

**Кузнецова Елена Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

Куйбышевский филиал

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный

педагогический университет»

г. Куйбышев, Новосибирская область

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье проводится теоретический анализ взаимосвязи временной перспективы и жизнестойкости у лиц юношеского возраста, рассматриваемого как сензитивный период формирования жизненной траектории. Жизнестойкость интерпретируется как комплексное образование, обеспечивающее адаптацию к стрессам и кризисам при сохранении продуктивности и эмоциональной стабильности, а временная перспектива – как интегральная структура восприятия прошлого, настоящего и будущего, влияющая на целеполагание и регуляцию поведения. Выявлена динамическая связь этих феноменов: сбалансированное временное восприятие выступает ресурсом жизнестойкости, способствуя осмыслению опыта, профессиональному самоопределению и личностному росту. Делается вывод о ключевой опосредующей роли способностей к рефлексии жизненного пути в становлении психологически зрелой личности.*

***Ключевые слова:** юношеский возраст, временная перспектива, траектория жизни, жизнестойкость, социально-психологическая адаптация, психологическое благополучие.*

Динамичные социально-экономические трансформации и нарастающая информационная нагрузка в современном обществе выступают значимыми психотравмирующими факторами, детерминирующими рост стрессовых и депрессивных расстройств. В этой связи в научном дискурсе актуализируется ис-

следование детерминант качества жизни, параметров субъективного благополучия и механизмов формирования психологической устойчивости личности.

В условиях угроз благополучию актуализируется проблема психологической устойчивости личности. Жизнестойкость как интегральная характеристика проявляется в способности оптимально реализовывать психологический потенциал в сложных ситуациях, обеспечивая «расширенную эффективность» и «психологическую живучесть». В современной психологии актуализируется проблема исследования корреляций между временной перспективой и жизнестойкостью в юношеском возрасте. Научный интерес к данной проблеме обусловлен тем, что именно данный период онтогенеза во многом детерминирует становление будущей жизненной траектории личности.

Исследование корреляции временной перспективы и жизнестойкости в юношеском возрасте затрагивает фундаментальные аспекты личностного развития. Способность к успешной адаптации и преодолению кризисов находится в диалектической связи с особенностями когнитивной организации жизненного пути во временном измерении. Актуальность данного взаимодействия обусловлена тем, что именно в юношеском периоде происходит кристаллизация идентичности, формирование профессиональных перспектив и построение жизненных проектов, что имплицитно связано с интерпретацией прошлого, осмыслением настоящего и конструированием будущего. Сформированная способность к интегративному восприятию временного континуума выступает значимым психологическим ресурсом, детерминирующим развитие жизнестойкости.

Жизнестойкость представляет собой системное качество личности, проявляющееся в способности эффективно преодолевать стрессогенные жизненные ситуации при сохранении психоэмоционального равновесия и оптимального уровня функционирования. Ключевыми функциями данного феномена выступают: ориентация личности на проектирование жизненной траектории, активизация психологических ресурсов и генерация нового адаптивного опыта [3; 4; 6–10].

Ядро жизнестойкости составляют четыре взаимосвязанных компонента: вовлеченность (поиск смысла в деятельности), контроль (активное влияние на собы-

тия), принятие риска (восприятие вызовов как возможностей) и адаптивные копинг-стратегии, формирующие комплексную систему преодоления трудностей.

Теоретической основой понимания «временной жизнестойкости» выступает концепция временной перспективы Ф. Зимбардо [1], определяемая как фундаментальная характеристика личности, выражающаяся в неосознаваемой категоризации опыта по временным зонам. Временная перспектива выполняет интегративную функцию, синтезируя содержательные и структурные аспекты отражения человеком прошлого, настоящего и будущего в их единстве. Данный феномен обладает сложной структурой, включающей когнитивный, мотивационный и аффективный компоненты, и отражает как социальные, так и индивидуально-личностные характеристики. Ключевая роль временной перспективы проявляется в осмыслении прошлого опыта, определении целевых ориентиров, построении жизненных планов и регуляции деятельности в целом.

Согласно данной концепции, индивидуальные различия в восприятии времени описываются через пять параметров, формирующих уникальную временную ориентацию: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее и ориентация на будущее [1].

Обладая первоначальной пластичностью и подверженная ситуативным влияниям, временная ориентация обладает свойством кристаллизации в устойчивую личностную диспозицию. С точки зрения Ф. Зимбардо, психологическое здоровье связывается не с фиксацией на одном временном модусе, а с динамической сбалансированностью перспективы, гармонично объединяющей целеустремленность будущего, позитивное наследие прошлого и осмысленное проживание настоящего.

Согласно Ф. Зимбардо [1], сбалансированная временная перспектива является ключевым фактором адаптивного совладания. Ее гармоничная структура, сочетающая позитивное отношение к прошлому, осмысленное настоящее и ориентацию на будущее, формирует психологическую основу жизнестойкости. В противовес этому, дисбаланс временной перспективы подрывает веру в соб-

ственный контроль и снижает способность к конструктивному преодолению вызовов.

В отечественной психологии проблема взаимосвязи временной перспективы и жизнестойкости остается недостаточно изученной. Исследования Т.Л. Крюковой демонстрируют, что с возрастом повышается степень вовлеченности личности в разрешение трудных жизненных ситуаций. Ключевым проявлением этой динамики выступает принятие большей ответственности за происходящее, что существенно влияет на специфику совладающего поведения [6].

М.А. Одинцова обращает внимание на то, что сбалансированная временная перспектива выступает значимым предиктором психологического благополучия, проявляющегося в осмысленности жизни, жизнестойкости, удовлетворенности жизнью и использовании конструктивных стратегий совладания [13].

По мнению О.В. Лукьянова, взаимосвязь временной перспективы и жизнестойкости представляет собой комплексный феномен, требующий многоаспектного анализа. Способность к осмысленной организации прошлого, настоящего и будущего выступает важным фактором формирования жизнестойкости – интегральной характеристики, позволяющей личности преодолевать трудности, адаптироваться к изменениям и сохранять психологическую устойчивость [10; 11].

Юношеский возраст как период интенсивного личностного становления характеризуется активным поиском идентичности и формированием ценностно-смысловой сферы. В этом контексте временная перспектива выступает значимым психологическим ресурсом, обеспечивающим построение поведенческих стратегий, ориентированных на долгосрочные цели. При этом степень развития временной перспективы демонстрирует значительную вариативность, обусловленную индивидуальными различиями, особенностями социального окружения и культурной среды.

Жизнестойкость, понимаемая как интегральная способность к преодолению трудностей при сохранении психологического благополучия, в юношеском возрасте проявляется через компетенции будущего планирования, рефлексии ресурсов и ответственность за принятые решения. Динамическое взаимодействие

временной перспективы и жизнестойкости формирует психологическую основу для эффективной адаптации и поступательного личностного развития [12].

Исследования отечественных авторов подтверждают существование значимой позитивной связи между степенью структурированности будущее-ориентированной временной перспективы и уровнем развития жизнестойкости [5; 10; 11]. Когнитивно-регуляторной основой данной взаимосвязи выступают:

- развитая способность к проективному целеполаганию;
- конструктивные механизмы психологической саморегуляции;
- высокий уровень толерантности к фрустрирующим воздействиям.

В свою очередь, ретроспективная временная ориентация и недостаточная структурированность восприятия времени коррелируют со снижением жизнестойкости, что проявляется через:

- симптомы тревожной ригидности;
- нарушение процессов саморегуляции;
- доминирование дезадаптивных поведенческих паттернов.

Таким образом, особенности временной организации сознания выступают значимым предиктором психологической устойчивости личности в трудных жизненных ситуациях. Структурированное восприятие времени, с доминированием будущей ориентации, коррелирует с развитыми навыками целеполагания, саморегуляции и адаптивными копинг-стратегиями, составляющими основу жизнестойкости. В свою очередь, несформированность временной перспективы или доминирование негативного прошлого и фаталистического настоящего закономерно ограничивают способность личности к конструктивному преодолению вызовов юношеского возраста.

Проведенный теоретический анализ позволил установить, что взаимосвязь временной перспективы и жизнестойкости в юношеском возрасте представляет собой динамический процесс, опосредованный способностью личности к осмыслению жизненного пути, целеполаганию и активному преодолению трудностей. Развитие данных качеств в юношеском периоде создает основу для последующего личностного и профессионального становления, способствуя фор-

мированию психологически зрелой и психологически устойчивой личности. Интегративный характер выявленных взаимосвязей и их теоретическая обоснованность позволяют сформулировать гипотезу о наличии позитивной связи между сформированностью временной перспективы и уровнем жизнестойкости у лиц юношеского возраста.

Перспективным направлением дальнейшего исследования является эмпирическая верификация данной гипотезы, которая позволит не только подтвердить теоретические положения, но и выявить конкретные механизмы влияния временных ориентаций на становление психологической устойчивости.

### ***Список литературы***

1. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь: исправь Прошлое, наслаждайся Настоящим и управляй Будущим / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд; пер. с англ. – СПб.: Речь, 2010. – 349 с. EDN QXZLBN

2. Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования / И.С. Кон // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 269–279.

3. Конюхова Т.В. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства / Т.В. Конюхова, Е.Т. Конюхова // Известия ТПУ. – 2013. – №6. – С. 110–114 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-osobyuy-pattern-ustanovok-osvoeniya-sotsiokulturnogo-prostranstva> (дата обращения: 25.10.2025).

4. Корнилова Т.В. Современные зарубежные исследования феномена жизнестойкости (hardiness) / Т.В. Корнилова // Вестник Костромского гос. ун-та. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26. №4. – С. 223–229 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/>

5. *sovremennye-zarubezhnye-issledovaniya-fenomena-zhiznestoykosti-hardiness* (дата обращения: 25.10.2025). DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-4-223-229. EDN PZQHPX

6. Кошельская Т.В. Содержание понятия «временная перспектива личности» / Т.В. Кошельская // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2016. – №1. – С. 256–257 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-ponyatiya-vremennaya-perspektiva-lichnosti> (дата обращения: 25.10.2025).
7. Крюкова Т.Л. Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ, 2003. – 170 с. EDN QXHMVP
8. Кузнецова Е.В. Жизнестойкость подростков, склонных к риску / Е.В. Кузнецова // Вестник экспериментального образования. – 2023. – №3(36). – С. 20–22 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/](https://elibrary.ru/item.asp?id=55929453)
9. [item.asp?id=55929453](https://elibrary.ru/item.asp?id=55929453) (дата обращения: 24.04.2025). EDN XDBVYB
10. Кузнецова Е.В. Жизнестойкость современной сельской молодежи / Е.В. Кузнецова // Конструктивные педагогические заметки. – 2019. – №11–1(19). – С. 216–225 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/](https://elibrary.ru/item.asp?id=50024105)
11. [item.asp?id=50024105](https://elibrary.ru/item.asp?id=50024105) (дата обращения: 24.04.2025).
12. Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
13. Лукьянов О.В. Готовность быть: Введение в транстемпоральную психологию / О.В. Лукьянов. – М.: Смысл, 2009. – 231 с.
14. Лукьянов О.В. Принцип транстемпоральности в решении вопроса успешности и актуальности психологической практики / О.В. Лукьянов // Сибирский психологический журнал. – 2007. – №25. – С. 59–66 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-transtemporalnosti-v-reshenii-voprosa-uspeshnosti-i-aktualnosti-psihologicheskoy-praktiki> (дата обращения: 24.10.2025). EDN KNVTDX
15. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

16. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. – М.: Наука, 2015. – 296 с. EDN VVQOSP