

Психологическое благополучие личности в контексте времени как психологического феномена

Л. Тун¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Сведения об авторе:

Ли Тун

e-mail: tun.li.89@mail.ru

SPIN: 2869-3811

Scopus AuthorID: 1177601

© Автор (2024).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье проводится теоретический анализ проблемы психологического благополучия, выделены некоторые основные подходы. Субъективное ощущение психологического благополучия подвержено влиянию множества факторов: возраст, социальная ситуация, род деятельности, социальная роль, особенности психики, черты личности и характера и др. На каждом этапе жизнедеятельности и в разных жизненных сферах специфическое влияние на психологическое благополучие будут оказывать разные факторы (эмоциональное состояние, нервная возбудимость, качество отношений с окружением и пр.).

Феномен психологического благополучия рассмотрен в соотнесении с разными категориями, так или иначе связанными с психологическим временем: возрастные периоды; пространство; отношение; индивидуальное и/или групповое переживание благополучия в разные временные периоды; понимание времени как ресурса. Время в научной психологии предстает как многоаспектный феномен. Соответственно, выдвигается предположение о специфическом влиянии этих аспектов на уровень психологического благополучия личности. Поднимается вопрос о связи субъективного переживания благополучия с умением распоряжаться временем, с его наполненностью, качеством и интенсивностью переживаний. Отношение ко времени, к происходящим событиям понимается как потенциально зависящее от актуального переживания благополучия, которое изменяется в зависимости от происходящих ситуаций, значимость и степень вовлеченности в которые определяет сам человек. Психологическое время может быть понято как ресурс психологического благополучия. В зависимости от наполненности, интенсивности, качества и субъективной интерпретации времени у людей различается восприятие собственного благополучия. Современные исследования позволяют проследить взаимосвязь психологического благополучия и отношения ко времени. Для этого необходимо разграничить понятие психологического благополучия и другие близкие понятия (эмоциональное благополучие, совладание и др.), а также понятие психологического времени и физическое, биологическое время. Среди психологического инструментария, используемого для изучения взаимосвязи психологического благополучия и отношения к времени, предпочтительны проективные методики. Это связано с индивидуализированностью и многозначностью жизненного пути и возможностью использования проективных методик для целостного рассмотрения феномена.

Ключевые слова: психологическое благополучие, личность, психологическое время, отношение к времени, психология отношения, восприятие

Psychological well-being of an individual in the context of time as a psychological phenomenon

L. Tong¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia,
48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Author:

Li Tong

e-mail: tun.li.89@mail.ru

SPIN: 2869-3811

Scopus AuthorID: 1177601

Copyright:

© The Author (2024).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article provides a theoretical analysis of psychological well-being and identifies some major approaches to psychological well-being in the context of time viewed as a psychological phenomenon. Subjective feeling of psychological well-being is influenced by many factors: age, social situation, occupation, social role, features of the psyche, personality and character traits, etc. Different factors (emotional state, nervous excitability, quality of relations with the environment, etc.) will have a specific impact on psychological well-being at different stages of life and in different life spheres. The phenomenon of psychological well-being is considered in correlation with various categories which are somehow related to psychological

time: age ranges; space; attitude; individual and/or group experience of well-being in different time periods; and the understanding of time as a resource. Scientific psychology considers time as a multi-dimensional phenomenon. This makes it possible to make an assumption that the said categories have a specific impact on the level of an individual's psychological well-being. The question is raised about the connection between the subjective experience of well-being and the ability to manage time — with its content, quality and intensity of experiences. The attitude to time and unfolding events is understood as potentially depending on the actual experience of well-being, which changes in accordance with the current situations, the significance and degree of involvement in which is determined by an individual himself. Psychological time can be understood as a resource of psychological well-being. Depending on the content, intensity, quality and subjective interpretation of time, people differ in their perception of their own well-being. Modern research makes it possible to trace the relationship between psychological well-being and attitude to time. For this purpose, it is necessary to distinguish between psychological well-being and other similar concepts (emotional well-being, coping, etc.), and between psychological time and physical and biological time. Projective techniques are the preferred tool for studying the relationship between psychological well-being and attitude to time, as the life path has an individualized and multifaceted nature. Further, projective techniques make it possible to study psychological well-being in a comprehensive way.

Keywords: psychological well-being, personality, psychological time, attitude to time, attitude psychology, perception

Введение

Неотъемлемой чертой современного мира является ускорение явлений жизни, появление новых технологий, цифровизация взаимодействия между людьми и другие открытия века информационных технологий. Для того чтобы сохранить и поддерживать ощущение стабильности, человек все чаще обращает внимание на свое самочувствие, не только физическое,

но и психологическое, обеспечивая свое благополучие во всех сферах жизнедеятельности. В данном аспекте отношение к времени играет немаловажную роль, так как от переживания себя и своего места в пространстве жизни, протекания ее процессов и включенности в них каждый может чувствовать свое непосредственное участие в жизненном пути, его наполненность, а с ней и ответственность за принятые решения, совершенные выборы

и др. Под влиянием различных обстоятельств, внешних и внутренних, человек может не ощущать себя частью происходящих, произошедших или грядущих событий, а следовательно, ощущать себя субъективно несчастным.

В связи с этим мы можем анализировать, насколько важно изучение взаимосвязи этих феноменов – психологического благополучия и психологического времени.

Рассматривая последний, мы опираемся в большей степени на индивидуальное восприятие человеком событий, его окружающих. Оно зависит от особенностей воспитания, биографии человека, основных и специфических черт характера, уровня и сферы образования, профессиональной деятельности, социокультурного окружения, менталитета, в котором человек вырос и/или в котором находится в актуальный момент времени.

Все это делает тему многоаспектной для изучения и разработки, особенно в изучении психологических различий между жителями разных стран.

В настоящей статье мы поставили целью проанализировать некоторые теоретические аспекты времени как психологического феномена, а также психологического благополучия и их взаимосвязи. Мы предполагаем, что данная тема особенно актуальна в сфере образования, так как студенты – тот контингент, кто подвергается, как правило, непривычно концентрированной нагрузке с четким указанием сроков и условий прохождения обучения. Отношение к времени, его особенности, отражаются на успешном или затруднительном выполнении задач, что также может влиять и на психологическое благополучие. Также и наоборот, в зависимости от самоощущения и уровня субъективной удовлетворенности человек по-разному распоряжается своим временем. Этим мы хотим сказать, что изучение заявленных феноменов позволит всесторонне изучить их влияние друг на друга, взаимосвязь и взаимозависимость.

Подходы к изучению психологического благополучия в контексте психологического времени

Анализ современной отечественной и зарубежной научной литературы, посвященной темам психологического благополучия в аспекте психологического времени, как правило, рассматривается как ретро- и/или перспектива в соответствии с возрастными рамками изучаемой группы респондентов. Так, мы можем предположительно назвать это *возрастным* подходом к изучению психологического благополучия.

В зависимости от этапа развития, на котором находится человек, у него преобладают те или иные жизненные ценности, в соответствии с которыми, происходит восприятие мира и его субъективная оценка (Сырцова 2008). Следовательно, при несовпадении внутренней картины окружающего с внешней действительностью меняется и уровень психологического благополучия. Субъективное ощущение счастья (являющегося неотъемлемой частью благополучия) находится под влиянием обстоятельств и их характеристик (систематичность, хаотичность, сила, частота и др.), а также личностных характеристик (чувствительность, эмпатия, эмоциональность, темперамент, характер и др.). И здесь мы обращаем внимание именно на то, как в разных возрастных периодах эти аспекты имеют различные значения. Так, например, подростки более восприимчивы к изменениям субъективного ощущения благополучия, но, например, легче приспосабливаются в отношении к времени (скорость смены трендов, информационных технологий, насыщенность и сменяемость мировых и локальных событий и т.д.). По мнению Ю. А. Парамоновой, подростки сосредоточены на настоящем и позитивном прошлом опыте, тогда как люди пожилого возраста, обладающие жизненным опытом и мудростью, не так волнуются о себе (например, при нормальном прохождении возрастных кризисов), как об ощущении скоротечности времени, жизни в целом,

что может сказываться на их уровне психологического благополучия (Парамонова 2017; Стрижицкая 2013). Кроме того, в позднем онтогенезе, как показали результаты исследования Н. С. Павловой, доминирующими являются «позитивное прошлое» и «будущее» (Павлова 2021). Отношение к субъективному и хронологическому возрасту влияет на восприятие человеком самого себя, окружающего мира, отражает психологическое, психическое и физическое здоровье (Сергиенко 2013), которые, в свою очередь, могут влиять на ощущение психологического благополучия.

На каждом возрастном этапе превалирует определенная профессиональная деятельность, виды жизнедеятельности со своими особенностями. Свое место здесь занимает *деятельностный* подход. Так, и у подростков, и у пожилых людей высокую значимость имеет социальное общение, только у первых это, как правило, общение со сверстниками и утверждение себя в окружении, а у пожилых людей – стремление больше времени проводить с ближайшим окружением, семьей. Не обделяя вниманием другие возрасты, скажем, что молодые люди особенно желают построения семейных уз, в более зрелом возрасте – приобрести признание среди коллег. В то же время они могут быть включены в процесс обучения и переживать его, то есть находиться в роли студентов, что также влияет на их ощущения благополучия и субъективного ощущения времени. Благодаря этим условиям мы можем выделять специфические возрастные группы для изучения с акцентом на их ведущую деятельность, например, студенты, школьники, отцы, матери и так далее.

Здесь мы бы хотели особенное внимание уделить контингенту студентов. Во-первых, это разновозрастная категория людей, занимающихся определенной деятельностью – *учебной* – особой формой активности личности, направленной на усвоение (присвоение) социального опыта познания и преобразования мира, что

включает овладение культурными способами внешних предметных и умственных действий (Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко). Из данного определения *учебной деятельности* появляется возможность сделать акцент на рассмотрении разного социального и культурного опыта студентов разных стран, а также становится возможным их сравнение и выделение характерных особенностей. Образование представляет собой не только способ получения новых знаний и опыта, но и инструмент для трансформации уже имеющегося, оценки эффективности привычных моделей поведения, адаптации к новым и неизбежное изменение уровня психологического благополучия, отношения к времени.

Мы учитываем также то, что, в том числе под влиянием культуры, переживание психологического благополучия и отношение к времени может быть *индивидуальным* и *групповым*. Например, находясь в группе людей, разделяющих ценностные ориентации друг друга, мы имеем в виду достаточный уровень сплоченности, комфорта, ощущения счастья и благополучия (хотя бы от принадлежности к такой группе), и в то же время каждый участник переживает свое благополучие субъективно, с большей или меньшей силой, интенсивностью, значимостью, стабильностью эмоций и реакций. Также коллективные реакции на события времени могут сглаживать или обострять реакции индивидуальные, трансформировать, дополнять и/или корректировать отношение к времени каждого отдельного участника и формировать общую тенденцию (Нестик 2015). Говоря о культуре, подразумеваются традиции, отношение к коллективу любого рода (семья, коллеги, друзья и пр.), особенности выстраивания контакта и осуществления деятельности («жизнь для работы» или «работа для жизни»; равноправие или строгая иерархия ролей, социальная стратификация и др.).

Кроме того, психологическое время и отношение к нему может стать *ресурсным*

подходом к пониманию психологического благополучия. Так, распоряжение временем, умение его распределять и использовать позволяет не только эффективно реализовывать жизнедеятельность, но и сохранять стабильность, в том числе психоэмоциональную (Духновский 2022). Человек способен использовать время таким образом, чтобы успешное решение задач (например, в установленные сроки, согласно ожидаемому результату или выше того), приносило удовлетворение. На противоположной стороне рассматриваемого аспекта времени – такое к нему отношение, при котором налицо толерантность к неопределенности, переживаниям, изменениям, ориентирование в непростых жизненных ситуациях и пр. Этот фактор позволяет если не сохранить достаточно высокий уровень психологического благополучия, то поддержать его на оптимальном для ситуации уровне для каждого отдельного человека.

Также одним из основных является подход психологии *отношений*, рассматриваемый часто через пространственный аспект и понимаемый как психологические связи субъекта отношений с их объектами (согласно работам В. Н. Мясищева, С. Л. Рубинштейна, Б. Ф. Ломова). Система отношений человека всегда многоуровневая, следовательно, различные ее элементы могут быть взаимосвязаны и отношение к этим элементам также может влиять на ощущение человеком субъективного благополучия или, по крайней мере, определять его отношение к каким-либо объектам как к достаточно значимым, чтобы на него влиять. Отношение как психологический феномен имеет несколько значимых характеристик: целостность (неразрывность системы «человек – среда»), сознательность (способность отдавать себе отчет в реальной действительности), избирательность (значимость, отражение субъективности отношения), активность (готовность личности действовать). Соответственно, даже при возникновении препятствий к психологическому благо-

получию, личность имеет возможность когнитивно и эмоционально оценить ситуацию, чтобы затем действовать согласно собственной мотивации (адаптация к ситуации, преодоление ситуации, застревание в ней и др.) (Павлоцкая 2017).

Таким образом, изучая теоретический материал, мы определили несколько подходов и факторов, с помощью которых рассматриваются понятия психологического благополучия и психологического времени, их взаимосвязь. Это возраст, деятельность, индивидуальность и группа, ресурсы, отношения, собственно время, субъективные ощущения.

Обзор методического материала для изучения психологического благополучия и отношения к времени (психологического времени)

Анализ научной литературы и методических материалов позволил нам определить несколько методик, адекватных изучению уровня психологического благополучия, а также отношения к времени. Для дальнейшей разработки данной темы наиболее соответствующими определяются следующие методики.

«Три круга времени» (Т. Коттл), где в качестве параметров используют диаметры каждого круга «прошлое», «настоящее», «будущее». Исходя из их размера и расположения на рисунке, исследователь может предполагать значимость каждого периода времени для испытуемого и том, насколько близко или далеко оно находится от момента «здесь и сейчас».

Данная экспрессивная (проективная) методика позволяет оценить и проинтерпретировать несколько аспектов: значимость каждого периода времени, т. е. каким временем живет человек (размер и расположение круга), их взаимосвязь (близость или дальность расположения друг от друга, наличие пересечений), отношение к периоду времени (техника исполнения круга, прерывистость, ровность изображения).

Например, распределение кругов в равной степени друг от друга может го-

ворить о склонности видеть все периоды отдельными, не влияющими на события. При их наложении отмечается восприятие времени как непрерывного, получаемая информация о последствиях и влиянии действий в прошлом на действия в настоящем и возможном будущем. Во втором случае у человека больше инструментов для анализа ситуаций, которые происходили когда-то, и опоры на полученные опыт в дальнейших решениях, постановке целей, задач, управления своей жизнью. Практически одинаковые круги по размеру могут говорить о стабильности, некоторой поверхностности отношения к событиям прошлого, настоящего и будущего, идущих своим чередом. В случае, когда все круги накладываются друг на друга, заслоняя один другим, исследователь может предположить о таких переживаниях испытуемого, как застревание, когда «время остановилось».

«Методика незаконченных предложений» (Д. Сакс, С. Леви). В ходе обработки полученных результатов, а именно ассоциативных ответов в виде продолжения предложений, анализируются спроецированные аспекты себя. Благодаря данной методике появляется возможность отследить наличие внутриличностных или межличностных конфликтов, характеристику периода, которому посвящено предложение (при соответствующей модификации текста).

Данный аддитивный метод (произвольное завершение респондентами стимульного материала как один из видов проективных методов) позволяет изучить специфические аттитюды человека и/или областей его жизни, рамки которых задаются в формулировке начала предложений. Они, в свою очередь, не должны допускать конкретных переносов, необходимости указания имён, мест и лиц, которые подрывали бы безопасность участников исследования, нарушали бы принцип конфиденциальности. Это позволяет испытуемому свободно ассоциировать и проецироваться свои мысли при выполнении методики.

«Психологическая автобиография» (Е. Ю. Коржова). В данном случае анализируются такие параметры, как продуктивность воспроизведения жизненных событий (по количеству), их оценка испытуемым (значимость для него тех или иных жизненных событий по их «весомости», их (не)желательность, степень их влияния, среднее время антиципации и ретроспекции); среднее время ретроспекции и антиципации (предвосхищения) событий, удаленность событий в прошлое или в будущее; а также определяются содержательную характеристику событий (тип и вид значимых событий, частоту их встречаемости, необычность, интенсивность). Человек может стремиться «разложить жизнь по полочкам» или же, наоборот, несильно погружаясь в неё поверхностно оценивать события, как произошедшую, происходящее или будущую данность.

«Методика распределения времени» С. Я. Рубинштейн состоит из семнадцати вопросов с двумя шкалами оценки. Исследование заключается в изучении мотивационной сферы личности, ее устремлений, интересов, распределении временных ресурсов. По результатам прохождения можно проанализировать и оценить эффективность распределения времени, ее соответствие желаемым показателям, а также соотнести с медико-психологическими нормами (например, нормами психогигиены). Методика позволяет рассмотреть отношение к времени как к ресурсу, способность человека ценить и оценивать этот ресурс, распределять его и адаптироваться к новым возможностям распределения.

«Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург» (Р. Теннант и др.) позволяет исследовать аффективно-эмоциональные, когнитивно-оценочные компоненты психологического благополучия. Данная методика содержит утверждения, сформулированные в позитивном ключе с акцентом на положительных аспектах психического здоровья, для оценки уровня субъективного психологиче-

ского благополучия респондента. Опросник включает в себя как гедонистический, так и эвдемонистический аспекты психологического благополучия, что делает его результаты более весомыми, чем рассмотрение параметров благополучия только в одном подходе.

Опросник «Индекс психологического благополучия, индекс общего аффекта» (А. Кэмпбелл и др.) является хорошим материалом для дополнительного изучения именно субъективной оценки благополучия (не прибегая к использованию понятия «счастье»). Предполагается, что человек оценивает собственное благополучие, опираясь на привычный уровень жизни и его изменения.

Так, мы видим, как совокупность рассмотренных методик позволяет оценить психологическое благополучие человека и отношение к времени в разных аспектах (проективном, аддитивном, экспрессивном, ассоциативном, школьном и др.) и сформировать более четкие представления об их возможной взаимосвязи. Исследователь может оценить, благополучен ли респондент «здесь и сейчас», погружен ли в «прошлое» или занят «фантазиями о будущем», и как это сказывается на его психологическом состоянии и отношении к разным периодам времени.

Выводы

Психологическое благополучие в контексте психологического времени – обширная и перспективная область изучения. Время являет собой одновременно часть пространства вокруг человека: это то, что все время находится в движении, а также обстоятельства, в которых человек существует, и ресурс, которым можно распорядиться определенным образом или не распорядиться вообще.

1. Субъективное переживание психологического благополучия человека поддается влиянию множества факторов: возраст, социальная ситуация, род деятельности, социальная роль, особенности психики, черты личности и характера и др.

2. Подходы для изучения каждого отдельного случая, при котором уровень психологического благополучия будет меняться, могут быть выделены согласно этим факторам.
3. На каждом таком этапе и в каждом роде жизнедеятельности специфическое влияние будут оказывать разные факторы в разной степени (эмоциональное состояние, нервная возбудимость, качество отношений с окружением и пр.).
4. Ведущая деятельность создает новые условия, трансформирует среду, к которой человек адаптируется или нет, в результате чего может переживать субъективное психологическое благополучие иначе. Учебная деятельность, образование, представляет собой такую деятельность, в которой человек неминуемо проживает изменения в уровне субъективного психологического благополучия и отношения к времени в психологическом аспекте.
5. Психологическое благополучие и психологическое время предположительно могут быть связаны, так как второе является ресурсом для первого. В зависимости от наполненности, интенсивности, качества и субъективных интерпретаций времени у людей различно восприятие собственного благополучия.
6. Отношение как психологический феномен занимает важное место в вопросе восприятия мира, отражая целостность, соотнесенность реакций и поведения в реальной действительности.
7. Психологическое время и отношение к времени определяются личностью и в то же время определяют то, как личность относится к окружающему ее миру.
8. Среди методик, используемых для изучения психологического благополучия и отношения к времени, более перспективны проективные. Это связано с индивидуализированностью жизненных процессов каждого от-

дельного человека и индивидуальным своеобразием их оценки. Тем не менее, существуют и валидизированные шкалы как валидная опора будущих исследований.

Современные исследования позволяют нам выявить взаимосвязь психологического благополучия и отношения к вре-

мени. Для этого необходимо отграничить понятие психологического благополучия от других близких терминов (эмоциональное благополучие, совладание и др.), психологического времени – от физического времени или нейрофизиологических процессов.

Литература

- Духновский, С. В. (2022) Отношение ко времени как ресурсная характеристика личности. *Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки*, т. 5, № 1 (14), с. 55–61.
- Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. (ред.). (2008) *Большой психологический словарь*. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 632 с.
- Нестик, Т. А. (2015) Групповое отношение к времени как социально-психологический феномен. *Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология*, т. 14, с. 10–30.
- Павлова, Н. С. (2021) Отношение ко времени и своему возрасту во взаимосвязи с психологическим благополучием и самооценкой здоровья на этапе позднего онтогенеза. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*, № 2, с. 236–247. DOI: 10.17072/2078-7898/2021-2-236-249
- Павлоцкая, Я. И. (2017) *Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности*. Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 168 с.
- Парамонова, Ю. А. (2017) Особенности временной перспективы личности подростков. В кн.: Е. И. Воробьева (ред.). *Развитие общественных наук российскими студентами: Сборник научных трудов, Краснодар, 20 апреля 2017 года – 2018 года. Том Выпуск IV*. Краснодар: Общество с ограниченной ответственностью «Ассоциация молодых ученых», с. 35–38.
- Позняков, В. П. (2015) Концепция психологических отношений человека: пространственный и временной аспекты. *Знание. Понимание. Умение*, № 3, с. 228–237.
- Сергиенко, Е. А. (2013) Субъективный и хронологический возраст человека. *Психологические исследования*, т. 6, № 30, с. 10.
- Стрижицкая, О. Ю. (2013) Самодетерминация в период поздней взрослости и старения: теоретические подходы и проблемы. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика*, № 4, с. 118–127.
- Сырцова, А. (2008) *Возрастная динамика временной перспективы личности. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психол. наук*. М., МГППИ, 25 с.

References

- Dukhnovsky, S. V. (2022) Otnoshenie ko vremeni kak resursnaya kharakteristika lichnosti [Attitude to time as a resource characteristic of personality]. *Vestnik Kaluzhskogo universiteta. Seriya 1. Psikhologicheskie nauki. Pedagogicheskie nauki — Herald of the Kaluga State University. Series 1. Psychological Science. Pedagogical Sciences*, vol. 5, no. 1 (14), pp. 55–61. (In Russian)
- Meshcheryakov, B. G., Zinchenko, V. P. (eds.). (2008) *Bol'shoj psikhologicheskij slovar'* [Large psychological dictionary]. Saint Petersburg: Prajm-EVROZNAK Publ. 632 p. (In Russian)
- Nestik, T. A. (2015) Gruppovoe otnoshenie k vremeni kak sotsial'no-psikhologicheskij fenomen [Group attitude to time as a socio-psychological phenomenon]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Psikhologiya — The Bulletin of Irkutsk State University. Series "Psychology"*, vol. 14, pp. 10–30 (In Russian).
- Pavlova, N. S. (2021) Otnoshenie ko vremeni i svoemu vozrastu vo vzaimosvyazi s psikhologicheskim blagopoluchiem i samoosenkoj zdorov'ya na etape pozdnego ontogeneza [Attitude to time and one's age in correlation with psychological well-being and self-assessment of health at the stage of late ontogenesis]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya — Vestnik of*

- Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology*, no. 2, pp. 236–247. DOI: 10.17072/2078-7898/2021-2-236-249 (In Russian)
- Pavlotskaya, Ya. I. (2017) *Psikhologicheskoe blagopoluchie i sotsial'no-psikhologicheskie kharakteristiki lichnosti [Psychological well-being and sociopsychological characteristics of personality]*. Volgograd: Izdatel'stvo Volgogradskogo instituta upravleniya – filiala RANKhiGS Publ., 168 p. (In Russian)
- Paramonova, Yu. A. (2017) Osobennosti vremennoj perspektivy lichnosti podrostkov [Features of the time perspective of the personality of adolescents]. In: E. I. Vorob'eva (ed.). *Razvitie obshchestvennykh nauk rossijskimi studentami. Sbornik nauchnykh trudov, Krasnodar, 20 aprelya 2017 goda – 2018 goda. Tom Vypusk IV [The development of social sciences by Russian students. A collection of scientific papers, Krasnodar, April 20, 2017 – 2018. Volume Issue IV]*. Krasnodar: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu “Acsoetsiatsiya molodykh uchenykh” Publ., issue 4, pp. 35–38. (In Russian)
- Poznyakov, V. P. (2015) Kontseptsiya psikhologicheskikh otnoshenij cheloveka: prostranstvennyj i vremennoj aspekty [The concept of human psychological relations: spatial and temporal aspects]. *Znanie. Ponimanie. Umenie — Knowledge. Understanding. Skill*, no. 3, pp. 228–237. (In Russian)
- Sergienko, E. A. (2013) Sub"ektivnyj khronologicheskij vozrast cheloveka [Subjective and chronological age of a person]. *Psikhologicheskie issledovaniya - Psychological Research*, vol. 6, no. 30, p. 10 (In Russian)
- Strizhitskaya, O. Yu. (2013) Samodeterminatsiya v period pozdnej vzroslosti i stareniya: teoreticheskie podkhody i problemy [Self-determination during late adulthood and aging: theoretical approaches and problems]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika — Vestnik of St. Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy*, no. 4, pp. 118–127 (In Russian)
- Syrtsova, A. (2008) *Vozrastnaya dinamika vremennoj perspektivy lichnosti. [Age dynamics of time perspective of personality]. Extended abstract of PhD dissertation (Psychology)*. Moscow, Moscow State Institute of Psychology and Education, 25 p. (In Russian)