

УДК 159.9
DOI:

Структура психологического времени личности, включенной в процесс глобализации: на материале Японии и России*

Е. В. Забелина

*Челябинский государственный университет,
Челябинск, Российская Федерация*

Введение. В эпоху глобализации время в восприятии человека претерпевает существенные изменения. С другой стороны, психологическое время как никакой другой аспект существования человека отражает общественные изменения. Цель исследования – выявить структуру психологического времени личности в условиях глобализации на примере студентов из Японии и России (N=540).

Материалы и методы. С целью исследования структуры психологического времени современной молодежи применялись методики: «Шкала ценности времени как экономического ресурса» Ж. Узюнье, «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, «Временные аттитюды» Ж. Нюттена, а также «Шкала полихронных ценностей» А. Блюдорна. Для построения и верификации модели психологического времени применялся метод моделирования структурными уравнениями.

Результаты исследования. Сформулирована и верифицирована с некоторыми изменениями теоретическая модель психологического времени личности в глобальном обществе. Итоговая модель демонстрирует нечеткую, размытую структуру психологического времени личности. Выделенные в структуре компоненты отражают противоречия в восприятии и отношении ко времени, а также отсутствие сбалансированной временной перспективы у молодежи.

Обсуждение и заключения. На основе полученных результатов сформулированы рекомендации для родителей, педагогов и психологов по нивелированию психологических рисков для молодежи в глобальном мире.

Ключевые слова: восприятие времени, психологическое время, временная перспектива, отношение ко времени, глобализация.

Для цитирования: Забелина Е.В. Структура психологического времени личности, включенной в процесс глобализации: на материале Японии и России // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2020. № 4. С. 199–215. DOI

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 18-013-00201 А

© Забелина Е. В., 2020

Structure of the psychological time of a personality included in the globalization process: the study of Japan and Russia*

Ekaterina V. Zabelina

*Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russian Federation*

Introduction. In the era of globalization, time in one's perception is undergoing significant changes. On the other hand, psychological time, like no other aspect of human existence, reflects social changes. The purpose of the study is to identify the structure of the psychological time of an individual in the context of globalization on the sample of students from Japan and Russia (N = 540).

Materials and methods. In order to study the structure of the psychological time of the modern young person, the following methods were used: Inventory of Time Value as an Economic Resource (Usunier), Zimbardo Time Perspective Inventory, Attitudes towards Time (Nuttin), and Inventory of Polychronic Values (Bluedorn). To verify the model of psychological time, the method of structural equations modeling was used.

Results. A theoretical model of the psychological time in a global society is formulated, and verified with some changes. The final model demonstrates the fuzzy structure of the psychological time of an individual. The components distinguished in the structure reflect contradictions in perception and attitude toward time, as well as the lack of a balanced time perspective among young people.

Discussion and conclusion. Based on the results obtained, we formulated the recommendations for parents, teachers and psychologists that will decrease the psychological risks for young people in the global world.

Key words: time perception, psychological time, time perspective, time attitude, globalization.

For citation: Zabelina, E.V. (2020) Struktura psihologicheskogo vremeni lichnosti, vklyuchennoj v process globalizacii: na materiale Yaponii i Rossii [Structure of the psychological time of a personality included in the globalization process: the study of Japan and Russia]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No 4. pp. 199–215. (In Russian). [DOI](#)

Введение

Время всегда было и остается одним из самых загадочных феноменов. Несмотря на устойчивость характеристик объективного времени, субъективное, или психологическое, время, переживается совершенно по-разному в разных культурах и ситуациях. Механизмы этих различий до

* The reported study was funded by RFBR according to the research project № 18-013-00201 A

сих пор недостаточно изучены.

Особое значение изучение психологического времени личности приобретает в так называемую эпоху глобализации. Широкое использование интернет-технологий совершенно изменило восприятие времени и отношение к нему. Сегодня в социальной и культурной теории преобладает акцент на всеобщем ускорении [4]. Эта новая темпоральность описывается как темпоральность «немедленности, моментальности, одновременности, вневременности, хроноскопии или сетевого времени» [4, с. 12]. Бен Эггер дает определение субъективно переживаемому времени «iTime» как маниакальному, навязчивому, сильно сжатому, наваливающемуся тяжким грузом на человека, у которого всегда слишком много дел и слишком мало времени, чтобы их переделать [15]. Именно поэтому можно заключить, что психологическое время сегодня является тем маркером, который высвечивает тенденции и противоречия современного общества [7].

Настоящее исследование направлено на выявление структуры психологического времени личности, включенной в процесс глобализации, путем его сопоставления в таких различных в социально-экономическом и культурном плане стран, как Япония и Россия. Подобное сравнение позволит достоверно выявить тенденции глобализации в современном обществе.

Обзор литературы

В общем смысле под психологическим временем личности следует понимать «восприятие и переживание человеком объективного времени своей жизни, представления о времени, обусловленные как личным опытом индивидуальной и групповой жизни, так и усвоенным общественно-историческим культурным опытом, осознание личностью течения времени, личностное отношение ко времени, психологическую организацию и регуляцию времени жизнедеятельности» [10, с. 217] Психологическое время включает в себя также «прошлое, настоящее и будущее этноса, государства и человечества в той мере, в какой конкретный человек вмещает в индивидуальном сознании национальную и общечеловеческую культуру» [12].

Одна из первых попыток разработать структуру психологического времени личности принадлежит К.А. Абульхановой и ее коллегам. Они

выдвинули и доказали гипотезу о трехкомпонентной структуре личностной организации времени: 1) осознание времени; 2) эмоциональное переживание времени; 3) практическая организация времени или организация времени деятельности [1, с. 19]. Каждый компонент был наполнен эмпирическим содержанием в рамках проведенных в школе исследований. Такой компонент психологического времени личности, как сознание, включает набор временных ценностей, обобщенную рефлексия способа действия во времени и результата деятельности. Компонент эмоционального переживания представлен личностной и ситуативной тревожностью, влияющей на скорость и ошибки в деятельности. Личностные организационные стратегии обращения со временем могут отражать содержание третьего компонента – организации времени деятельности [1].

Во многом схожая, но более детализированная модель отношения ко времени предложена Т.А. Нестиком¹. Она объясняет структуру психологического времени как на индивидуальном, так и на групповом (социальном) уровне. Данная модель включает четыре компонента отношения к времени: ценностно-мотивационный (субъективная значимость времени как невозполнимого ресурса); когнитивный (временная перспектива, временные аспекты идентичности); аффективно-оценочный (эмоциональное отношение личности ко времени) и конативный (предпочитаемые способы организации времени)². В настоящем исследовании данная модель (рассматриваемая на индивидуальном уровне) была взята в качестве концептуальной теоретической основы.

Современные исследователи сходятся во мнении о том, что время в восприятии человека может существенно отличаться от объективно существующего (исторического), принимая субъективный (личный, социальный) характер. Социальный характер воспринимаемого человеком времени во многом обусловлен национально-культурными особенностями того общества, частью которого он является. Основы восприятия времени человеком, по-видимому, закладываются в детстве, в процессе усвоения им культурных ценностей и, прежде всего, благодаря усвоению языка. По мнению ряда исследователей, отношение ко времени, сложившееся в разных культурах, отражает ценностные ориентации бытия человека [2; 3; 11 и др.]. В свою очередь, культурные особенности восприятия

¹ Нестик Т.А. Социально-психологическая детерминация группового отношения к времени: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2015. 479 с.

² Там же. С. 100.

времени складываются исторически, в процессе осуществления ежедневной деятельности, и зависят от рода занятий, верований, географических характеристик местности, опыта взаимодействия с природой и т.д.

Культурными маркерами, характеризующими психологическое время в Японии, исследователи считают комплексное отношение ко времени по типу «вечное теперь», сосредоточенность в настоящем моменте (совокупность всех возможностей в единицу времени), фатализм, монохронность, следование ритуалам (уместности) при переходе от одной фазы к другой, неопределённость и неконтролируемость будущего¹ [5; 9]. Особенности психологического времени в России можно считать линейность его восприятия, дробность и индивидуализированность событий, полихронность (существование в нескольких хронотопах одновременно), утилитарное отношение ко времени, ориентация на будущее [6].

В новую эпоху в условиях информационной культуры, «мгновенного устаревания» товаров и услуг, дефицита времени на обдумывание решений усиливается «плотность» времени в индивидуальном восприятии за счет увеличения скорости и количества проживаемых событий. Постепенно происходит переход от размеренно циклического времени, характеризующегося нерушимым природным ходом вещей, ко времени линейному, а затем от линейного времени к плюрализму времен в современной истории [7]. Детерминированность прошлого, настоящего и будущего становится все более сложной проблемой. Эти признаки новой эпохи, как ожидается, должны найти свое отражение в структуре психологического времени личности, включенной в глобализацию.

Учитывая структурные компоненты психологического времени, их национально-культурное своеобразие, с одной стороны, и намечающиеся изменения под влиянием информационно-технологических процессов, представляется возможным рассмотреть теоретическую модель психологического времени личности в условиях глобализации. Предполагается, что модель включает 4 фактора: когнитивный, аффективный, ценностно-мотивационный и конативный, которые находятся в тесной взаимосвязи и взаимодействии друг с другом. Предполагается выделить общие для двух групп взаимосвязи в структуре психологического времени, отражаю-

¹ Париева Н.Е. Концепт «время» в японской лингвокультуре: автореф. дис. ... канд. наук. М., 2017. 23 с.

щие типичные особенности восприятия времени в условиях глобализации. Например, ожидается, что доминирующей модальностью в отношении ко времени является его нейтрально-негативная оценка. Превалирующим элементом становится фокус на настоящем, который «перекрывает» внимание к прошлому и будущему. В ответ на возросшую полихронность современного мира ожидается увидеть привычку выполнять несколько дел одновременно в поведении студентов обеих стран. Можно предположить также сохранение признаков культурно обусловленных особенностей в восприятии и отношении ко времени жизни, таких, например, как более выраженная склонность к монохронности у японцев и более выраженная ориентация на будущее у россиян. Теоретическая модель проверялась в эмпирическом исследовании.

Материалы и методы

Поскольку эффекты глобализации (общие взгляды, убеждения, поведение) заметны прежде всего у молодых людей, наиболее активно вовлеченных в технологичные коммуникативные процессы, выборку для данного исследования сформировали студенты региональных вузов Японии и России. Объём выборки составил 540 человек: 293 студента в возрасте от 18 до 23 лет из России, из которых 75 юношей, 218 девушек и 247 студентов-японцев, в возрасте от 18 до 24 лет, из которых 121 юноша, 126 девушек. Все студенты обучаются по очной форме на факультетах гуманитарного направления: российские студенты – представители факультетов права, экономики, управления, журналистики, Евразии и Востока; японские студенты обучаются на факультетах общественных и гуманитарных наук (*liberal arts and social study*).

С целью исследования содержания ценностно-мотивационного компонента психологического времени личности применялась «Шкала ценности времени как экономического ресурса» Ж. Узюнье (в адаптации Т.А. Нестика)¹. Для изучения содержания когнитивного компонента психологического времени был применен «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо (адаптация А. Сырцовой)². С целью исследования содержания аффективного компонента психологического времени личности была

¹ Нестик Т.А. Социально-психологическая детерминация группового отношения к времени: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2015. 479 с.

² Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 317 с.

использована методика «Временные аттитюды» Ж. Нюттена (в модификации К. Муздыбаева) [13], в основе которой лежит семантический дифференциал, позволяющий изучить эмоциональное отношение к своему прошлому, настоящему и будущему. Для изучения содержания конативного компонента психологического времени личности применялись Шкала полихронных ценностей А. Блюдорна (в модификации Т.А. Нестика)¹. Обработка полученных данных осуществлялась с помощью статистического пакета SPSS 24.0, включая модуль AMOS.

Результаты исследования

С целью выявления структуры психологического времени личности в условиях глобализации был проведен эксплораторный факторный анализ отдельно на выборках японских и российских студентов. Его результаты позволяют говорить о наличии трехфакторной структуры психологического времени как в России, так и в Японии, однако с различным психологическим содержанием (табл. 1 и 2).

Таблица 1

Факторная структура психологического времени личности студентов в Японии

	Факторы		
	1	2	3
Отношение к прошлому	,799		
Отношение к будущему	,772		
Отношение к настоящему	,756		
Позитивное прошлое	-,553		
Полихронность	-,452		
Фаталистическое настоящее		,798	
Гедонистическое настоящее		,690	
Негативное прошлое	,517	,568	
Будущее			,859
Экономическая ценность времени			,566
Доля объяснимой дисперсии, %	27,4	15,4	13,0
Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.			

¹ Нестик Т.А. Социально-психологическая детерминация группового отношения к времени: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2015. 479 с.

В первый фактор, объясняющий 27,4 % дисперсии, вошли следующие показатели: отношение ко времени (к прошлому, будущему, настоящему), негативное прошлое, а также позитивное прошлое и полихронность с отрицательными знаками. Психологическое наполнение данного фактора можно определить как характеристику студентов, которые в целом болезненно и осторожно относятся ко времени. Оно вызывает у них нейтральные или негативные эмоции, особенно прошлое, в котором запечатлены в основном трудности, неудачи и мало радостных моментов. Помимо этого, для таких студентов не характерна склонность к полихронному образу жизни, напротив, им важно довести до конца одно дело, прежде чем переключиться на другое. Последнее наблюдение объяснимо культурными особенностями японского сознания, в котором время представляется как поток, течение, в которое встраивается человек, подчиняясь его ритму¹ [14]. Поэтому и нет необходимости хвататься за несколько разных дел одновременно, нужно спокойно и с достоинством выполнять то, что от тебя требуется в настоящий момент.

Второй фактор (15,4 % дисперсии) объединяет показатели фаталистического и гедонистического настоящего, а также негативного прошлого. Данный фактор отражает такую культурную черту японского сознания, как фиксация на настоящем, которая отмечена во многих научных работах² [14]. Действительно, японская молодежь живет, в первую очередь, настоящим моментом, стремясь наслаждаться и ценить его. В то же время для этой категории студентов характерна вера в то, что события их жизни не случайны, они подчинены высшей силе, судьбе, определены сложившимся общественным порядком. Японцы в этом смысле проявляют определенную покорность происходящим событиям, принимая их как данность³. В то же время для данной группы студентов характерно «застревание» в негативных событиях прошлого, которые они помнят и эмоционального переживают. Возможно, этот факт можно объяснить выраженным чувством долга японцев, которое воспитывается у них практически с самого рождения [9]. Это чувство по отношению к родителям, значимым взрослым, государству, императору заставляет их снова и снова перебирать в памяти свои прошлые ошибки.

¹ Париева Н.Е. Концепт «время» в японской лингвокультуре: автореф. дис. ... канд. наук. М., 2017. 23 с.

² Там же.

³ Там же.

Третий фактор, имеющий наименьший вес (13 % дисперсии), объединил ориентацию на будущее и ценность времени как экономического ресурса. Ни тот, ни другой показатель не характерен для традиционного японского самосознания, и можно предположить, что именно он является маркером намечающейся трансформации этого самосознания под влиянием глобализации общества, в частности в сторону некоторых особенностей американской культуры, в которой время представляет собой стрелу, проходящую от прошлого к настоящему. Время в этой культуре рационально, материально, измеримо, приравнено к деньгам [17]. Для такого темпорального сознания характерна устремленность в будущее, в котором заключена некая цель, ради достижения которой можно поступиться частью настоящего и прошлого (идея прогресса).

Таким образом, в структуре психологического времени японских юношей и девушек можно наблюдать как традиционные культурные черты, так и новые, связанные, вероятно, с глобализационными тенденциями.

Обратимся для сравнения к факторной структуре психологического времени личности студентов в России (таблица 2).

Таблица 2

Факторная структура психологического времени личности студентов в России

	Факторы		
	1	2	3
Гедонистические настоящее	,874		
Будущее	,793		
Фаталистическое настоящее	,776		
Позитивное прошлое	,750		
Негативное прошлое	,699		
Отношение к настоящему		,872	
Отношение к будущему		,845	
Отношение к прошлому		,824	
Полихронность			,781
Экономическая ценность времени			-,644
Доля объяснимой дисперсии, %	30,5	24,5	10,9
Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.			

Как видно из таблицы, элементы психологического времени распределились в факторной структуре российских студентов иным образом, чем у японцев, что свидетельствует о сохраняющихся культурных различиях между представителями двух стран.

Первый фактор (30,5 % дисперсии) отражает когнитивный компонент психологического времени – временную перспективу, при этом определяющий вес в нем имеет гедонистическое настоящее – сосредоточенность молодежи на настоящем моменте, желание получать удовольствие «здесь и сейчас», не всегда задумываясь о последствиях. Далее следует ориентация на будущее: студентов волнует, как сложится их жизнь в будущем, они строят планы и стремятся их реализовать. Шкала Фаталистическое настоящее как склонность видеть происходящие в жизни события predetermined, не зависящими от воли человека, также включена в этот фактор, однако имеет меньший вес по сравнению с результатами на японской выборке. Представляется, что склонность к фаталистическому объяснению событий имеет разную культурную подоплеку в России и Японии, что продемонстрировано в других исследованиях [8]. Наконец, последние элементы в этом факторе – позитивное и негативное прошлое – отражают внимание к событиям прошлого, причем большая часть их содержит радостные, светлые, счастливые воспоминания, в отличие от воспоминаний японцев.

Второй фактор (24,5 % дисперсии) представлен аффективно-эмоциональным компонентом психологического времени и отражает преимущественно негативное (осторожное, пессимистичное) отношение к своему настоящему, будущему и прошлому. Похожее сочетание можно увидеть и в структуре психологического времени личности японских студентов, но с меньшими коэффициентами. Кроме того, если японцы более негативно оценивают свое прошлое, то российские студенты – настоящее. Возникает противоречие: несмотря на то, что фокус молодежи в России сосредоточен на настоящем (студенты стремятся получить максимально возможное удовольствие от текущего момента), в то же время именно настоящее неосознанно оценивается как неопределённое, несвободное, враждебное. Данное противоречие может быть свидетельством некоего душевного разлома, внутренней неуверенности, потери смыслов, что уже отмечалось в других исследованиях [6].

Третий фактор (10,9 % общей дисперсии) образован склонностью к полихронности (стремлением осуществлять несколько дел параллельно) и ценностью времени как экономического ресурса (с отрицательным значением). Данный фактор обозначает такую особенность российских студентов, как неготовность постоянно «переводить» время в деньги,

оценивать временные затраты в денежном эквиваленте, которая базируется на полихронном стиле поведения, существовании в нескольких временных потоках, одновременном включении в решение нескольких задач. Эта поведенческая привычка во многом противоречит японской культурной традиции жизни в режиме монохронности. Итак, результаты эксплораторного факторного анализа выявили культурные различия в восприятии и оценке времени современной молодежью.

Следующим шагом стало проведение конфирматорного факторного анализа с целью проверки достоверности факторной структуры. Результаты конфирматорного факторного анализа не подтвердили трехфакторную структуру психологического времени личности: третий фактор, включающий ценность времени как экономического ресурса оказался не состоятельным как на японской, так и на российской выборке (не показал значимых коэффициентов регрессии). В итоге была проверена универсальная двухфакторная модель в общей выборке (рис. 1).

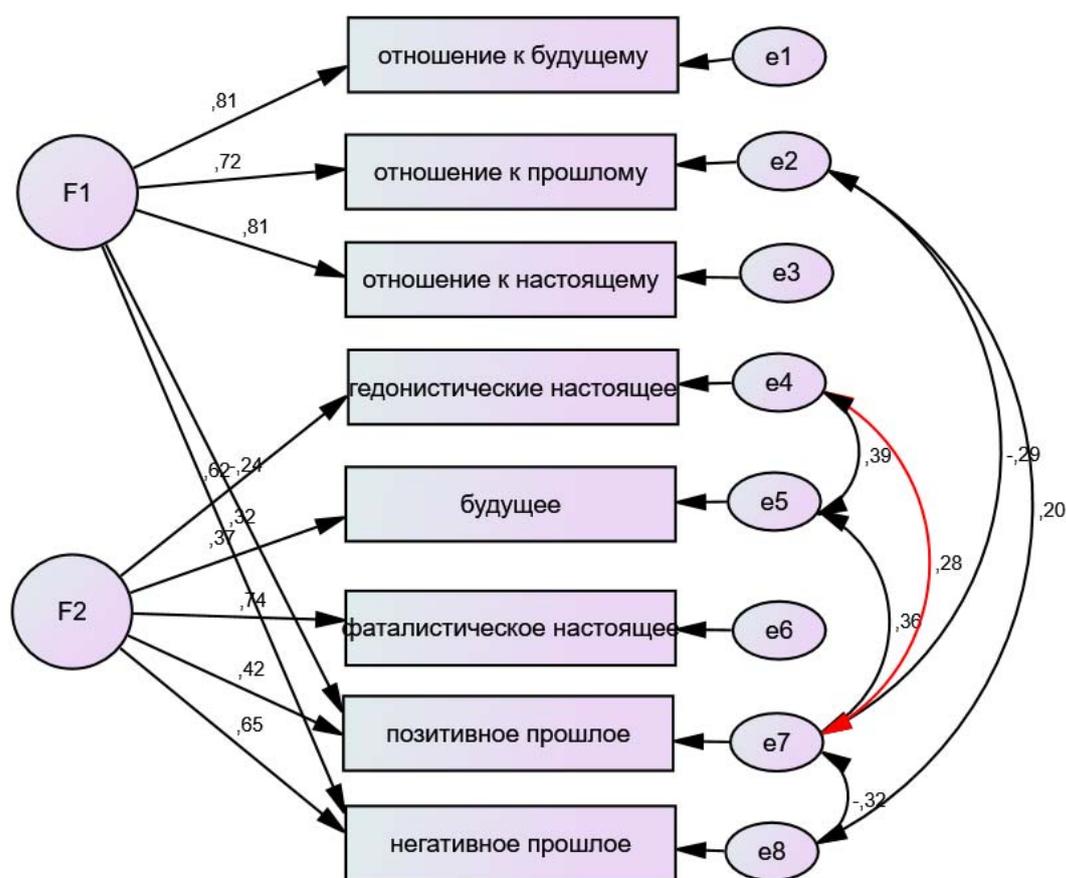


Рис. 1. Модель психологического времени личности, включенной в процесс глобализации

Итоговая (апостериорная) модель (рис.1) состоит из двух факторов показывает приемлемые индексы согласия: CMIN = 54,893; df = 12; $p = 0,000$; CFI = 0,975; RMSEA = 0,076. Все оцениваемые параметры модели статистически достоверны (табл. 3): регрессионные коэффициенты ($p < 0,001$), дисперсии латентных переменных ($p < 0,001$) и ковариаций (корреляций) между ошибками ($p < 0,001$).

Таблица 3

*Модель психологического времени личности в условиях глобализации:
 регрессионные коэффициенты*

			Estimate	S.E.	C.R.	P
Отношение к будущему	<---	F1	1,000			
Отношение к прошлому	<---	F1	,764	,046	16,675	***
Отношение к настоящему	<---	F1	,861	,049	17,651	***
Гедонистическое настоящее	<---	F2	1,000			
Будущее	<---	F2	,668	,076	8,819	***
Фаталистическое настоящее	<---	F2	1,236	,110	11,187	***
Позитивное прошлое	<---	F2	,712	,078	9,170	***
Негативное прошлое	<---	F2	1,230	,108	11,348	***
Негативное прошлое	<---	F1	,238	,028	8,445	***
Позитивное прошлое	<---	F1	-,158	,025	-6,207	***

Анализ полученной модели позволяет сделать следующие выводы. Психологическое время личности имеет нечеткую, размытую структуру: элементы когнитивного компонента проникают в аффективный компонент, и наоборот. Однако, между самими компонентами целостной взаимосвязи также не возникает (отсутствие значимой связи между факторами). Возможно, такая структура отражает сложность, дискретность, неоднозначность восприятия времени в глобальном обществе.

Два фактора в структуре психологического времени личности представляются разнонаправленным по своему психологическому содержанию. Первый фактор, основной вес в котором имеют показатели эмоционального отношения ко времени, оказался негативным по своему наполнению. Он отражает восприятие времени (особенно настоящего и будущего) как чего-то неприятного, темного, печального, быстро проходящего, неподконтрольного и неуправляемого.

Второй фактор не так однозначен по своему психологическому содержанию, хотя и образуется показателями временной перспективы (когнитивным компонентом психологического времени личности). Значительный вклад в образование данного фактора вносят шкалы фаталистическое настоящее ($R=0,74$), негативное прошлое ($R=0,65$), гедонистическое настоящее ($R=0,62$) и меньший – позитивное прошлое ($R=0,42$) и будущее ($R=0,37$). Психологическое наполнение данного фактора следует признать противоречивым и отражающим отсутствие баланса в восприятии времени [16]. Большой вклад фаталистического восприятия настоящего свидетельствует о том, что молодежь обеих стран не склонна брать на себя ответственность за происходящие события, а гедонистическая ориентация, хотя и компенсирует частично эту неуверенность позитивными установками на получение удовольствия от текущего момента, но также не предполагает ответственности за будущие последствия. Сосредоточенность на настоящем моменте – «растянутое настоящее» [18] – является ярким признаком современного глобализированного общества. Показательно, что ориентация на будущее включена в этот фактор с наименьшим вкладом – оно не очень привлекает студентов, возможно, в силу своей неопределенности и отсутствия ощущения контроля.

Необходимо отдельно остановиться на важном значении в структуре психологического времени личности прошлого, как позитивного, так и негативного (показатели вошли в оба фактора). Этот факт подтверждает положение о том, что во временной перспективе прошлое тесно связано с настоящим и, особенно – с будущим [1; 10; 19]. Фокус на негативных воспоминаниях, неумение делать выводы из прошлых ошибок, позитивно осознавать свой опыт ограничивают возможности планирования успешных сценариев будущего.

Следует отметить, что такие компоненты психологического времени личности, как конативный и ценностно-мотивационный, не вошли в структуру эмпирической модели. Причина этого может заключаться не только в их низком весе и слабых взаимосвязях с другими компонентами, но и в ограничениях применяемых диагностических инструментов. При планировании последующих исследований психологического времени личности необходимо обратить внимание на этот факт и рассмотреть иные варианты диагностики данных компонентов.

Обсуждение и выводы

Проведенное исследование обогащает науку новыми эмпирическими данными о структуре психологического времени личности в глобальном обществе. Теоретическая модель с некоторыми изменениями нашла эмпирическое подтверждение, которое свидетельствует о потенциальных рисках для психологического здоровья молодежи в глобальном мире.

Ориентируясь на полученные выводы, можно предложить ряд рекомендаций для родителей, преподавателей и психологов в сфере образования.

1. В условиях повышенной полихронности современного глобального мира необходимо развивать у молодых людей умения и навыки осмысления и структурирования событий своей жизни. Хорошей привычкой будет периодическое «взвешивание» ценности конкретных событий и расстановка приоритетов между ними.

2. Важно научить молодежь экологично и в полной мере использовать свои личностные ресурсы в событиях настоящего, для того чтобы не быть пассивным наблюдателем происходящих событий, но творчески участвовать в их реализации. Это предполагает в первую очередь диагностику и развитие способностей личности, а также создание условий для получения удовольствия, радости, позитивных эмоций от их применения.

3. Прежде чем планировать будущее, молодым людям необходимо поработать со своим прошлым. Важно рефлексировать прошедшие события, как удачные, так и не очень, с позиции того, что они дают для личностного развития студентов. Необходимо развивать у молодых людей чувство благодарности к прошлому и ценности своего опыта как ресурса для достижения успеха в будущем. В выстраивании позитивного отношения к прошлому важным фактором является ценность поддержания отношений с людьми, особенно с близкими [16; 19], поэтому необходимо уделять внимание навыкам совершенствования коммуникаций и развития отношений с окружающими людьми.

Список литературы

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Афонасенко Е.В. Психологическое время личности: этнокультурные особенности отношения к времени китайцев и русских // Россия и Китай: История и перспективы сотрудничества. Материалы III междунар. науч.-практ. конф. Благовещенск, 2013. Вып. 3. С. 360–362.

3. Бородицки Л. Как языки конструируют время // Язык и мысль: Современная когнитивная лингвистика. М.: Языки славянской культуры, 2015. С. 199–212.
4. Вайсман Дж. Времени в обрез: ускорение жизни при цифровом капитализме. М.: Дело, 2019. 304 с.
5. Главева Д.Г. Традиционная японская культура: Специфика мировосприятия. М.: Восточная литература, 2003. 264 с.
6. Забелина Е.В. Время в восприятии современной молодежи: отражение культуры постмодернизма // Гуманитарные науки. 2018. №4. С. 17–23.
7. Забелина Е.В., Смирнов М.Г., Честюнина Ю.В. Психологическое время личности в условиях глобализации: постановка проблемы // Universum: психология и образование. 2016. № 9 (27). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3607> (дата обращения: 28.09.2016).
8. Забелина Е.В., Честюнина Ю.В. Временная перспектива и экономические аттитюды (сравнительное исследование представителей российской и японской молодежи) // Методология, теория, история психологии личности. М.: Институт психологии РАН, 2019. С. 596–604.
9. Искабулова Э.У. Отношение ко времени в русской и японской лингвокультурах // Студенческий научный форум: Материалы VII Междунар. студ. науч. конф. 2018. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015011922> (дата обращения: 28.08.2019).
10. Ковалев В. И. Категория времени в психологии (личностный аспект) // Категории материалистической диалектики в психологии. М.: Наука, 1988. С. 216–230.
11. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 4. С. 5–21.
12. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд Системный подход. Инновационные аспекты). Екатеринбург: ИнтелФлай, 2007. С. 700–701.
13. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл. 2004. 607 с.
14. Смирнов М.Г., Смирнова Н. К вопросу о восприятии времени в современном японском социуме // Вестник Челябинского государственного университета. 2019. № 8 (430). Философские науки. Вып. 53. С. 75–82.
15. Agger B. iTime: Labor and life in a smartphone era // Time and Society. 2011. Vol. 20 (1). pp. 119–136.
16. Boniwell I. Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns // International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring. 2005. Vol. 3 (2). pp. 61–74
17. Lewis R. How Different Cultures Understand Time // Richard Lewis Communications. Jun. 1, 2014. URL: <http://www.businessinsider.com/how-different-cultures-understand-time-2014-5> (дата обращения: 28.08.2019).
18. Nowotny H. Time: The Modern and Postmodern Experience. Cambridge: Polity, 2005. 192 p.
19. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 77. pp. 1271–1288.

References

1. Abulkhanova, K.A., Berezina, T.N. (2001). *Vremya lichnosti i vremya zhizni* [Time of personality and time of life]. St. Petersburg: Aleteia (In Russian)

2. Afonasenkov, E.V. (2013). Psihologicheskoe vremya lichnosti: etnokul'turnye osobennosti otnosheniya k vremeni kitajcev i russkih [Psychological Personality Time: Ethnocultural Features of Attitude to the Time of the Chinese and Russians] *Russia and China: History and Prospects of Cooperation*. Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference. Blagoveshchensk. Issue 3. pp. 360–362. (In Russian)
3. Borodicki, L. (2015). Kak yazyki konstruiruyut vremya [How languages construct time]. *Yazyk i mysl: Sovremennaya kognitivnaya lingvistika* [Language and thought: Modern cognitive linguistics]. Moscow: Languages of Slavic culture. pp.199–212. (In Russian)
4. Weisman, J. (2019). *Vremeni v obrez: uskorenie zhizni pri cifrovom kapitalizme* [Time in the cut: accelerating life under digital capitalism]. Moscow: Delo. (In Russian)
5. Glaveva, D.G. (2003). *Tradicionnaya yaponskaya kul'tura: Specifika mirovospriyatiya* [Traditional Japanese culture: Specifics of worldview]. Moscow: Vostochnaya literatura. (In Russian)
6. Zabelina, E.V. (2018). Vremya v vospriyatii sovremennoj molodezhi: otrazhenie kul'tury postmodernizma [Time in the perception of modern youth: a reflection of the culture of postmodernism]. *Gumanitarnye nauki – Humanities*. Vol. 4. pp.17–23. (In Russian)
7. Zabelina, E.V., Smirnov, M.G., Chestyunina, Yu.V. (2016). Psihologicheskoe vremya lichnosti v usloviyah globalizacii: postanovka problemy [Psychological time of personality in the conditions of globalization: setting the problem] *Universum: psychology and education*. Vol. 9 (27). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3607> (28.09.2016). (In Russian)
8. Zabelina, E.V., Chestyunina, Yu.V. (2019). Vremennaya perspektiva i ekonomicheskie attityudy (sravnitel'noe issledovanie predstavitelej rossijskoj i yaponskoj molodezhi) [Time perspective and economic attitudes (comparative study of representatives of Russian and Japanese youth)]. *Metodologiya, teoriya, istoriya psichologii lichnosti – Methodology, theory, history of personality psychology*. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publishing House. pp. 596–604. (In Russian)
9. Iskabulova, E.U. (2018). *Otnoshenie ko vremeni v russoj i yaponskoj lingvokul'turah* [Relation to time in Russian and Japanese linguistic cultures]. *Materialy VII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum»* [Materials of the VII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum."]. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015011922> (28.08.2019). (In Russian)
10. Kovalev, V.I. (1988). Kategoriya vremeni v psichologii (lichnostnyj aspekt) [Category of time in psychology (personality aspect)]. *Kategorii materialisticheskoy dialektiki v psichologii – Categories of materialistic dialectics in psychology*. Moscow: Nauka. pp. 216–230. (In Russian)
11. Muzdybayev, K. (2000). Perezhivanie vremeni v period krizisov [Experiencing time during crises]. *Psichologicheskij zhurnal – Psychological journal*. Vol. 21 (4). pp. 5–21. (In Russian)
12. Mukhina, V.S. (2007). *Lichnost': Mify i Real'nost' (Al'ternativnyj vzglyad Sistemnyj podhod. Innovacionnye aspekty)* [Personality: Myths and Reality (Alternative View System Approach. Innovative aspects)]. Yekaterinburg: IntelFly. (In Russian)
13. Nuttin, J. (2004). *Motivaciya, dejstvie i perspektiva budushchego* [Motivation, action and perspective of the future]. Moscow: Smysl. (In Russian)
14. Smirnov, M.G., Smirnova, N. (2019). K voprosu o vospriyatii vremeni v sovremenom yaponskom sociume [To the question of the perception of time in modern Japanese society]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of Chelyabinsk State University*. Vol. 8 (430). Philosophical sciences. pp. 75–82. (In Russian)

15. Agger, B. (2011). iTime: Labor and life in a smartphone era. *Time and Society*. Vol. 20 (1). pp. 119–136.
16. Boniwell, I. (2005). Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. Vol. 3 (2). pp. 61–74.
17. Lewis, R. (2014). *How Different Cultures Understand Time* // Richard Lewis Communications. Jun. 1, 2014. URL: <http://www.businessinsider.com/how-different-cultures-understand-time-2014-5> (28.08.2019).
18. Nowotny, H. (2005). *Time: The Modern and Postmodern Experience*. Cambridge: Polity.
19. Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 77. pp. 1271–1288.

Об авторе

Забелина Екатерина Вячеславовна, кандидат психологических наук, доцент, Челябинский государственный университет, Челябинск, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0002-2365-6016, e-mail: katya_k@mail.ru

About the author

Ekaterina V. Zabelina, Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0002-2365-6016, e-mail: katya_k@mail.ru

Поступила в редакцию: 20.10.2020

Received: 20 October 2020

Принята к публикации: 29.11.2020

Accepted: 29 November 2020

Опубликована: 28.12.2020

Published: 28 December 2020