

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЖИЗНЕННОЕ  
ПРОСТРАНСТВО  
В ПСИХОЛОГИИ  
ТЕОРИЯ  
И ФЕНОМЕНОЛОГИЯ

Под ред. *Н. В. Гришиной, С. Н. Костроминой*



ИЗДАТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

УДК 159.9.01  
ББК 88.54  
Ж71

*Рекомендовано к публикации Организационным комитетом  
Международной научной конференции  
«Ананьевские чтения 2020: Психология служебной деятельности:  
достижения и перспективы развития»*

**Жизненное пространство в психологии: Теория  
Ж71 и феноменология: сборник статей / под ред. Н.В.Гриши-  
ной, С.Н.Костроминой. — СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та,  
2020. — 532 с.  
ISBN 978-5-288-06057-1**

Сборник статей, приуроченный к 130-летию со дня рождения Курта Левина, включает тексты, раскрывающие современное преломление идей классика психологии XX в. Особое внимание уделено методологическому и эвристическому потенциалу концепта жизненного пространства — одного из ключевых терминов в теориях К. Левина. Интерес к его творческому наследию вызван созвучием его идей современной психологии и стоящим перед ней задачам. Статьи, представленные в сборнике, посвящены пространству жизни современного человека с его включенностью в глобальные контексты существования и проблемам, которые ему приходится решать во взаимодействии с окружающим миром.

Предназначено для психологов, работающих в самых разных областях психологической науки и практики, студентов-психологов и всех, интересующихся современной теоретической и практической психологией.

УДК 159.9.01  
ББК 88.54



Издание подготовлено при финансовой поддержке  
РФФИ, научный проект № 20-013-22006

ISBN 978-5-288-06057-1

© Санкт-Петербургский  
государственный университет, 2020  
© Авторы, 2020

**М. О. Аванесян**

## **«Ближайшие дела» во временной перспективе личности**

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российская Федерация, Санкт-Петербург, 199034, Университетская наб., 7-9

Статья посвящена проблеме актуального времени личности. Настоящее время рассматривается как переживаемое «мгновение», с одной стороны, и как период настоящего в контексте жизненного пути человека с другой. Обсуждается понятие временной перспективы личности и неоднородности восприятия времени, а также временной дистанции как ближнего и дальнего времени. Приведены данные актуальных исследований «субъективного временного расстояния» тех или иных событий (subjective temporal distance). Этот концепт касается не реальной временной дистанции события, а переживаемой психологической близости с нынешним Я человека. В качестве ключевого принципа организации временной перспективы рассматривается своевременность и неисторическая детерминация поведения, введенные К. Левином. Согласно ему, поведение детерминируется положением дел в настоящем и теми событиями прошлого и будущего, которые актуально представлены во временной перспективе субъекта. Предполагается, что время, как оно протекает в психическом мире человека, — психологическое прошлое и психологическое будущее — одновременные части психологического поля, существующего в данное время  $t$ . Описаны результаты собственного эмпирического исследования, в котором участникам предлагалось графически определить область ближайших дел, которые нужно сделать: чем ближе к центру, тем ближе к настоящему. Анализировались показатели протяженности временного пространства и устойчивости его границ. Протяженность определялась как характеристика будущего времени, которым оперирует человек, выстраивая планы на будущее («ближайшие дела»). Протяженность временных границ у молодых взрослых, участвовавших в исследовании, составляет от нескольких минут до нескольких лет ( $t_{\max} = 4$  года) ( $N = 73$  чел.). С помощью специальной процедуры моделировалась ситуация пересечения временных границ, обозначенных участниками. Описано несколько типов эмоциональных реакций, связанных с приближением или отдалением определенного события: отрицательное, эмоциональное, амбивалентное, нейтральное. Выдвинуто предположение, что временные границы личности обладают онтологическим статусом, то есть существуют как часть психологической реальности.

*Ключевые слова:* временная перспектива, актуальное время личности, ближайшее будущее, временные границы, временное пространство, событие.

Сегодня часто говорят об увеличении темпа и скорости повседневной жизни. Реальный мир действительно учит людей той или иной временной перспективе. В своем известном проекте Роберт Левин исследовал темп жизни в 31 городе по всему миру, измеряя такие показатели, как скорость ходьбы, точность часов, а также темп таких простых деловых коммуникаций, как покупка марок на почте [цит. по: Зимбардо, Бойд, 2008]. Он сделал вывод, что темп жизни, или «темпоральное понуждение», во многом задается социальным окружением человека. Одним из проявлений новой, «текучей реальности» является «сиюминутная жизнь», когда успешный человек живет быстро и налегке, «находясь в системе возможностей вместо того, чтобы парализовать себя на одной конкретной работе» [Бауман, 2008]. «Мгновенность», с одной стороны, означает непосредственное, немедленное выполнение, с другой — также и непосредственное уменьшение и исчезновение интереса в связи с потенциальной доступностью той или иной цели<sup>1</sup>, соответственно, ее откладыванием [Бауман, 2008]. В связи с этим актуальным становится исследование того, как человек соотносит «настоящее» со своим текущим опытом и как оно осмысливается им.

Для нас событие происходит *сейчас*, потому что оно совпадает с нашим актуальным восприятием. Однако, когда муж в ответ на просьбу жены что-то сделать говорит, что сделает это «сейчас», то это означает «в ближайшее время»; когда вы рассказываете другу о том, что «сейчас» происходит в вашей жизни, то это будет «сейчас» другого рода, например последние две недели, которые вы не виделись. Таким образом, можно говорить о двух разных аспектах восприятия времени: развернутом — через эмоционально-чувственное переживание длительности и симультанном — через его одномоментное схватывание мысленным взором. Второе не так очевидно, как первое, но благодаря ему «вневременные образы» становятся темпорально размещенными.

Когда мы думаем о своем будущем, выстраивая свою жизнь наперед, то это значит, что мы в какой-то момент способны «превратить» ход субъективно переживаемого времени, остановить его.

---

<sup>1</sup> Целью может быть как географическое место, куда можно быстро добраться, так и необходимая информация, которая потенциально доступна в сети.

Какова психологическая реальность, стоящая за понятием «временной перспективы»? Чтобы описать взгляд в будущее, используют аналогии с пространством [Нюттен, 2004; Вассерман и др., 2009]. Прежде всего временная перспектива характеризуется *протяженностью*, или *глубиной*. Она ощущается как *плотная*, или *насыщенная*, если наполнена объектами (событиями, целями и пр.). Продуктивность и легкость актуализации образов прошлого и будущего определяет богатство психологического времени [Коржова, Бурлачук, 1998]. Время переживается как *активное*, если происходит быстрая смена событий, или, наоборот, как замедленное и пустое. *Структурированность* временной перспективы определяется связанностью между объектами или их группами, что создает возможность прогнозирования, учета причинно-следственных связей, иначе оцениваемый период кажется непонятным, размытым. В своем опыте мы замечали, что события или цели, располагающиеся в ближайшем будущем, обычно более яркие и реалистичные, чем более удаленные во времени [Нюттен, 2004; Nurra, Oyserman, 2018]. Эмоциональная окраска и ощущаемость времени связывают переживания времени и Я [Вассерман и др., 2009].

Временная перспектива является чем-то большим, чем существующее «пустое пространство», поскольку она заполняется значимыми для человека объектами, именно они и определяют насыщенность и протяженность этого пространства [Gibson, 2015; Нюттен, 2004]. Они располагаются в субъективном пространстве и переживаются человеком как относящиеся к близкому, отдаленному или очень отдаленному будущему.

### Психологическое настоящее: от точки к периоду

Обычно настоящее представляют в виде перехода на границе, где будущее превращается в прошлое. Язык снабжает нас множеством названий для этой «точки», доступной переживанию человека, — «момент», «мгновенье», «миг», «сейчас», «теперь». В психологической практике ее называют «здесь-и-сейчас», а в современных когнитивных исследованиях используют понятие «онлайн», которое указывает на то, что процесс протекает в «реальном времени». Настоящее время в контексте жизненного пути личности восприни-

мается иначе — если использовать пространственные метафоры, то это скорее не точка, а некоторая область. Можно предположить, что она определяется размером той временной перспективы, которую «за раз» удерживает человек при принятии решений, определении целей и, в целом, планировании времени своей жизни. Можно говорить об этом, используя термин «актуальное настоящее». Этот аспект психологической реальности существенно отличается от того, что принято называть перспективой будущего: охватывая перспективу будущего, он привязан к ситуации «здесь-и-сейчас».

Психологические моменты настоящего достаточно парадоксально скроены: с одной стороны, они не дробятся на кусочки, а создают ощущаемую длительность события, а с другой стороны, субъективно переживаются как достаточно автономные «сейчас» [Штерн, 2018].

Психологическое настоящее характеризуется не только длительностью, но и чувством того, что происходящее «сейчас» разворачивается во временном интервале подлинности [Штерн, 2018, с. 54]. Говоря о длительности актуального настоящего (actual present [Коффка, 1935]) или психологического настоящего (psychological present [Фресс, 1964]), замечают, что оно длится в течение короткого эпизода сознания, а его содержание определяется достаточно просто — это все то, что находится на ментальном уровне «сейчас» [Штерн, 2018, с. 53]. Однако мы знаем, что то, что человек называет «теперь», может длиться целый час, который он проводит в кресле у дантиста, или несколько часов, которые занимает чтение книги, а для спортсмена, ожидающего сигнала «старт», чтобы двинуться с места, «теперь» продолжается лишь несколько секунд [Титченер, 1914]. Курт Левин допускал, что благодаря тому, что существуют свойства поля как чего-то целого, даже макроскопические ситуации, которые охватывают часы или годы, также можно рассматривать как единицу анализа с применением принципа «современности». Он подчеркивает тот факт, что существующее поле — «ситуация в данное время» — относится не к моменту, который не имеет никакой протяженности, а к определенному периоду времени [Левин, 2000, с. 70–71]. Это не отменяет свойства современности, но позволяет учитывать динамические характеристики поля — психологическое направление и скорость поведения. Те-

кущие взгляды человека на свое прошлое или будущее вне зависимости от их достоверности, представляют для него «уровень реальности» в его жизненном пространстве.

Протяженность «сейчас» для человека может определяться наличием в его жизни «открытых» периодизаций, в которых указано только начало периода, оно чаще всего располагается в прошлом, а окончание располагается в настоящем или будущем («до сих пор...», «с тех пор...»). Для определения периода своего настоящего человек может использовать уже готовые лекала — возрастной период, в котором он находится в настоящий момент: «детство», «подростковый возраст», «молодость», или периоды, привязанные к социальным институтам: «школьные годы», «студенческие годы».

Таким образом, представление о настоящем существенно различается в зависимости от той оптики, которую мы используем: момент настоящего в текущей реальности или момент настоящего в масштабе целостной жизни человека.

## Понятие своевременности

Психологически реальными для человека становятся только те составляющие его окружения, которые входят в его жизненное пространство, определяются его потребностями. Принцип одновременности (своевременности) и понятие неисторической детерминации поведения, введенные К. Левинем, подчеркивают, что поведение детерминируется положением дел в настоящем и событиями прошлого и будущего, которые актуально представлены во временной перспективе субъекта.

Для нас важно, что в концепциях и К. Левина, и Ж. Нюттена акцент делается на том, что общая направленность поведения не может быть выведена из памяти о прошлом, она связана с потребностным состоянием человека. Однако далее интересы ученых расходятся. Для Ж. Нюттена будущее — это пространство мотивации, которое задается виртуально присутствующими мотивационными объектами, то есть целями и поведенческими проектами, которые еще предстоит реализовать, объектами и событиями, которых человек хочет достичь или опасается. Именно это и создает определенную протяженность будущего. Для К. Левина интереснее

поведение человека в конкретной жизненной ситуации, то есть актуальное настоящее и конфигурация поля в определенный момент времени. Можно проиллюстрировать это на простом примере: расстояние от дома до школы для школьника не равно расстоянию от школы до дома, поскольку дом притягивает его, а школа отталкивает. Говоря о времени, о том, как оно протекает в психическом мире человека, Курт Левин исходит из того, что «психологическое прошлое и психологическое будущее — одновременные части психологического поля, существующего в данное время  $t$ ». Согласно теории поля, любой тип поведения зависит от всего поля в целом, включая временную перспективу, с позиции которой смотрит человек, то есть включает только актуальную перспективу прошлого или будущего [Левин, 2000, с. 74]. Он приводит пример Фарбера, который показал, что степень страдания заключенного больше зависит от его ожиданий, связанных с освобождением, до которого может быть 5 лет, чем от приятности или неприятности того, что происходит с ним в текущий момент.

Идея «данного времени  $t$ » подчеркивает постоянную изменчивость временной перспективы, которая наряду с видением настоящей ситуации определяется ожиданиями, желаниями, страхами, мечтами о своем будущем и взглядами на свое прошлое. Ж. Нюттен, как и К. Левин, подчеркивает аспект «современности» временной перспективы, рассматривая ее как конфигурацию темпорально локализованных объектов, которые виртуально заполняют сознание в определенной ситуации [Нюттен, 2004, с. 367]. Он поясняет, что временная перспектива не ограничивается тем объектом, о котором думает субъект в какой-то момент времени, поскольку в ней, как и в пространственной перспективе, могут присутствовать объекты, которые не находятся в фокусе восприятия. Таким образом, Ж. Нюттен предлагает рассматривать оба контекста временной перспективы — и промежуточный, и периферийный [Нюттен, 2004, с. 367]. Это важно в той степени, в которой мы пытаемся объяснить текущее поведение человека. Так, оперируя более протяженной и реалистичной перспективой будущего, он получает возможность опираться на устойчивые во времени и скоординированные друг с другом репрезентации: например, в ситуации, когда цели и средства их реализации отсутствуют в настоящей ситуации, но будут доступны позже [Нюттен, 2004, с. 368].



В экспериментальных исследованиях показано, что временная перспектива, существующая в данное время, влияет на уровень притязаний, настроение, конструктивность и инициативу человека [Левин, 2000]. Например, представьте себе, каково самочувствие человека, который живет с перспективой, состоящей из неприятного прошлого, неудовлетворительного настоящего и не включающей какие-либо положительные ожидания от будущего<sup>2</sup>. В целом идентичность человека определяется не только его мыслями, чувствами, поведением относительно Я-в-настоящем, но и его представлениями относительно того, каким он был в прошлом, а также надеждами и страхами относительно себя в будущем [Wilson, Ross, 2000]. В литературе представлены исследования того, что происходит с временной перспективой будущего в ситуации кризиса или травматической ситуации. Так, пережившие травматическое событие могут как выработать веру в более позитивное будущее, так и наоборот, их ориентация на будущее может стать более ограниченной или негативной [Зарубин, Сырцова, 2013].

В определенный момент времени человек может думать только об одной ситуации или об одной категории объектов, хотя его временная перспектива не создается локализацией только этого элемента. Это связано с тем, что перспектива обычно предполагает наличие более чем одного объекта или события, которые не обязательно находятся в фокусе внимания, но ментально присутствуют: «Можно сказать, что эти объекты и события занимают сознание субъекта привычным, или виртуальным образом, они мотивируют и определяют его действия, могут изменяться как функция его жизненных условий или ситуаций. В опасных и стрессовых ситуациях жизненная перспектива может сужаться до очень близко находящихся целей или объектов, а в период спокойной рефлексии она может расширяться вплоть до очень отдаленных моментов прошлого и будущего». Данное виртуальное пространство Ж. Нюттен предлагает обозначить как «поле», обладающее некоторым актуальным радиусом. Степень структурированности этих

<sup>2</sup> К. Левин ссылается на работу Бавеласа, в которой описывался новый опыт, связанный с переучиванием руководителей досуговой деятельности детского лагеря с авторитарного на демократический стиль руководства: это давало им стоящие цели и долгосрочную перспективу — и проявилось в увеличении жизненной перспективы.

разбросанных объектов может различаться, так, они могут объединяться по принципу «средство — цель», быть представлены как одноуровневые или иерархически организованные.

## **Расширение временной перспективы личности**

Маленький ребенок живет в настоящем, его временная перспектива относительно небольшая и включает только ближайшее прошлое и будущее. С возрастом временное измерение его жизненного пространства растет, что проявляется в том, что на его текущее поведение оказывают влияние все более отдаленные события прошлого и будущего [Левин, 2000]. Так, переживание страха связано с психологическим будущим, к которому также относятся надежды, планы или ожидания. Вина, наоборот, относится к связи между уровнями реальности и желания в психологическом прошлом.

Обсуждая влияние отдаленных целей и перспективы будущего на мотивацию актуального поведения, Ж. Нюттен выделяет два процесса<sup>3</sup>. Первый связан с темпоральной дистанцией: отдаленные цели сильнее всего мотивируют людей с более протяженной временной перспективой<sup>4</sup>. Люди, обладающие менее протяженной перспективой, располагают свои отдаленные цели «за пределами привычного временного горизонта», поэтому цели становятся менее реалистичными и меньше мотивируют их актуальное поведение. Второй процесс связан с тем, что люди с протяженной и структурированной временной перспективой лучше видят инструментальные взаимосвязи между своим поведением и отдаленными целями. Было показано, что студенты с мотивацией достижения, видящие, то есть «актуально воспринимающие»

---

<sup>3</sup> Первый состоит в том, что влияние темпорально и пространственно удаленных объектов с расстоянием уменьшается. Влияние объектов и событий становится меньше, поскольку они становятся менее психологически реальными. Нюттен приводит пример того, как людям, озабоченным своим здоровьем, недостает мотивации отказаться от чего-то вредного, сейчас воздержаться от того, что в отдаленном будущем определено нанесет им серьезный вред.

<sup>4</sup> Мотивируют разрабатывать более разнообразные отдаленные цели и проекты.

инструментальную связь между своей текущей учебой и отдаленной карьерой, более мотивированы на учебу, чем студенты, не видящие этой связи<sup>5</sup>. Ж. Нюттен также отмечает, что в реальной жизненной ситуации мотивационное поле человека представляет собой сложную иерархическую структуру с множеством целей и проектов, желаний и опасений, виртуально расположенных в их перспективе будущего. Будущее является «ментальным пространством», протяженность которого возникает за счет того, что «в ходе представления целевого объекта в рамках потребности, которая должна быть удовлетворена, на репрезентационном уровне поведенческой активности возникает определенная протяженность будущего» [Нюттен, 2004, с. 389].

В руководстве по анализу временной перспективы личности Ж. Нюттен выделяет три *обобщенные временные категории* локализации целевых объектов<sup>6</sup> (методика ММИ): ближайшее будущее, среднеудаленное будущее, далекое будущее; добавочные категории — «открытое настоящее» и историческое будущее<sup>7</sup>. Период *открытого настоящего*, или *настоящего*, *открытого*

<sup>5</sup> Для прикладной психологии важно, что у субъектов с протяженной временной перспективой общий уровень мотивации инструментального действия (например, в учебной деятельности) может все же быть негативным. Это будет, к примеру, случай, когда отвращение к самому инструментальному действию (учебе) сильнее, чем позитивная целевая мотивация, связанная с этой инструментальной активностью. Это особенно может иметь место в случае, когда сама цель (скажем, карьера) задана извне, без внутренней мотивации со стороны субъекта. В таких случаях инструментальное действие не будет выполняться, ребенок реально не будет учиться, хотя и будет посещать занятия по иным мотивам.

<sup>6</sup> Под мотивационными объектами Ж. Нюттен имеет в виду события, которые человек помещает в своей временной перспективе, которые связаны с его желаниями, намерениями, планами.

<sup>7</sup> В ближайшее будущее входит Т — момент заполнения теста; D (день) — в пределах одного-двух дней от настоящего момента (например, «...хорошо выспаться ночью»); W (неделя) — в течение недели от настоящего момента; M (месяц) — в течение месяца от настоящего момента. Среднеудаленное будущее — в течение года-двух от настоящего момента, а также текущий социальный период жизни субъекта (например, средняя школа, студенчество и пр.). Далекое будущее содержит все периоды жизни, находящиеся за пределами текущего социального периода, а также все объекты, кодируемые как жизнь.

*в будущее*, был введен как темпоральная зона для таких мотивационных объектов, осуществления которых респондент хотел бы прямо сейчас. Однако даже если человек в данный момент думает о настоящем, его умственный взор не замыкается в нем, а направлен в будущее без четких границ (например, «быть умным», «пунктуальным», «уметь говорить на нескольких языках»). Поэтому временная перспектива, образуемая мотивационными объектами этого типа, отличается от временной перспективы, ограниченной настоящим моментом или ближайшим будущим. Поскольку оценить временную протяженность таких мотивационных целей нелегко, они учитываются для качественного описания временного профиля человека, но не участвуют в измерении средней протяженности временной перспективы будущего. Таким образом, в концепции Нюттена временная перспектива строго привязана к моменту настоящего, который, будучи точкой отсчета, сам выпадает из нее. Именно с актуальным настоящим, а точнее, с желаниями человека связаны мотивационные объекты, расположенные во временной перспективе.

Человек обычно организует свою жизнь и мотивы в определенном «поле», актуальный радиус которого может быть измерен. Большая часть его поведения, «расходясь лучами», осуществляется в этом секторе. Так, можно говорить о величине жизненного пространства человека, начиная с географии его перемещений («человек мира» или «житель провинции») и до масштаба проблем, которые он решает. В отношении временной перспективы действуют те же правила: с взрослением протяженность (глубина) временной перспективы увеличивается. Далее можно говорить о ее высокой индивидуальной вариативности. Те индивиды, которые «заглядывают вдаль», находят больше возможностей и средств для реализации своих целей, поскольку то, что отсутствует сейчас, может быть добыто в более отдаленном будущем: почти все важные достижения требуют скоординированных и долговременных структур. В ситуации стресса и опасности или, наоборот, истощения и усталости у большинства людей происходит сужение жизненной перспективы до очень близко находящихся целей или объектов. Даже не обращаясь к патопсихологическим примерам, каждый знает на своем опыте, как легко начинают «теряться» числа месяца и дни недели во время болезни или отпуска. Однако противопо-

ложный феномен — мгновенный жизненный обзор, который описывают люди, имеющие околосмертный опыт. Когда жизни человека угрожает опасность, то у него перед глазами проносится вся жизнь, многолетняя временная перспектива прошлого, с одной стороны, бесконечно расширяется за счет представленных в ней объектов, а с другой — «схлопывается» до нескольких мгновений. Такие воспоминания по сути создают самоидентичность личности и поддерживают ее целостность. Они имеют определенную темпоральную маркировку и являются якорями, которые организуют временную матрицу автобиографической памяти и относительно которых другие события переживаются как «далекие» и «близкие», что и создает силу эффекта их мгновенного одновременного появления [Нуркова, 2011].

Неспособность принимать во внимание протяженность временной перспективы — причина того, что люди бесконечное количество раз дают себе так называемые «новогодние обещания», садятся на диету, пытаются бросить курить или наконец-то начать утренние пробежки, учить иностранный язык и пр., не выполняя их. Когда люди с избыточным весом указывали два параметра — «идеальный» и «расстраивающий» по итогу лечения вес, то они существенно недооценивали срок, который им понадобится: в среднем они теряли за время лечения 16 кг, что для большей части пациентов было ниже веса, который они изначально оценивали как «расстраивающий» [Polivy, Herman, 2000]. Субъективное повышение чувства самоконтроля, которое возникает в случае, когда человек сам себе дает обещание измениться, приводит к ложному чувству уверенности в достижении поставленных целей<sup>8</sup>; кроме того, переоценивается эффект позитивных последствий от достижения поставленных целей в других сферах жизни; столкновение с превратностями приводит к негативным эмоциям и самоконтроль уступает место снисходительности к себе и потере контроля [Musschenga, 2019; Polivy, Herman, 2000]. Параметры временной перспективы изначально достаточно искажены и, видимо, не корректируются по ходу реализации цели: они привязаны к ложной временной метрике и при этом, нахо-

---

<sup>8</sup> Этот феномен получил название синдрома ложной надежды (false-hope syndrom).

дьясь в фокусе внимания, обладают для человека параметрами реалистичности и яркости.

## **Время ближнее и время дальнее**

Человек может переживать какое-то событие как относящееся к «ближнему» или «дальному» времени [Strahan, Wilson, 2004]. Бывает, что события, которые произошли давно, переживаются так, как будто случились вчера; недавние же события переживаются как случившиеся в более отдаленном прошлом. Для будущего времени также существуют различия: одни события будущего могут восприниматься как приближающиеся быстро, например рабочие дедлайны, а хронологически более близкие, например отпуск, кажутся приближающимися очень медленно.

Росс и Уилсон [Wilson, Ross, 2000] используют термин «субъективное временное расстояние» (subjective temporal distance) для описания «психологического опыта близости между своим нынешним Я с прошлым и будущим Я» [Wilson, Ross, p. 5]. Оказывается, если манипулировать временной перспективой, делая какие-то события субъективно более близкими (безотносительно их реальной временной дистанции), то они по-разному влияют на поведение человека в настоящем. Участникам исследования, которыми были студенты, предлагалось представить день окончания университета, предстоящий приблизительно через три года, и подумать о том, какими они в этот момент будут. Затем участникам двух групп предъявлялась линия времени, на которой надо было отметить момент окончания университета (timeline procedure). Начало линии для обеих групп было одинаковым — она начиналась с «сейчас», но для одной группы студентов линия заканчивалась отметкой в «5 лет», а для другой — «25 лет». Расстояние от «сейчас» до точки «3 года» на линии в «5 лет» было больше, чем на линии в «25 лет». Это создавало «иллюзию временной отдаленности или приближенности». Затем участников попросили назвать свои надежды и опасения в форме возможных Я. После этого их попросили написать в открытой форме о стратегиях, планируемых для достижения итоговых академических успехов. Наконец участники заполнили анкету оценки их текущей академической мотивации.

Результаты сравнения двух групп показали, что студенты, которые переживали событие как более близкое, проявили более высокие показатели академической мотивации. Они также при перечислении своих планов больше фокусировались на текущих действиях, которые касались процесса достижения целей (например, «Я планирую посещать лекции каждую неделю»), а не ожидаемых результатах (например, «Я планирую получать высокие оценки»); также они меньше внимания уделяли другим сферам жизни (например, «Я планирую проводить больше времени со своими друзьями»). Таким образом, чувство близости к выпускному заставило участников больше сосредоточиться на реальных действиях или стратегиях, которых они должны начать придерживаться сейчас, чтобы достичь своих будущих целей<sup>9</sup>.

Более того, когда студентов просили: «Подумайте о моменте в недавнем прошлом, о начале этого семестра. Каким вы тогда были?», а другую половину людей просили: «Подумайте о самом начале этого семестра, отмотав время назад. Каким вы тогда были?», то при условии недавнего прошлого они относились к себе более доброжелательно и менее критично, чем в случае отдаленного прошлого<sup>10</sup>. Также в ситуации, когда студенты получали задание представить себя через два месяца, но первой группе это событие предьявлялось на линии времени так, что воспринималось в контексте ближайшего будущего (конец линии — конец семестра), а другой — к отдаленному (конец линии — конец обучения). Участники, чья временная линия отражала только несколько ближайших месяцев, были вынуждены отметить событие, которое должно было произойти в ближайшем будущем как графически более отдаленное, чем те, кто размещал событие в масштабе линии нескольких лет. Соответственно, во втором случае оценки студентов своего будущего Я были более высокими, чем

<sup>9</sup> При этом ни количество, ни проработанность желаемых или избегаемых возможных Я у двух групп не отличалось (какими они видели себя через 3 года).

<sup>10</sup> Авторы объясняют это тем, что люди более склонны более положительно оценивать недавнее прошлое, чем отдаленное, потому что психологически более близкие Я и события по-прежнему имеют прямое значение для текущей идентичности, в то время как отдаленные идентичности больше туда не включены.

в первом, поскольку оно воспринималось как «субъективно более близкое» [Strahan, Wilson, 2004].

## **Планирование как структуризация времени**

Вопрос о том, зачем необходимо планирование, включен в субтест «Понимание» теста интеллекта Д. Векслера, в котором оценивается способность человека к суждениям, осознание повседневных закономерностей, называемое в быту «здравым смыслом». В зарубежной психологии можно выделить несколько направлений исследований, посвященных планированию времени. Первое связано с исследованием планов, задач, дорожных карт (road maps), возможных Я с целью выяснить условия, когда из когнитивных конструктов они превращаются в мотивационные силы [Erikson, 2007]. Второе направление связано с практиками изменений, особенно образа жизни, борьбы с вредными привычками [Prochaska, Norcross, 2002]. В психологии описано множество эффектов, связанных с ошибками планирования. Большое внимание уделено феномену ложной надежды (false hope), которую связывают с когнитивными искажениями — игнорированием и избирательным отношением к определенной информации, в том числе непреднамеренному самообману, недооценкой необходимых усилий или времени, необходимого на достижение цели. Третье направление связано с исследованиями временной перспективы в связи с личностными особенностями (например, тревожностью, интеллектом и пр.).

В отечественной психологии личности доминирует событийный подход к анализу жизни и ее планированию. Е. Ю. Коржова пишет, что количество прошлых событий, которые упоминает человек в тесте «Линия жизни», в норме превосходит количество будущих [Коржова, Бурлачук, 1998]. Это объясняется тем, что наше представление о себе опирается прежде всего на истории из прошлого. Будущее может представляться человеку в двух основных вариантах: 1) описание нескольких событий будущего, от которых «зависит все остальное», когда небольшое количество событий связано со своеобразным «обобщением» будущей жизни; 2) описание большого числа событий, стремление «спланировать всю жизнь до конца», которое можно объяснить стремлением преодолеть беспокойство, разложив свою жизнь по полочкам.



Однако организация личностью времени повседневной жизни изучена достаточно мало. Планирование рассматривается как один из основных регуляторных процессов<sup>11</sup> [Моросанова, 2011]. Высокие показатели, полученные в тесте по этому процессу, свидетельствуют, что у человека сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, а его планы реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно, а не носят ситуативный характер [Моросанова, 2011]. Другим показателем, имеющим отношение к планированию, является гибкость — способность легко перестраивать планы и действия по их достижению при возникновении непредвиденных обстоятельств. В рамках концепции суверенности психологического пространства личности С.К.Нартова-Бочавер [Нартова-Бочавер, 2008] выделила компонент, который определяет, насколько человек распоряжается своим графиком и временем — суверенность привычек. Говоря о временной суверенности, она выделила ее основные функции: 1) предсказуемость (снижение уровня неопределенности) среды; 2) разграничение сфер территориального влияния по времени; 3) разграничение права пользоваться одними и теми же вещами по времени; 4) защита от фрустраций, связанных с незавершенностью действия; 5) обозначение социального статуса через первенство — подчинение. Наиболее важными характеристиками, обеспечивающими суверенность психологического пространства, является то, что оно ощущается как свое, присвоенное или созданное самим человеком; он имеет возможность контролировать и защищать все находящееся и возникающее внутри пространства, оно обладает целостностью границ (суверенное в отличие от депривированного); оно «прозрачно» и поддается рефлексии только в проблемных ситуациях [Нартова-Бочавер, 2008].

Для изучения феномена временных границ личности В.И.Ножниной [Ножнина, 2019] под нашим руководством было проведено собственное исследование. Основной исследовательский вопрос состоял в том, существуют ли временные границы

---

<sup>11</sup> Регуляторные процессы — планирование, моделирование, программирование, оценка результатов и регуляторно-личностные свойства — гибкость и самостоятельность определяют стиль саморегуляции.

личности как психологическая реальность, то есть обладают ли они онтологическим статусом?

Выборка состояла из 73 человек: 31 женщина в возрасте от 20 до 40 лет и 41 мужчина в возрасте от 20 до 40 лет, средний возраст участников составил  $26,9 \pm 4,37$ . Все участники имели законченное высшее образование или находились в процессе его получения.

Для углубления представлений о временном пространстве личности и его границах нами был разработан кейс. Исследование проходило в два этапа. На первом этапе от участников исследования требовалось поставить в центре листа точку, которая будет означать здесь-и-сейчас. Потом их просили нарисовать вокруг точки круг, в котором будут находиться ближайшие дела, которые им нужно сделать. Чем ближе к центру, тем ближе к настоящему. Затем участники обозначали, какой временной промежуток получился у них очерченным. На втором этапе участникам предлагалась ситуация, в которой им надо было представить, что они выиграли бесплатную поездку в отпуск с условием, что принять решение о поездке нужно прямо сейчас. Затем им предлагалось разместить эту поездку в виде точки или круга на ранее сделанном рисунке. Затем участникам надо было вообразить, что поездка начинает приближаться к центру круга, то есть к настоящему моменту. Дополнительно мы использовали: 1) новую версию опросника С. К. Нартовой-Бочавер «Суверенность психологического пространства — 2010» [Нартова-Бочавер, 2014], шкалы которого соответствуют измерениям психологического пространства: физического тела, территории, вещей, привычек, социальных связей, ценностей; 2) тест тревожности Спилбергера — Ханина.

При анализе полученных рисунков мы сфокусировались на показателе протяженности временного пространства и устойчивости его границ. Под протяженностью мы понимали область будущего времени, которой оперирует человек, выстраивая планы. Планирование предполагает, что человек структурирует время, отводя его под определенные действия, которые он будет совершать, при этом происходит своего рода освоение времени. Чем дальше в будущее распространяются планы, тем дальше протяженность временной границы.

По итогам выполненных заданий можно сказать, что протяженность временных границ у молодых взрослых, участвовавших

в исследовании, составляет от нескольких минут до нескольких лет ( $t_{\max} = 4$  года).

Таблица 1. Протяженности временных границ, процентное распределение участников (N = 73 чел.)

Срок планирования для ближайших дел	1 неделя — 1 месяц	1–3 месяца	3–6 месяцев	6 месяцев — 1 год	1 год — несколько лет
Распределение выборки, в %	38	13	19	15	15

Мы видим, что более трети участников оперирует временным диапазоном «ближайших дел» от текущего момента до 1 месяца (38 %) (табл. 1). На втором месте группа, которая планирует ближайшее будущее на 3–6 месяцев вперед (19%). Распределение между остальными группами примерно одинаковое. В дальнейшем необходимо уточнить, почему перспектива в 3–6 месяцев оказалась на втором месте по распространенности, опережая промежуток в 1–3 месяца<sup>12</sup>.

Для определения проницаемости временных границ мы просили участников представить, что в момент прохождения кейса им предложили поехать в отпуск и решение нужно принять незамедлительно. Поездка была своего рода вторжением во временные границы обозначенного участниками круга и подразумевала изменение намеченных планов.

Таблица 2. Распределение ответов участников в соответствии с проницаемостью временных границ (N = 73 чел.)

Готовность к изменению планов	Поместили поездку вне круга	Поместили поездку внутрь круга	Поместили поездку внутрь круга при определенных условиях
Распределение выборки, в %	56	22	22

<sup>12</sup> Можно предположить, что временной интервал в «полгода» обладает более высокой частотностью в обыденном языке, чем трехмесячный интервал, который называется «квартал», но в обыденной живой речи используется реже.

Большая часть участников (56 %) отказалась перемещать поездку в область запланированного и поставила поездку вне круга или на его границе, объяснив это тем, что заранее определенные планы для них важнее, чем отдых, и они не готовы что-либо менять; 22 % участников поместили поездку внутрь круга, у точки, обозначающей настоящее, они были готовы изменить свои планы, оживленно комментировали предстоящую поездку: «да хоть завтра в отпуск», «пакую чемоданы» и т. д.; еще 22 % сказали, что согласились бы поместить поездку внутрь круга, но при определенных обстоятельствах: получение разрешения от начальника, возможность пристроить животных и т. д. (табл. 2). Готовность к изменению планов, на наш взгляд, определяла гибкость временных границ как способа взаимодействия человека с окружающей реальностью и временем других людей. Единицей взаимодействия в данном случае получается план или какое-либо действие, репрезентация которого уже расположена в когнитивном плане. Как и любая граница, временная граница в таком случае разделяет «свое» и «чужое» пространство. Изменение плана предполагает открытость новому опыту, который не соответствует ожиданию, и принятие во внимание новой ситуации и ее участников.

После того как участники самостоятельно размещали поездку на листе, ее расположение сдвигалось экспериментатором ближе к центру, что означало приближение к настоящему моменту. В это время участнику предлагалось описать свой эмоциональный отклик на приближение поездки. По результатам опроса удалось выделить четыре группы ответов.

*Негативный.* В эту группу вошли те, кто расположил поездку за кругом или на его границе. При приближении поездки к центру они испытывали такие негативные переживания, как раздражение, тревога, злость и неприятие. В процессе интервью при перемещении поездки некоторые останавливали руку экспериментатора и говорили: «Хватит!» Участники объясняли свою реакцию нежеланием менять свои планы или потерять контроль, ухудшением эмоционального состояния: «Все слишком быстро, не знаю, что делать», «Мне не нравится» (50,6 %).

*Амбивалентный.* Участники, которые расположили поездку близко к центру, были готовы поехать, но связывали это с некоторыми трудностями: «Я соглашусь, но буду нервничать. Потому

что отказываться от такого глупо, но резкий крах краткосрочных планов мне неприятен» (5,4 %).

*Положительный.* Участники отреагировали радостью на перемещение поездки ближе к центру. В эту группу уже изначально вошли те, кто расположил поездку внутри круга и им не надо было переживать пересечение границ. Ее передвижение внутри круга вызывало у них предвкушение и радость («Пакую чемоданы», «Скорее бы, в отпуск хочу») (22 %).

*Нейтральный.* В эту группу вошли участники, которые не проявляли эмоций при передвижении поездки к центру и не согласились изменить границы области планирования, отрицали поездку, перемещенную внутрь круга как существующую. При уточнении интервьюером эмоций большинство не отвечало, проявляло высокий уровень отрицания, например: «Она не передвинется ближе, т[ак] к[ак] у меня нет на нее времени», «Ничего не произойдет, потому что этого не случится» (22,2 %).

В нашей выборке встречались нетипичные ответы, связанные с очень близким или, наоборот, дальним временем планирования. Тот, кто отмечал в актуальных планах 5 лет и больше (максимум в 10 лет), в открытых ответах об эмоциональной реакции на поездку указывал, что незапланированное разрушение или смена планов может «привести к нервному срыву или к сильному упадку жизненного тонаса». В свою очередь участники, которые отметили ближайшие дела в области нескольких часов, легко передвигали поездку в пределах круга: их временная зона ограничивалась небольшой областью у точки здесь-и-сейчас. У участников с такими границами мы наблюдали сложность в ранжировании деятельности по приоритетам, а ответственность за смену планов они чаще всего приписывали внешним обстоятельствам, например «если мне пришла поездка, значит, это знак». Участник, который нарисовал круг максимально приближенным к точке здесь-и-сейчас, аргументировал это тем, что выстраивание каких-либо планов и определение графика — нерационально и противоречит философии свободы.

Протяженность области «ближайших дел» не была связана с суверенностью временных границ. Таким образом, протяженность актуального настоящего не связана с тем, может ли человек контролировать, защищать и развивать свой повседневный рас-

порядок, режим дня. Однако протяженность области «ближайших дел» оказалась значимо связанной с суверенностью физического тела и территории, а также социальных связей. Можно предположить, что повышение контроля и автономности физического и социального пространства<sup>13</sup> приводит к тому, что время будущей жизни становится все более личным, «своим» («время моей жизни»). Вероятно, возможности человека увеличиваются при повышении его способности устанавливать близкие и ответственные отношения с другими.

При рассмотрении взаимосвязи тревожности и области «ближайших дел» выяснилось, что при планировании от нескольких дней до полугода показатель тревоги повышается, а от полугода до нескольких лет уменьшается (см. рис.). Данные закономерности выявлены на уровне тенденций, не являются статистически значимыми, но позволяют планировать дальнейшие исследования. Можно выдвинуть гипотезу, что планирование на несколько лет вперед позволяет создать конструкт стабильной реальности с достаточной продолжительностью (временем) для реализации планов и предсказуемостью происходящего, соответственно, тревога у таких людей выражена меньше.

Подводя итоги, можно предположить, что временные границы личности обладают онтологическим статусом, т.е. существуют для человека в его реальности. Они зонировать его жизненное пространство, позволяя феноменологически переживать некоторый «объем собственной жизни» («моя жизнь»). Временные границы «ближайших дел» можно определить как область планирования, связанную с удержанием в едином ментальном пространстве «моя жизнь» областей актуального настоящего и ближайшего будущего. Пересечение границ, приближение или отдаление определенного

---

<sup>13</sup> Лучше понять природу этого феномена нам помогут рассуждения Э. Гуссерля, которые приводятся С. К. Нартовой-Бочавер: «“Здесь” — это место, где нахожусь я со своим телом, точнее, это — мое тело. ... “Там” определяет себя через “здесь”. <...> “Там” — это место, где находится не-мое тело, вернее это не-мое тело. Поэтому превращение “там” в “здесь”, то есть достижение “там” означает превращение не-моего тела в мое, и продолжение моего тела... Поэтому превращение не-моего тела в продолжение моего тела означает его превращение в мое орудие» [Нартова-Бочавер, 2008, с. 139].

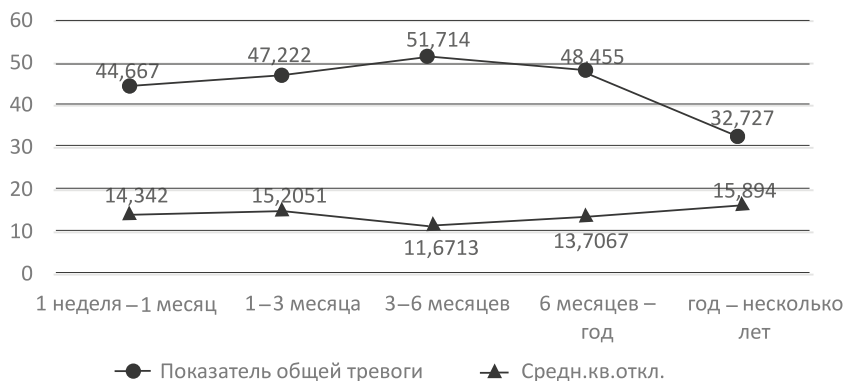


Рис. Взаимосвязь срока планирования и личностной тревожности

события, как было показано, сопровождается эмоциональной реакцией, носящей «защитный» или, наоборот, «принимающий» характер.

Поскольку протяженность временной перспективы является изменчивой характеристикой, то привлекательно было исследовать ее динамику в большой выборке в период экономической нестабильности [Зарубин, Сырцова, 2013]. Так, в период до и после финансового кризиса в России 2008 г. адаптация к новой сложившейся ситуации проявилась в том, что повысилась ориентация на «Гедонистическое настоящее» (ж., 40–49 лет) и снизилась ориентация на «Фаталистическое настоящее» (беспомощное отношение к своей жизни), особенно у женщин в период от 30 до 49 лет; снизилась ориентация на «Будущее» и «Позитивное прошлое». В то же время повысилась готовность людей включаться в ситуации с высокой неопределенностью и более смело реагировать на события будущего; она оказалась связанной с более высокой удовлетворенностью жизнью (особенно в возрасте 21–39 лет) [Зарубин, Сырцова, 2013]. Многокомпонентное влияние на временную перспективу личности показано в исследовании генеративной направленности личности, связанной с желанием оказать значимое влияние на окружающую действительность, развитие других людей. Так, становление генеративности в возрасте 25–32 лет определялось коэффициентом зрелости, эмоциональной окраской настоящего и ощущаемостью будущего. В возрасте 35–40 лет на первый

план выходила только положительная эмоциональная окраска будущего<sup>14</sup> [Полякова, Стрижицкая, 2016].

В целом, сталкиваясь с проблемой времени, личность выполняет довольно сложную задачу, будучи интегратором прошлого, настоящего и будущего. Она в режиме своевременности координирует и разрешает противоречия между биологическим, психическим и социальным (индивидуальным и общественным) временами, между разными временными экзистенциями и способами существования. Изучение актуального настоящего кажется перспективным, поскольку это тот временной диапазон, который освоен человеком и который он принимает во внимание, структурируя, размечая ожидаемое будущее через манипуляцию объектами-событиями. Временные границы, в свою очередь, отражают то, каким образом он осваивает внешний и внутренний мир, включает эти миры в собственное жизненное пространство и координирует свою жизнь и жизни других людей. В будущих исследованиях мы планируем уделить внимание тому, как события, находящиеся в зоне «ближайших дел», связаны друг с другом.

## Литература

- Абульханова К. А., Березина Т. Н. *Время личности и время жизни*. СПб.: Алетейя, 2001.
- Бауман З. *Текущая современность*. СПб.: Питер, 2008.
- Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. *Психология жизненных ситуаций: учебное пособие*. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
- Вассерман Л. И., Трифонова Е. А., Червинская К. Р. *Семантический дифференциал времени: экспертная и психодиагностическая система в медицинской психологии: пособие для врачей и медицинских психологов*. СПб.: СПб НИПНИ имени В. М. Бехтерева, 2009.
- Зарубин П. В., Сырцова А. *Временная перспектива и экономическая нестабильность: сравнительное исследование 2007 и 2013 гг.* // Психологиче-

<sup>14</sup> Генеративная направленность возрастала при повышении ожидаемой продолжительности жизни ( $r=0,45$ ;  $p<0,001$ ), отношении к жизни как к полной событиями и впечатлениями ( $r=0,38$ ;  $p<0,001$ ) и большом количестве интервалов жизни, оцененных как максимально насыщенные ( $r=0,34$ ;  $p<0,001$ ). Понижение показателя было обнаружено при высоком коэффициенте зрелости ( $r=-0,46$ ;  $p<0,001$ ) и психологическим возрасте ( $r=-0,26$ ;  $p<0,05$ ) [Полякова, Стрижицкая, 2016].



- ские исследования. 2013. Т. 6, № 32. С. 9. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n32/911-zarubin32.html> (дата обращения: 20.04.2020).
- Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010.
- Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Питер, 2000.
- Моросанова В. И., Кондратьюк Н. Г. Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ» // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 137–145.
- Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008. (Сер. Учебное пособие).
- Нартова-Бочавер С. К. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства — 2010» // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 3. С. 105–119.
- Ножнина В. И. Тревожность как фактор организации событий во временной перспективе личности: магистерская диссертация. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2017.
- Нуркова В. В. Мгновенный жизненный обзор. Метафора? Реальный мнемический опыт? Ретроспективный артефакт? К вопросу о перспективах исследования: [электронный ресурс] // Психологические исследования. 2011. № 4 (18). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n4-18/524-nourkova18.html> (дата обращения: 20.04.2020).
- Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.
- Полякова М. К., Стрижицкая О. Ю. Генеративность и временная перспектива в ранней и средней взрослости // Вестник С.-Петербург. гос. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 88–97. <http://doi/10.21638/11701/spbu16.2016.210>.
- Стерн Д. Момент настоящего в психотерапии и повседневной жизни. М.: СПб.: Добросвет; Центр гуманитарных инициатив, 2018.
- Титченер Э. Б. Учебник психологии: университетский курс: Ч. 2. М.: Мир, 1914.
- Шкуратова И. П. Личность и ее жизненное пространство // Психология личности: учебное пособие / под ред. П. Н. Ермакова, В. А. Лабунской. М.: ЭКСМО, 2007. С. 167–184.
- Gibson G. The ecological approach to visual perception. New York: Psychology Press, 2015.
- Erikson M. G. The meaning of the future: toward a more specific definition of possible selves // Review of General Psychology. 2007. No. 11. P. 348–358. <http://doi/10.1037/1089-2680.11.4.348>.
- Markus N., Nurius P. Possible selves // American Psychologist. 1986. No. 41 (9). P. 954–969.

- Musschenga B. Is There a Problem with False Hope? // *J. Med. Philos.* 2019. July 29; no. 44 (4). P. 423–441. <http://doi.org/10.1093/jmp/jhz010>.
- Nurra C., Oyserman D. From future self to current action: An identity-based motivation perspective // *Self and Identity*. 2018. Vol. 17 (3). P. 343–364. <http://doi.org/10.1080/15298868.2017.1375003>.
- Polivy J., Herman P. C. The false-hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change // *Current Directions in Psychological Science*. 2000. No. 9 (4). P. 128–131. <http://doi.org/10.1111/1467-8721.00076>.
- Prochaska J. O., Norcross J. C. Stages of Change // J. C. Norcross (ed.) *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients*. Oxford: Oxford University Press, 2002. P. 303–313.
- Strahan E. J., Wilson A. E. Temporal comparisons, identity, and motivation: the relation between past, present, and possible future selves // *Possible Selves: Theory, Research and Application* / Eds C. Dunkel and J. Kerpelman. New York, 2014. P. 1–15.
- Wilson A. E., Ross M. The frequency of temporal-self and social comparisons in people's personal appraisals // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78. P. 928–942.

## References

- Abulkhanova K. A., Berezina T. N. *The time of personality and the life time*. St. Petersburg, Aleteia Publ., 2001. (In Russian)
- Bauman Z. *Fluid modernity*. St. Petersburg, Piter Publ., 2008. (In Russian)
- Burlachuk L. F., Korzhova E. Yu. *Psychology of life situations: tutorial*. Moscow, Russian Pedagogical Agency Publ., 1998. (In Russian)
- Erikson M. G. The meaning of the future: toward a more specific definition of possible selves. *Review of General Psychology*, 2007, no. 11, pp. 348–358. <http://doi.org/10.1037/1089-2680.11.4.348>.
- Gibson G. *The ecological approach to visual perception*. New York, Psychology Press Publ., 2015.
- Lewin K. *Field Theory in the Social Sciences*. St. Petersburg, Piter Publ., 2000. (In Russian)
- Markus N., Nurius P. Possible selves. *American Psychologist*, 1986, no. 41 (9), pp. 954–969.
- Morosanova V. I., Kondratyuk N. G. The new version of the questionnaire “Style of self-regulation of behavior — SMTA”. *Voprosy psikhologii*, 2011, no. 1, pp. 137–145. (In Russian)
- Musschenga B. Is There a Problem With False Hope? *J. Med. Philos.*, 2019, July 29, no. 44 (4), pp. 423–441. <http://doi.org/10.1093/jmp/jhz010>.

- Nartova-Bochaver S.K. *A sovereign man: a psychological study of the subject in his being*. St. Petersburg, Piter Publ., 2008. (In Russian)
- Nartova-Bochaver S.K. The new version of the questionnaire “Sovereignty of the psychological space — 2010”. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2014, vol. 35, no. 3, pp. 105–119. (In Russian)
- Noznina V.I. *Anxiety as a factor in the organization of events in the temporal perspective of the individual*: master’s thesis. St. Petersburg, St. Petersburg State University Press, 2017. (In Russian)
- Nurkova V.V. Instant life review. Metaphor? Real mnemonic experience? Retrospective artifact? To the question of research prospects: [electronic resource]. *Psikhologicheskie issledovaniia*, 2011, no. 4 (18). Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n4-18/524-nourkova18.html> (accessed: 20.04.2020). (In Russian)
- Nurra S., Oyserman D. From future self to current action: An identity-based motivation perspective. *Self and Identity*, 2018, vol. 17 (3), pp. 343–364. <http://doi.org/10.1080/15298868.2017.1375003>.
- Nutten J. *Motivation, action and future perspective*. Moscow, Smysl Publ., 2004.
- Polivy J., Herman P.C. The false-hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change. *Current Directions in Psychological Science*, 2000, no. 9 (4), pp. 128–131. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00076>.
- Polyakova M.K., Strizhitskaya O. Yu. Generative and time perspective in the early and middle adulthood. *Vestnik of Saint Petersburg University. Ser. 16. Psychology. Education*, 2016, iss. 2, pp. 88–97. <http://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.210>. (In Russian)
- Prochaska J.O., Norcross J.C. Stages of Change. In: *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients*. Ed. by J.C. Norcross. Oxford University Press, 2002, pp. 303–313.
- Shkuratova I.P. *Personality and its living space. Psychology of Personality*: textbook. Eds P.N. Ermakova, V.A. Labunsky. Moscow: EKSMO Publ., 2007, pp. 167–184. (In Russian)
- Stern D. *The moment of the present in psychotherapy and everyday life*. Moscow; St. Petersburg, Dobrosvet Publ.; Centr Gumanitarnykh Initsiativ Publ., 2018. (In Russian)
- Strahan E.J., Wilson A.E. Temporal comparisons, identity, and motivation: the relation between past, present, and possible future selves. *Possible Selves: Theory, Research and Application*. Eds C. Dunkel, J. Kerpelman. New York, 2014, pp. 1–15.
- Titchener E.B. *Textbook of psychology: university course: Part 2*. Moscow, Mir Publ., 1914. (In Russian)
- Vasserman L.I., Trifonova E. A., Chervinskaya K. R. *The semantic differential of time: an expert and psychodiagnostic system in medical psychology: a manual for doc-*

*tors and medical psychologists*. St. Petersburg, NIPNUI im. V.M. Bekhtereva Publ., 2009. (In Russian)

Wilson A. E., Ross M. The frequency of temporal-self and social comparisons in people's personal appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, vol. 78, pp. 928–942.

Zarubin P. V., Sircova A. Time perspective and economic instability: a comparative study (2007 and 2013). *Psikhologicheskie issledovaniia*, 2013, vol. 6, no. 32, p. 9. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n32/911-zarubin32.html> (accessed: 20.04.2020). (In Russian)

Zimbardo F., Boyd J. *The Paradox of Time. A new psychology of time that will improve your life*. St. Petersburg, Rech Publ., 2010. (In Russian)