и неопределенность относительно будущего. Сопротивление или неспособность адаптироваться к изменениям жизненных обстоятельств.

Шкала «Я и общество, в котором живу»

Высокие значения: испытуемый ощущает себя частью общества, разделяет его ценности и активно участвует в социальных процессах. Чувствует социальную значимость своей деятельности, умеет влиять на общественное развитие, уверенно адаптирован к социальным условиям.

Средние значения: социальная адаптация формируется, но испытывает периодические сомнения и неопределенность. Участие в жизни общества непостоянно, иногда наблюдается критическое отношение к социальным явлениям.

Низкие значения: социальная отчужденность, чувство чуждости или непринадлежности обществу. Отсутствие интереса к социальным процессам и ценностям, пассивность или протест.

Бланк опросника личностной и социальной идентичности (А.А. Урбанович)

Инструкция: «Прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте номера тех из них, которые соответствуют вашему нынешнему состоянию и восприятию себя и окружающего социального мира.

1. Я имею ясное представление о сути моей работы и ее целях.
2. Я имею четкое представление о своем нынешнем материальном положении.
3. Я постоянно развиваю себя различными способами.
4. Я вполне удовлетворен состоянием своего здоровья.
5. На сегодняшний день моя семейная ситуация меня вполне удовлетворяет.
6. Я искренне интересуюсь мнением и точкой зрения других людей.
7. Я знаю свои главные цели в жизни.
8. Меня вполне устраивает мой социальный статус в обществе.
9. Моя служба (работа) помогает мне в достижении моих жизненных целей.
10. Мне удастся придерживаться рамок своего бюджета.
11. Я регулярно читаю прессу и интересуюсь новостями.
12. Я регулярно бываю на осмотрах у врача и проверяю состояние своего здоровья.
13. Я понимаю значение семьи для себя.
14. Меня интересуют чужие заботы и проблемы.
15. Я последовательно, настойчиво и энергично стремлюсь к достижению своих главных целей в жизни.
16. Моя профессия достаточно уважаема в обществе.
17. Я имею четкое представление о своих перспективах по работе (службе).
18. Я знаю, какие меры необходимо предпринять для улучшения моего материального положения.
19. Я регулярно читаю литературные произведения.
20. Я регулярно занимаюсь физкультурой.
21. Я уделяю достаточно времени своей семье.

22. Мое мнение интересует других людей.
23. Я знаю, когда примерно осуществляются мои жизненные цели (в соответствии с моим жизненным планом).
24. Меня практически все устраивает в окружающей меня социальной действительности.
25. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через пять лет.
26. Для того чтобы поддержать свое материальное положение, я часто беру в долг.
27. Я посещаю учебные мероприятия и специальные курсы.
28. Я сплю достаточное время ежедневно.
29. У членов моей семьи есть общие увлечения.
30. Я умею слушать других.
31. У меня имеется анализ факторов и условий, способствующих достижению моих жизненных целей.
32. Меня волнует все, что происходит в нашем современном обществе.
33. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через 10 лет.
34. Меры, которые я предпринимаю для улучшения моего материального положения, вполне реальны.
35. Я участвую в разнообразной совместной деятельности, способствующей моему личностному развитию.
36. Мое питание достаточно, регулярно и сбалансированно.
37. Я хорошо знаю членов своей семьи – их потребности, мнения, желания, позиции.
38. Я умею ценить тех людей, с кем общаюсь.
39. У меня есть анализ факторов и условий, препятствующих достижению моих жизненных целей.
40. Меня волнует, в каком направлении развивается наше современное общество.
41. Я достаточно воодушевлен и мотивирован для этой работы (службы)
42. Мое материальное положение меня вполне устраивает.
43. У меня есть план личностного развития.
44. Я употребляю алкоголь умеренно.
45. Я могу создать в своей семье открытую и душевную атмосферу.
46. Я стремлюсь развивать людей, с которыми общаюсь.
47. Я знаю критические пункты («узкие места») на пути к достижению моих жизненных целей.
48. Сегодня мне живется лучше, чем 10 лет назад.
49. В будущем я найду в себе достаточно воодушевления и мотивации, опираясь главным образом на свой личный потенциал.
50. Я уверен в том, что знаю, как сделать свое материальное положение лучше.
51. Я настойчив в реализации плана моего личностного развития.
52. Я человек некурящий.
53. Я уверен в надежности моих семейных условий.
54. Я стремлюсь понимать людей, с которыми общаюсь.
55. Я знаю, что мне нужно и в какой степени для достижения моих жизненных целей.
56. Сегодня мне живется лучше, чем пять лет назад.
57. Я получаю внутреннее удовлетворение от своей нынешней работы (службы).
58. Мои потребности и возможности оптимизированы и уравновешены.
59. Время от времени я совершенствую план моего личностного развития.
60. В моем ежедневном рационе вполне достаточно свежих овощей и фруктов.
61. Я способен не только «брать» от семьи, но и «давать» ей.
62. Я забочусь о поддержании дружеских отношений.

63. При движении к моим главным жизненным целям я полагаюсь главным образом на себя.
64. У меня вполне достаточно возможностей, позволяющих влиять на развитие процессов в современном обществе.
65. Я знаю, что необходимо сделать, чтобы моя работа (служба) в ближайшие годы отвечала моим личным потребностям и моей жизненной философии.
66. Я способен на радикальные шаги по улучшению своего материального положения.
67. Я знаю, как мне реализовать мои потребности в личностном развитии.
68. Я достаточно двигаюсь в течение дня.
69. Я могу создать надежные и благоприятные условия для своей семьи.
70. С моей точки зрения, у меня достаточно друзей и приятелей.
71. Я готов в полной мере использовать имеющиеся возможности, позволяющие достичь моих жизненных целей.
72. Я уделяю достаточно времени и внимания размышлениям над проблемами современного общества.
73. Положительные и отрицательные стороны моей нынешней работы (службы) вполне уравновешены и компенсированы.
74. Я могу полагаться на помощь окружающих в улучшении моего материального положения.
75. Я знаю, как управлять своим душевным состоянием.
76. Я веду здоровый образ жизни.
77. Я знаю, как развивать свою семейную жизнь.
78. Я учитываю мнение и точку зрения других людей.
79. Я готов нейтрализовать действие факторов и условий, препятствующих достижению моих жизненных целей.
80. Я знаю, в каком направлении развивается общество, в котором живу.
81. Моя работа (служба) меня вполне удовлетворяет, соответствует моим материальным запросам и духовным интересам.
82. Я имею четкое представление о том уровне материального положения, который необходим мне и моей семье.
83. Я знаю свои внутренние возможности.
84. У меня есть личный план своего физического совершенствования.
85. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений со своими родителями и родственниками.
86. В своей жизнедеятельности я нуждаюсь в окружающих.
87. Я готов к возможному и необходимому пересмотру моих жизненных целей (особенно в условиях их нереальности).
88. Я разделяю ценности, на которых базируется современное общество.
89. Я вижу социальную значимость и необходимость моей работы (службы).
90. Я могу быть максимально целеустремленным, активным и настойчивым в улучшении своего материального положения.
91. Я достаточно времени пребываю один, наедине со своими мыслями.
92. Я настойчив в реализации личного плана своего физического совершенствования.
93. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений с родителями и родственниками супруга (супруги).
94. Я считаю, что окружающие нуждаются во мне.
95. Стремление к достижению моих жизненных целей является важной составляющей моей жизнедеятельности.
96. Я нашел свое место в современном обществе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебном пособии была систематизирована обширная научная база, касающаяся природы идентичности личности и временной перспективы, а также их сложного взаимодействия, особенно в контексте кризиса идентичности.

Идентичность представляется как многомерная, процессуальная и динамическая структура, формирующаяся в диалоге личности и социальной среды. Временная перспектива, интегрируя прошлое, настоящее и будущее, выступает каркасом, обеспечивающим постоянство и развитие «Я» во времени. Особое внимание уделено феномену кризиса идентичности, появление и развитие которого связаны с нарушением временной целостности образа Я, изменениями в ценностно-смысловом поле личности и социальной дезинтеграцией.

В пособии раскрывается значимость профиля временной перспективы как предиктора кризисных состояний и возможности их преодоления. Дифференцированный подход к выявлению типов временной перспективы позволяет адаптировать психологическую помощь в зависимости от индивидуальных характеристик человека и возрастных особенностей.

Представленные эмпирические исследования подтверждают, что сбалансированная временная перспектива, при которой преобладает позитивное восприятие прошлого, осознанное присутствие в настоящем и конструктивная ориентированность на будущее, является важным ресурсом для успешного преодоления кризисных состояний. Наоборот, акценты на негативном прошлом, фаталистическом настоящем и нарушении связи временных локусов усиливают риски развития кризиса идентичности.

Особое значение имеет выявление возрастных особенностей взаимосвязи временной перспективы и кризиса идентичности, что позволяет разрабатывать дифференцированные профилактические и коррекционные программы, учитывающие специфику психического развития и социального контекста.

Практическая ценность пособия заключается в предоставлении доступных и проверенных диагностических методик, использование которых актуально как для проведения индивидуальной диагностики, так и для масштабных научных исследований.

Таким образом, интеграция понятий идентичности и временной перспективы в пространстве психологии личности открывает новые возможности для понимания механизмов психологической стабильности и изменений, а также разработки эффективных стратегий коррекционной работы, направленных на сохранение и укрепление целостности личности в условиях социальной нестабильности и быстрого темпа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001. – 300 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – Москва : Академический Проект, 2015. – 240 с. – ISBN 9785829117405.
4. Андреева Г. М. К вопросу о кризисе идентичности в условиях социальных трансформаций [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 6(20). – С. 1. – URL: <http://psystudy.ru>.
5. Андреева Г. М. Психология социального познания: 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Аспект Пресс. – 2009. – 303 с.
6. Белановская О. В. Временная перспектива жизненных планов в юношестве [Электронный ресурс] // Проблемы социальной психологии личности. – Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. – 2008. – URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu_socialpsy/contents/30275.
7. Белинская Е. П. Временные аспекты «Я»-концепции и идентичности // Мир психологии. – 1999. – №3. – С. 140-147.
8. Белинская Е. П. Изменчивость Я: кризис идентичности или кризис знания о ней? // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2015. – № 8(40). – С. 12. – DOI: 10.54359/ps.v8i40.551
9. Белинская Е. П. Проблема идентичности в современной социальной психологии // Культурно-исторический подход: от Л. С. Выготского - к XXI веку : коллективная монография. – Москва : Типография МПГУ, 2018. – С. 76-84. – EDN XPYSEN.
10. Белинская Е. П., Давыдова И. С. Графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы // Психологическая наука и образование. – 2007. – Т. 12, № 5. – С. 28-37. – EDN LMCYQT
11. Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия. – 2009. – 304 с.
12. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности / Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара, 2000. – 672 с. – С. 567-588.
13. Березина Т. Н. Жизненный путь личности: осознанный и неосознаваемый аспекты // Российский менталитет. Вопросы психологической теории и практики. – 1997. – С. 313-323.
14. Березина Т. Н. Интрапсихический пространственно-временной образный континуум как субъективная реальность // Психология личности. Новые исследования. – 1998. – С. 192-209.
15. Березина Т. Н. Пространственно-временные особенности мысленных образов и их связь с особенностями личности // Психол. журн. – 1998. – Т. 19. – № 4. – С. 13-26.
16. Браун О. А., Серый А. В., Яницкий М. С., Аркузин М. Г., Аршинова Е. В. Я-концепция личности как система идентичностей: структурно-содержательные характеристики и динамика в процессе обучения в вузе. – Кемерово: Изд-во КемГУ, 2022. – 96 с.
17. Весна Е. Б., Неяскина Ю. Ю. Идентификация личности в супружеской паре. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2013. – 270 с.
18. Вечканова Е. М. Ценностно-смысловые детерминанты временной перспективы личности в период кризиса идентичности: Дисс. ... канд. психол. наук. – Томск, 2015. – 240 с.
19. Вилюжанина Т. А. Характеристики временной перспективы в контексте структурной организации личностной идентичности // Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию В.Д. Потаповой, Донецк, 08 декабря 2022 года. – Донецк: Донецкий национальный университет, 2022. – С. 131-136. – EDN ELECIS.
20. Водяха А. А. Исследование ценностно-смысловых ориентаций личности как фактора сформированности профессиональной идентичности врача // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 324. – С.321-324.
21. Гидденс Э. Последствия модернити // Новая постиндустриальная волна на Западе: сб. ст. – М., 1999. – С. 101-123
22. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43-52

23. Гинзбург М. Р. Сформированность личностной идентичности как показатель успешности социализации в старшем подростковом и юношеском возрастах // Мир психологии. – 1998. – №1. – С. 21-25
24. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.
25. Головей Л. А., Манукян В. Р., Рыкман Л. В. и др. Профессиональное развитие личности: начало пути (эмпирическое исследование) / Л.А. Головей, М.В. Данилова, Л.В. Рыкман, М.Д. Петраш, В.Р. Манукян, М.Ю. Леонтьева, Н.А. Александрова. – СПб. : Нестор-История, 2015. – 336 с.
26. Гринин Л. Е. Глобализация и процессы трансформации национального суверенитета // Век глобализации. – 2008. – № 1. – С. 86-97. – EDN MTJQCL.
27. Гунгер Н. Н. Психологические средства становления идентичности личности в период нормативного кризиса взрослости: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Новосибирск, 2007. – 221 с.
28. Джеймс У. Личность // Психология личности: тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтор, А.А. Пузырея. – М.: МГУ, 1982. – 288 с.
29. Дмитриева Н. В., Самойлик Н. А. Кризис идентичности: феноменология переживания. – Новосибирск: НГПУ, 2013. – 233 с.
30. Драголи Л. Д. Временные категории речи и дифференциация времени // Восприятие пространства и времени. – 1969. – С. 97-98.
31. Драголи Л. Д. О категории времени и речи ребёнка // Вопросы психологии. – 1964. – С.139-141.
32. Дружинина И. А. Кризис идентичности будущих психологов: особенности развития и пути преодоления // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сб.ст. – Владивосток, 2011. – С. 29-35.
33. Жигинас Н. В. Педагогические условия формирования и преодоления акмеологического кризиса идентичности у студентов вуза // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. – 2012. – №6 (121). – С. 210-213.
34. Жигинас Н. В. Психология кризиса идентичности студентов: персонологическая концепция, феноменология, медико-психологическое сопровождение: дис. ... д-ра. психол. наук: 19.00.04. – Томск, 2011 – 449 с.
35. Жигинас Н. В. Феноменология кризиса идентичности студентов, типология, психодиагностика, связь с видами дезадаптации (обобщенный кластерный анализ) // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2011. – №2 (65). – С. 53– 57.
36. Заковоротная М. В. Идентичность человека: социально-философские аспекты. – Ростов-на-Дону: Изд-во Северо-Кавказского научного центра высшей школы. 1999. – 200 с.
37. Заковоротная М. В. Идентичность человека: социально-философские аспекты: дисс. ... доктора филос. наук. – Ростов-на-Дону, 1999. – 370 с.
38. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
39. Иванова Н. Л. Социальная идентичность и проблемы образования. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2001. – 228 с.
40. Иванова Н. Л., Румянцева Т. В. Социальная идентичность: теория и практика. – М., 2009. – 456 с.
41. Идентичность: личность, общество, политика : энциклопедическое издание / Л. А. Андреева, А. Л. Бардин, И. И. Баринов [и др.]. – Москва : Весь мир, 2017. – 992 с. – ISBN 978-5-7777-0697-3. – EDN PNIWQP.
42. Карабанова О. А., Тихомандрицкая О. А., Молчанов С. В. Связь базовых ценностей личности с характером психологической адаптации к глобальным цифровым рискам // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29. – № 4. – С. 104–125. – DOI: 10.17759/pse.2024290409.
43. Квасова О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 2013. – 214 с.
44. Ковалёв В. И. Особенности личностной организации времени жизни // Гуманистические проблемы психологической теории. – М., 1995. – С. 179–185.
45. Ковалёв В. И. Особенности личностной организации времени жизни // Гуманистические проблемы психологической теории. – М.: Наука, 1995. – С. 179–185. – С. 182.

46. Колябина Т. С. Социальная идентичность как основополагающий элемент патриотизма и гражданственности [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. Социологические науки. – 2005. – Вып. 3. – URL: <http://www.teoria-practica.ru/index.php/-3-2005/182-2009-12-26-10-43-44/83-2009-07-05-14-54-55>.
47. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Загоруйко Е. Н. Идентичность в норме и патологии. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2000. – 256 с.
48. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути (3-е издание, исправленное и дополненное). – М.: Смысл, 2022. – 303 с.
49. Курусь И. А. Взаимосвязь кризисов, кризисных переживаний и направленности временной перспективы у студентов на начальном этапе обучения в вузе // Образование и наука. – 2016. – № 2(131). – С. 68–79. – DOI 10.17853/1994-5639-2016-2-68-79. – EDN VOTUBJ.
50. Лебедева Н. М. Социальная идентичность на постсоветском пространстве: от поисков самоуважения к поискам смысла // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 3. – С. 48–58.
51. Левин К. Теория поля в социальных науках. – М., 2000. – 365 с.
52. Логинова И. О. Психология жизненного самоосуществления. – М.: Изд-во СГУ, 2009. – 279 с. – С. 149.
53. Лукьянов О. В. Готовность быть. Предложения о транстемпоральности опыта озабоченности настоящим // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. Журнал Восточно-Европейской Ассоциации экзистенциальной терапии. – 2006. – Вып. 1(8). – С. 125–143.
54. Лукьянов О. В. Готовность быть: введение в транстемпоральную психологию. – М.: Смысл, 2009. – 231 с.
55. Лукьянов О. В. Идентичность – элемент транстемпорального мира и фронт экзистенциального опыта // Сибирский психологический журнал. – 2007. – № 26. – С. 31–35.
56. Лукьянов О. В. Проблема аутентификации. Необходимость психологии подлинности // Новые психологические контексты становления личности в меняющемся мире. – Томск: Изд-во ТГУ, 2017. – С. 96–114.
57. Лукьянов О. В. Самоидентичность как условие устойчивости человека в меняющемся мире: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. – Томск, 2009. – 289 с.
58. Магомед-Эминов М. Ш. Позитивная психология человека. В 2-х тт. – М.: ПАРФ, 2007. – Т. 1. – С. 347.
59. Майер С. В., Серый А. В., Яницкий М. С. Смысловые и темпоральные характеристики кризиса профессиональной идентичности в среднем возрасте // Психология человека в образовании. – 2023. – Т. 5, № 4. – С. 594–606. – DOI 10.33910/2686-9527-2023-5-4-594-606. – EDN NXBWTJ.
60. Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 54–65.
61. Манукян В. Р. Нормативные кризисы развития в период взрослости [Электронный ресурс] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 1. – С. 39–45. – URL: <https://www.elibrary.ru/MVUBNH>.
62. Марцинковская Т. Д., Андреева Н. А., Преображенская С. В. Информационная идентичность и восприятие информации как новая цифровая повседневность // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – Т. 13. – Вып. 3. – С. 347–361. – DOI: 10.21638/spbu16.2023.304.
63. Мещерякова Е. М. Специфика переживания биографических кризисов и кризиса идентичности при различных профилях временной перспективы личности в экстремальных условиях жизнедеятельности // СибСкрипт. – 2025. – 27(2) (в печати).
64. Мещерякова Е. М., Серый А. В., Яницкий М. С. Временная перспектива личности как ресурс преодоления кризиса идентичности на различных этапах жизнеосуществления // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15. – № 4. – С. 75–93. – DOI: 10.17759/sps.2024150406.
65. Некрасова Е. В. Пространственно-временная организация жизненного мира человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. – Барнаул, 2005. – 47 с.
66. Неяскина Ю. Ю. Методы исследования идентификационных процессов супружеских взаимоотношений: учебное пособие. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. – 170 с.

67. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Пер. с англ. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
68. Овчинникова Ю. Г. Роль конструктивного кризиса идентичности в развитии личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 2004. – 29 с.
69. Пушкарева Е. А., Агальцова Д. В., Шемякина Е. М. и др. Преодоление кризиса идентичности современного человека в практике психолого-педагогической мастерской "я и моя кукла" // Вестник Академии права и управления. – 2016. – № 2(43). – С. 147–152. – EDN WKCDON.
70. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир [Электронный ресурс]. – СПб.: Питер, 2010. – 512 с. – ISBN 5-318-00720-1. – URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/21956/reading>.
71. Румянцева Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре: учебное пособие. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
72. Рыжухин А. В. Специфика восприятия времени подростками с асоциальным поведением: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 2011. – 26 с.
73. Савельев Д. И. Психологическое содержание кризиса идентичности личности // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – 2009. – № 116. – С. 276–283.
74. Сарычева Ю. В., Курусь И. А., Пономаренко И. В., Хафизова К. В. Особенности временной перспективы студентов в зависимости от специфики проявлений кризиса идентичности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2020. – № 2(41). – С. 49–54. – DOI 10.18323/2221-5662-2020-2-49-54. – EDN JSIFCS.
75. Серенкова В. Ф. Типологические особенности планирования личностного времени // Гуманистические проблемы психологической теории: сб. ст. – М., 1995. – С. 192–204.
76. Серый А. В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов у студентов вуза в процессе обучения: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. – Иркутск, 2005. – 411 с.
77. Серый А. В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2002. – 183 с.
78. Серый А. В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – 272 с.
79. Серый А. В. Структурно-содержательные характеристики системы личностных смыслов // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. – Кемерово, 2004. – Вып. 2. – С. 4–13.
80. Серый А. В., Яницкий М. С. Ценностно-смысловая сфера личности: учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский гос. ун-т, 1999. – 92 с.
81. Смольянинова Т. С., Петряева Т. А., Бусыгина Ю. А. Образ другого человека как основа формирования идентичности личности // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2020. – № 56. – С. 30–40.
82. Солдатов Г. У., Чигарькова С. В., Илюхина С. Н. Технологически расширенная личность: разработка и апробация шкалы самоуправления цифровой повседневностью // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2024. – № 47(2). – С. 175–200. – DOI: 10.11621/LPJ-24-20.
83. Суворова И. Ю., Глебов В. В. Методические подходы по изучению структуры идентичности личности человека: учебно-методическое пособие. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2018. – 61 с. – ISBN 978-5-209-08672-7. – EDN GYENXX.
84. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. – М., 2008. – 317 с.
85. Сырцова А., Митина О. В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 41–54. – EDN MXAYPP.
86. Сырцова А., Митина О. В., Бойд Дж., Давыдова И. С. и др. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZPTI) // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 4. – С. 19–31.
87. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 3. – С. 101–109.
88. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 85–105.
89. Толстых Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. – М., 2010. – 45 с.

90. Ухтомский А. А. Доминанта. – СПб.: Питер, 2002. – 448 с.
91. Фресс П. Приспособление человека к времени // Вопросы психологии. – 1961. – № 1. – С. 43–57.
92. Фресс П., Пиаже Ж. Восприятие и оценка времени // Экспериментальная психология. – М.: Прогресс, 1978. – Вып. 6. – С. 88–130.
93. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: издательство АСТ, 2019. – 288 с.
94. Хесле В. Кризис индивидуальной и коллективной идентичности // Вопросы философии. – 1994. – № 10. – С. 112–123.
95. Хрусталёва В. В. Структурно-содержательные характеристики и проявления социальной идентичности старшеклассников в условиях профильного обучения: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2016.
96. Черных Н. К. Влияние кризиса идентичности на временную перспективу зависимой личности // Психолог и вызовы современного мира : материалы VIII Международного семинара молодых учёных и аспирантов, Тамбов, 31 марта 2016 года / Отв. ред. Н. А. Коваль. – Тамбов: Тамбовская региональная общественная организация "Общество содействия образованию и просвещению 'Бизнес-Наука-Общество'", 2016. – С. 108–113. – EDN VQKAQV.
97. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. – Москва : Московский психолого-социальный университет, 2007. – 128 с. – ISBN 978-5-9770-0074-1. – EDN SWDCQD.
98. Шнейдер Л. Б. Психология идентичности : учебник и практикум для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. [Электронный ресурс] – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 328 с. – ISBN 978-5-534-09779-5. –URL: <https://urait.ru/bcode/564126>.
99. Штомпка П. Социология социальных изменений. – М.: Аспект Пресс, 1996. – 415 с.
100. Элькин Д. Г. Восприятие времени. – М.: Изд-во Академия педагогических наук РСФСР, 1962. – 312 с.
101. Эриксон Э. Детство и общество / Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2000. – 416 с.
102. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. – М.: Флинта, 2006. – 342 с.
103. Ядов В. А. Социальная идентификация в кризисном обществе // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л. В. Куликов. – СПб., 2000. – С. 324–335.
104. Ядов В. А. Социальные и социально-психологические механизмы формирования социальной идентичности // Психология самосознания: хрестоматия / Сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2000. – 672 с.
105. Ярошук В. Л. Особенности понятий о времени у детей и взрослых: материалы IV Всесоюзного съезда Общества психологов. – Тбилиси, 1971. – С. 382–383.
106. Boniwell I., Osin E., Linley P. A., Ivanchenko G. V. A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples // The Journal of Positive Psychology. – 2010. –Vol. 5, No. 1. – P. 24–40.
107. Boniwell I., Osin E., Sircova A. Introducing time perspective coaching: A new approach to improve time management and enhance well-being // International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring. – 2014. – 12(2). – p. 24-40.. – URL: https://www.researchgate.net/publication/280007785_Introducing_time_perspective_coaching_A_new_approach_to_improve_time_management_and_enhance_well-being.
108. Breakwell G. M. Coping with threatened identities. – L. – N.H.: Mithuen, 1986. – 222 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315733913>.
109. Colarusso C. A. A developmental line of time sense – in late adulthood and throughout the life cycle / Solnit A. J. et al. (eds) // The Psychoanalytic study of the Child . – New Haven, CT: Yale Univ. Press. – 1998.
110. Cottle T. J. Perceiving time: a psychological study with men and women. – New York: Willey, 1976. – 267 p.
111. Fran L. K. Time perspectives // J.Soc.Phil. – 1939. – Vol.4. – P. 293-312.
112. Lens W., Decruyenaere M. Motivation and demotivation in secondary education: Student characteristics // Learning and Instruction. – 1991. – Vol. 1. – P.145- 159 .
113. Levinson D. J. A conception of adult development // Amer. Psychol. – 1986. – N 41. – P. 3-13.
114. Lewin K. Time perspective and morale // Resolving Social, conflicts. – 1948 – N. 4.
115. Lewin K., Cartwright D. Field theory in social science. Selected theoretical papers. – New York: Harper & Row, 1951. – p. 75

116. Marcia J. E. Identity in Adolescence: A Formulation and Four Statuses // Psychological Bulletin. – 1966. – V. 9(1). – P. 93-120.
117. Tajfel H., Turner J. The social identity theory of intergroup behavior // Psychology of intergroup relations / S. Worchel, W. Austin/ – Chicago. 1986. – P. 7-24.
118. Turner J. C. A self-categorization theory//Rediscovering the Social Group: A Self-Categorization theory. – Oxford, 1987.
119. Van Calster K., Lens W., Nuttin J. Affective attitude toward the personal future: Impact on motivation in high school boys // American journal of psychology. – 1987. – 100. – P.1-13.
120. Waterman A. Identity development from adolescence to adulthood: an extension of theory and review of research // Development psychology. – 1982. – V. 18. – № 3. – P. 341- 358.
121. Zimbardo Philip G., Boyd John N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable, Individual–Differences Metric // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77– N 6. – P. 1271-1288.