

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный педагогический университет»

На правах рукописи

Романова Наталья Викторовна

**ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ КАК ПРЕДИКТОР ВРЕМЕННОЙ
ТРАНССПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ**

Специальность: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история
психологии (психологические науки)

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель
кандидат психологических наук,
профессор О.О. Андронникова

Новосибирск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ВРЕМЕННОЙ ТРАНССПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ	21
1.1. Феномен психологического времени и временной трансспективы личности в отечественной и зарубежной психологии	21
1.2. Факторы и предикторы формирования временной трансспективы личности в контексте жизненного пути	53
1.3.3. Теоретические и методологические подходы к исследованию психологической привязанности в детском и взрослом возрасте.....	77
1.4. Психологические репрезентации привязанности как предиктор временной трансспективы личности	101
Выводы по главе 1	114
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	118
2.1. Методологические основы построения эмпирического исследования привязанности как предиктора временной трансспективы личности	118
2.2. Организация исследования, подбор и разработка диагностического материала	126
2.3 Описание основного методического инструментария исследования	134
Выводы по главе 2	144
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПРИВЯЗАННОСТИ КАК ПРЕДИКТОРА ВРЕМЕННОЙ ТРАНССПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ	146
3.1. Сравнительный анализ особенностей временной трансспективы у групп с разными типами привязанности	146

3.2. Анализ взаимосвязей привязанности и временной транспективы в контексте жизненных событий и возрастной динамики	169
3.3 Математический анализ детерминации типа привязанности временной транспективы личности	183
ВЫВОДЫ	203
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	205
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	209
ПРИЛОЖЕНИЯ	231

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения глубинных личностных оснований, определяющих специфику восприятия человеком времени собственной жизни. В современном мире, характеризующемся нестабильностью (VUCA-мир), высокой скоростью изменений и цифровизацией, приводящей к «сжатию» времени, способность к целостной и осмысленной темпоральной организации жизненного пути становится ключевым психологическим ресурсом человека. Эта способность, описываемая понятием *временной транспективы* (В.И. Ковалёв, И.А. Спиридонова), непосредственно связана с адаптацией, психическим благополучием и успешностью личности.

Научная актуальность работы заключается в решении трёх ключевых задач:

1. Интеграции классических теорий. Исследование находится на стыке двух фундаментальных парадигм – теории привязанности (Д. Боулби, М. Эйнсворт) и психологии времени (А.А. Кроник, Е.И. Головаха). Несмотря на глубокую разработанность каждой из них, прямая связь между типом привязанности и комплексными структурно-содержательными параметрами временной транспективы остается недостаточно изученной, что и составляет центральную проблему данного исследования.

2. Выход на объяснительный уровень. Работа позволяет перейти от описания характеристик временной транспективы к объяснению их происхождения. Предполагается, что ранний опыт привязанности, формирующий базовое чувство безопасности и доверия к миру, является ключевым предиктором структурной организации временного сознания.

3. Ответ на вызовы современности, связанные с трансформацией социокультурного темпорального ландшафта (К. Муздыбаев, Ф. Зимбардо, Е.И. Головаха, А.А. Кроник) актуализирует необходимость нового понимания того, как устойчивые личностные структуры, такие как привязанность, влияют

на способность человека к ориентации во времени и построению «авторства» собственной жизни.

Практическая и социальная актуальность исследования раскрывается в следующих аспектах:

Дисфункциональная временная транспектива (фиксация на травматическом прошлом, фаталистическое настоящее, размытое будущее) является маркером многих расстройств. Доказательство ее связи с типом привязанности открывает новые мишени для терапии: гармонизация моделей привязанности может стать путем к коррекции нарушений темпоральности, и наоборот.

Понимание истоков формирования временной транспективы критически важно для разработки развивающих программ в образовании и работе с молодежью, направленных на психологическое благополучие и осознанное проектирование жизненного пути.

Результаты работы могут быть востребованы не только в психологии, но и в смежных областях: педагогике (для создания поддерживающей среды), социальной работе (для принятия решений в интересах ребенка) и организационном консультировании.

Степень разработанности темы. Теоретическая основа исследования является достаточной для его проведения, но при этом содержит значительные лакуны, которые предстоит заполнить.

Теория привязанности (Д. Боулби, М. Эйнсворт) является одной из наиболее разработанных и эмпирически подтвержденных концепций в общей психологии и психологии личности. Выделены и верифицированы типы привязанности (безопасный, тревожно-амбивалентный, избегающий, дезорганизованный), определены их устойчивые когнитивно-аффективные корреляты во взрослом возрасте (внутренние рабочие модели себя и другого (Bartholomew, Horowitz, 1991; Mikulincer, Shaver, 2007), разработаны и апробированы на русскоязычной выборке диагностические методики с

доказанной надежностью (Hazan Shaver, 1987; О.В. Митина, А. Сырцова, 2008 и др).

Изучение временных характеристик психики имеет давнюю традицию как в отечественной, так и в зарубежной науке. Существуют работы, посвящённые проблематике «психологического времени» (А. Fraisse, К.А. Абульханова-Славская, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, В.И. Ковалёв), «восприятия времени» (В.Е. Котов-Хроменко, Р. Fraisse), «переживания времени» (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Б.И. Цуканов), «временной перспективы» (P.G. Zimbardo, J. Boyd, A. Sirsova K. S. Jankowski), а также «временных стилей» и «сбалансированной временной перспективы» (P.G. Zimbardo, J. Boyd, T. K.S. Jankowski).

Важность темпоральных характеристик личности подтверждается их изучением в контексте профессиональной деятельности, самореализации и управления жизненным путем (К.А. Абульханова-Славская, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, С.Л. Рубинштейн).

Отдельного внимания заслуживает понятие временной транспективы, введённое В.И. Ковалёвым и развитое в работах И.А. Спиридоновой. В отличие от временной перспективы (P.G. Zimbardo, J. Nuttin), фокусирующейся на доминирующей ориентации на прошлое, настоящее или будущее, временная транспектива трактуется как целостное образование, интегрирующее все временные модусы. Она описывается через параметры протяжённости, плотности, направленности и эмоционального фона, отражая структурно-содержательную организацию субъективного времени личности.

Несмотря на глубокую разработанность каждой из этих областей по отдельности, их систематическая интеграция является новой и теоретически мало разработанной задачей. Отсутствуют исследования, в которых тип привязанности напрямую рассматривался бы в качестве ключевого предиктора параметров временной транспективы. Имеются лишь косвенные данные, показывающие, что ненадёжная привязанность влияет на совладающее поведение, стрессоустойчивость и эмоциональную регуляцию (M. Mikulincer, P.R. Shaver, R.M. Khalaf), что, в свою очередь, опосредованно отражается на

субъективном восприятии времени. Таким образом, можно предположить, что привязанность выступает значимым предиктором особенностей временной организации жизненного пути.

Таким образом, теоретическая база исследования является прочной, но неполной. Существует теоретический зазор – хотя и теория привязанности, и концепция временной транспективы хорошо разработаны, систематических исследований, прямо связывающих конкретный тип привязанности с конкретными параметрами транспективы, недостаточно. Настоящее исследование направлено на заполнение этой лакуны и призвано эмпирически верифицировать теоретически обоснованную гипотезу о том, что тип привязанности является значимым предиктором особенностей формирования временной транспективы личности. Это и составит его научную новизну.

Проблема данного исследования заключается в необходимости разрешения системы объективных противоречий, сложившихся в современной психологической науке:

1. Противоречие между высокой теоретической и эмпирической разработанностью теории привязанности и психологии времени личности *по отдельности* и недостаточной изученностью *взаимосвязи* между этими двумя фундаментальными конструктами. С одной стороны, мы имеем верифицированные типологии привязанности и операционализированные параметры временной транспективы. С другой стороны, отсутствует целостное понимание того, как глубинный стиль межличностных отношений, сформированный в детстве, детерминирует базовую архитектуру временного сознания человека.

2. Противоречие между логической правдоподобностью и теоретической обоснованностью влияния типа привязанности на временную транспективу и отсутствием эмпирических данных, подтверждающих силу, характер и направленность этого влияния. Теоретически очевидно, что «базовое чувство безопасности» (Дж. Боулби) должно быть основой для уверенного планирования будущего (протяженность) и позитивного восприятия жизни (эмоциональный

фон). Однако, эти теоретически выведенные гипотезы не нашли своего систематического эмпирического подтверждения в рамках комплексных исследований.

3. Противоречие между практическим запросом на использование данной связи в консультативной и терапевтической практике (как мишени для коррекции) и невозможностью удовлетворить этот запрос в силу отсутствия доказательной базы. Практикам интуитивно ясно, что терапевтическая работа с травмой привязанности может гармонизировать восприятие клиентом своего прошлого и будущего. Однако, для разработки целенаправленных и эффективных технологий необходимы валидные данные о том, *как именно тип привязанности* связан с нарушениями в структуре временной транспективы.

Разрешение данного комплекса противоречий путем эмпирического установления характера и силы влияния типа привязанности на структурно-содержательные характеристики временной транспективы и составляет проблему настоящего исследования.

Изложенная проблема определила **тему исследования**: «Тип привязанности как предиктор временной транспективы личности».

На основании проблемы определена **цель** исследования – выявить и охарактеризовать влияние типа привязанности (как во взрослом возрасте, так и ретроспективно оцениваемой в детстве) на формирование параметров временной транспективы личности.

В качестве **объекта** исследования предлагается временная транспектива личности.

Предмет: психические репрезентации привязанности как предиктор временной транспективы личности.

Теоретический анализ научной литературы по исследуемой проблеме и результаты пилотажного исследования позволили сформулировать **гипотезу**, имеющую следующие допущения:

1. Тип привязанности (как измеряемый через стиль во взрослом возрасте, так и через ретроспективную оценку детской привязанности) является значимым

предиктором параметров временной транспективы. Надежная привязанность связана со сбалансированной, интегрированной и позитивно окрашенной транспективой, в то время как тревожный и избегающий типы – с дисбалансом, инверсией и негативной окраской.

2. Стиль привязанности во взрослом возрасте положительно коррелирует с типом привязанности к матери и отцу в детстве. Однако, эта связь опосредуется количеством и субъективной значимостью негативных и/или позитивных жизненных событий, включая травматический опыт.

3. Тревожный тип привязанности к матери/отцу в детстве является ключевым предиктором выраженной инверсии временной транспективы (смещение прошлого, настоящего и будущего).

Исходя из цели и гипотезы диссертационного исследования в работе, были поставлены и решены следующие **задачи**:

1. Провести теоретико-методологический анализ подходов, теорий и концепций временной транспективы личности и факторов ее формирования.

2. Рассмотреть теоретические основания и эмпирические исследования феномена привязанности в детстве и взрослом возрасте, а также его влияние на личностное развитие.

3. Выявить и сравнить структурно-содержательные параметры временной транспективы, характерные для лиц с надежным, тревожным и избегающим типами привязанности.

4. Эмпирически выявить опосредующую роль субъективной значимости и модальности (позитивной/негативной) жизненных событий во взаимосвязи детской и взрослой привязанности, установить характер и силу связи типа актуальной и ретроспективной (детской) привязанности с параметрами временной транспективы.

5. Выявить специфическое влияние тревожного типа привязанности на параметр инверсии (смещения) временной транспективы.

6. Определить прогностическую силу типа привязанности в отношении особенностей временной транспективы.

Теоретико-методологической основой исследования явились ведущие **принципы** психологии – принцип темпоральной активности личности (К.А. Абульханова-Славская), принцип системности (Б. Ф. Ломов), развития (А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский); принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев); принцип единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев), принцип субъекта (К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн, В.Э. Чудновский); принцип дифференциации психологической организации у человека и человеком времени (В.И. Ковалев); принцип единства сознания и деятельности (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн).

В качестве основных **теоретических концепции** исследования выступили:

- теория привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт; К. Bartholomew, L. Horowitz; М. Mikulincer, Р. Shaver), концепция внутренних рабочих моделей, определяющих базовые представления о себе, других и будущем и их развитие в моделях взрослой привязанности (К. Бартоломью, Л. Хоровиц; М. Микулинсер, П. Шейвер);

- теория объектных отношений (М. Кляйн, Д.В. Винникотт), раскрывающая глубинные механизмы формирования ранних отношений;

- концепции психологического времени и временной перспективы (К. Левин, J. Nuttin, К.А. Абульханова-Славская, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, В.И. Ковалёв, Р.С. Zimbardo, J. Boyd);

- теория сбалансированной временной перспективы (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд);

- концепция временной трансперспективы (В.И. Ковалёв, И.А. Спиридонова) как интегративного видения жизненного пути;

- концепция субъекта жизненного пути (Ш. Бюлер, П. Жане, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Е.Ю. Коржова) рассматривающая личность как активного преобразователя

собственной биографии, организующего время жизни в соответствии с ценностями и целями;

- типология субъект-объектных ориентаций личности (Е.Ю. Коржова), конкретизирующая проявления активности личности во времени;

- культурно-историческая теория Л. С. Выготского, подчеркивающая роль социального взаимодействия и культурных средств (в том числе языка и автобиографического нарратива) в формировании временного сознания;

- теоретические положения субъектного-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова)

- идеи Р. Шпица о госпитализме и депривации;

- экзистенциально-гуманистическая традиция (В. Франкл, Э. Эриксон), акцентирующая роль смыслообразования и целостной временной организации как основы идентичности и психического благополучия;

- когнитивно-эмоциональные модели временной организации (Ж. Нюттен, К. Левин), объясняющие роль целей, мотивации и эмоциональной регуляции в построении временной картины мира;

- теории психологической травмы, совладания и посттравматического роста (М. Хоровитц, Р. Тадеуш), необходимые для интерпретации опосредующей роли жизненных событий.

Таким образом, опора на данные принципы и концепции обеспечивает целостное рассмотрение типа привязанности как предиктора формирования временной трансспективы личности, связывая онтогенетические, когнитивно-аффективные и социокультурные аспекты её развития.

В исследовании использовался следующий комплекс **методов**:

1. Теоретические – анализ и синтез научной литературы по изучаемым концептам психологического времени и психологической привязанности; анализ литературных источников по проблеме адаптации тестов; формулирование гипотезы и цели исследования.

2. Эмпирические. В эмпирическом исследовании типа привязанности как предиктора временной трансспективы использовались следующие методы

математической статистики: дескриптивная статистика, направленная на расчет средних значений, стандартных отклонений для всех шкал; корреляционный анализ (rs-критерий Спирмена) применялся для выявления связей между всеми шкалами привязанности и шкалами временной трансспективы; U-критерий Манна-Уитни для выявления разницы привязанности между возрастными группами; сравнительный анализ (t-критерий, ANOVA) использовался для сравнения параметров трансспективы у групп с разными типами детской привязанности (надежный, избегающий); факторный анализ для сокращения размерности данных и выявления латентных факторов временной трансспективы; регрессионный анализ (множественная регрессия) выступил ключевым математическим методом для проверки гипотез.

Для исследования основных взаимосвязей между переменными, выявление факторной структуры и множественной регрессии была использована программа SPSS версии 22.0. Достоверность полученных результатов соответствует 1% и 5% уровню значимости.

В диссертационной работе использовался комплект из стандартизированных, проективных и оригинальных методик (ZТPI, «Психологическая автобиография», методика А.А. Кроника и др.), обеспечивающий многомерное исследование феномена, подробно описанный во второй главе диссертации. Предложенный комплект методик можно считать достаточным и валидным для исследования типа привязанности как предиктора временной трансспективы.

В соответствии с поставленными задачами на протяжении 2021-2025 гг. нами были проведены следующие **этапы исследования**:

Первый этап (2021 г.) – теоретико-аналитический: проведен анализ научной литературы, уточнены ключевые понятия, определены цель, задачи и гипотезы исследования.

Второй этап (2022 г.) – методико-пилотажный: осуществлен подбор и апробация диагностического инструментария, проведена адаптация методики

диагностики привязанности взрослых к родителям в детстве, проведено пилотажное исследование и уточнены исследовательские процедуры.

Третий этап (2023 г.) – эмпирический: реализовано основное исследование на расширенной выборке, собран и предварительно обработан эмпирический материал.

Четвертый этап (2024 г.) – аналитико-обобщающий: проведена статистическая обработка данных, проверка гипотез и выявление предикторов временной трансспективы личности, представление полученных результатов на научных конференциях, заседаниях кафедры.

Пятый этап (2025 г.) – интерпретационно-оформительский: выполнена интеграция результатов, сформулированы выводы и положения на защиту, оформлен текст диссертации.

Научная новизна работы заключается в комплексном теоретико-эмпирическом исследовании связи типа привязанности не с отдельными аспектами, а с целостной системой параметров временной трансспективы, а также в проверке модели опосредующего влияния жизненного опыта и операционализации понятия «инверсии» трансспективы, возникающей вследствие ненадежной привязанности.

1. Впервые не только теоретически обосновано, но и эмпирически доказано влияние типа привязанности на структурно-содержательные параметры временной трансспективы личности. Полученные результаты позволяют интегрировать теорию привязанности Дж. Боулби и концепцию временной трансспективы В.И. Ковалёва, И.А. Спиридоновой в единую объяснительную модель. Подтверждено, что тип привязанности является предиктором темпоральной организации опыта личности.

2. Установлены и операционализированы дифференцированные механизмы влияния различных типов привязанности на различные параметры трансспективы.

Надежная привязанность детерминирует формирование интегрированной временной трансспективы через развитие «базовой безопасности»

(ипсефидальность – вера в свое Я), что обеспечивает низкую инверсию, позитивный эмоциональный фон и сбалансированную направленность.

Тревожная привязанность является ключевым предиктором диссоциативно-травматического типа транспективы, вызывая гипербдительность к угрозам, что проявляется в высокой инверсии (смещении прошлого, настоящего и будущего), негативном отношении к прошлому и фаталистическому настоящему.

Избегающая привязанность предсказывает формирование обедненной и схематичной транспективы через защитную деактивацию эмоций, что выражается в эмоциональной уплощенности (т. е. низком диапазоне переживаемых эмоций), сниженной продуктивности воспоминаний и коротком горизонте планирования.

3. Эмпирически выявлена и подтверждена пятифакторная модель структуры временной транспективы, включающая не только заложенные изначально параметры (осмысленность, эмоциональный фон), но и новое, выявленное в ходе исследования измерение – ощущение фаталистической ограниченности и дефицита времени. Это определяет развитие концепции временной транспективы.

4. Доказано, что связь между детской и взрослой привязанностью опосредуется характером жизненных событий (уточнена роль жизненного опыта – травмы или достижения), что вносит вклад в развитие представлений о пластичности внутренней рабочей модели привязанности на протяжении жизни.

5. Разработан и апробирован комплексный подход к диагностике временной транспективы, основанный на методологической триангуляции. Совместное использование стандартизированных опросников (ZPTI), проективных методик («Психологическая автобиография» Е.Ю. Коржова) и оригинальных инструментов (методика «Инверсия удаленности» А.А. Кроника) позволило раскрыть феномен во всей его полноте – от эмоционально-оценочного отношения ко времени до глубинных структурно-динамических характеристик его восприятия.

6. Впервые эмпирически выделен и верифицирован конкретный психологический механизм – развитие ипсефидальной компоненты (базовой веры в свое «Я») – как центральное опосредующее звено влияния надежного типа привязанности на формирование интегрированной временной трансспективы. Это переводит понимание связи «привязанность – время» из плоскости констатации корреляций в плоскость объяснения внутренней каузальности.

7. Установлено, что стиль привязанности является не внешним фактором, а центральным, интегрирующим компонентом когнитивно-смыслового ядра временной трансспективы. Эмпирически доказано, что целостное восприятие времени и надежная привязанность представляют собой проявления единого глубинного психологического конструкта, что является принципиально новым взглядом на организацию временного сознания личности.

Экспериментальная выборка поделена на две части, исходя из целей исследования. Для адаптации методики «Опросник ретроспективной оценки привязанности к родителям у взрослых: на основе опросника на привязанность к родителям для старших подростков (М.В. Яремчук)» выборка составила 127 участников (18–39 лет), 74 из которых были студентами университета, а остальные – представителями общей популяции. Основная выборка составила 168 (126 женщин и 42 мужчины) человек взрослого возраста от 18 до 55 лет ($M = 32,50$, $SD = 12,32$). Общее количество участников исследования – 295, из них 226 женщин и 69 мужчин.

Теоретическая значимость заключается в углублении представлений о механизмах формирования временной трансспективы путем ее интеграции с теорией привязанности.

1. Установлена теоретическая и терминологическая основа исследования. Проанализированы и разведены ключевые понятия: «психологическое время», «временная перспектива» и «временная трансспектива». *Временная трансспектива определена как интегративное, системное образование личности (В.И. Ковалёв), обеспечивающее целостный охват и смысловую*

связность прошлого, настоящего и будущего, операционализированное через параметры протяженности, плотности, направленности и эмоционального фона (Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова).

Концептуальное разведение и сопряжение указанных категорий позволило уточнить формально-структурные параметры временной транспективы: протяжённость (горизонт охвата прошлого и будущего), плотность (событийная и смысловая насыщенность временных зон), направленность (доминантный вектор внимания и регуляции – к прошлому, настоящему или будущему) и эмоциональный фон (аффективная валентность и субъективная «напряжённость» времени). Эти параметры выступают операциональными индикаторами степени целостности и согласованности временной организации личности: сбалансированный профиль соотносится с высокой адаптивностью, когнитивной гибкостью, сохранностью идентичности и ресурсной саморегуляцией; дисбаланс – с фрагментацией опыта, ригидностью поведенческих стратегий и рисками дезадаптации.

2. Выявлена структурная сложность и функциональная значимость феномена временной транспективы. Транспектива рассмотрена как многоуровневое образование (от психофизиологического до личностно-смыслового уровня), выполняющее ключевые функции регуляции поведения, смыслообразования, поддержания идентичности и адаптации личности в контексте жизненного пути.

3. Систематизирован широкий спектр факторов формирования временной транспективы личности. Установлено, что формирование временной транспективы является многодетерминированным процессом, зависящим от: социокультурных условий (ценности, нормы, экономический статус); возрастных особенностей (закономерный сдвиг от проспективной ориентации в юности к ретроспективной в старости); когнитивных возможностей (развитие децентрации, памяти, планирования); индивидуально-личностных черт (тревожность, мотивация достижения). Ключевое значение имеет опыт

межличностных отношений, в том числе тип привязанности, формирующийся в детстве.

4. Обоснована центральная роль типа привязанности. Теория привязанности Дж. Боулби и М. Эйнсворт является ведущим объяснительным конструктом. Внутренняя рабочая модель привязанности, выступая прототипом всех будущих отношений, определяет базовое доверие к миру, способность к саморегуляции и исследовательскому поведению, что напрямую влияет на темпоральную организацию опыта:

- Надежная привязанность создает «базу безопасности» для формирования сбалансированной, интегрированной и позитивно окрашенной трансспективы.

- Неадекватные типы (тревожный, избегающий) связаны с ригидной, фрагментированной трансспективой, фиксацией на негативном прошлом и обедненном, пессимистичном будущем, что может усугубляться травматическим опытом.

5. Показано, что временная трансспектива является субъектно-временным каркасом жизненного пути (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская). Она обеспечивает преемственность и осмысленность биографии, позволяя личности выступать активным субъектом, организующим свое время и проектирующим будущее.

6. Установлено, что надежная привязанность, формируя устойчивое чувство базовой безопасности и принятия, способствует кристаллизации фундаментального доверия личности к собственной субъектности (ипсефидальная компонента). Эта «вера в свое Я» выступает ключевым опосредующим звеном, преобразующим внешнюю надежность отношений во внутренний ресурс для темпоральной свободы.

Практическая значимость определяется возможностью использования результатов для разработки программ психологического консультирования и коррекции, направленных на гармонизацию временной перспективы и преодоление последствий травматического опыта и нарушенной привязанности.

Полученные результаты позволяют с высокой точностью прогнозировать особенности временной транспективы на основании диагностированного типа привязанности. Выявленные маркеры (например, высокая инверсия времени как индикатор тревожной привязанности) могут быть использованы в диагностическом инструментарии психологов.

В работе с нарушениями временной перспективы (например, при фиксации на травматическом прошлом, фатализме, отсутствии будущего) фокус смещается не только на когнитивную переработку воспоминаний или навыки планирования, но и на целенаправленное укрепление ипсефидальной компоненты. Это означает работу с базовым самоотношением, экзистенциальной уверенностью, принятием личной истории. В нарративной практике помощь в пересочинении жизненной истории направлена на поиск и усиление личной стойкости, выбора и эффективности, что напрямую укрепляет веру в свое «Я».

Положения, выносимые на защиту:

1. Тип привязанности (как актуальный взрослый стиль, так и ретроспективно оцениваемый детский опыт) является ключевым предиктором структурно-содержательных характеристик временной транспективы личности, причем влияние носит дифференцированный и специфичный характер. Надежная привязанность детерминирует формирование сбалансированной, интегрированной и позитивно окрашенной транспективы. Тревожный тип привязанности выступает основным предиктором нарушений структурной целостности времени (феномен инверсии) и формирования негативного отношения к прошлому и настоящему. Избегающий тип привязанности является ключевым предиктором эмоциональной обедненности транспективы, схематичности автобиографического нарратива и сужения горизонта планирования.

2. Связь между типом детской привязанности и стилем привязанности во взрослом возрасте является опосредованной. Ее характер и сила определяются субъективной значимостью и модальностью (позитивной/негативной)

последующего жизненного опыта. Травматические события опосредуют и усиливают связь между ненадежной детской привязанностью и дисфункциональным взрослым стилем, в то время как события-достижения способствуют формированию более надежных моделей отношений даже при неблагоприятном раннем опыте.

3. Наиболее значимым предиктором выраженной инверсии временной транспективы – феномена смещения и нарушения четких границ между прошлым, настоящим и будущим выступает тревожная привязанность. Это свидетельствует о том, что непоследовательность значимых фигур в детстве наносит наибольший ущерб способности личности к последовательной темпоральной организации жизненного опыта, приводя к вторжению травматического опыта в настоящее и будущее. Избегающая привязанность приводит к общей размытости временной транспективы как части стратегии избегания глубоких переживаний.

4. Центральным механизмом, опосредующим влияние надежной привязанности на формирование интегрированной временной транспективы, является развитие ипсефидальной компоненты (базовой веры в свое «Я»). Именно это внутреннее чувство самотождественности и ценности создает необходимую «психологическую безопасную базу», позволяющую личности свободно оперировать временными модусами, не прибегая к защитным искажениям (инверсии, вытеснению, эмоциональной девальвации).

Надёжность и достоверность полученных результатов обеспечивались анализом зарубежной и отечественной литературы по данной проблеме; соотнесением теоретических положений с результатами экспериментального исследования; тщательным планированием исследования; использованием методов исследования, удовлетворяющим психометрическим требованиям; обработкой данных с использованием пакетов математической обработки данных.

Апробация результатов. Основные положения и результаты данного исследования выносились на обсуждение в рамках заседаний кафедры общей психологии и истории психологии факультета психологии ФГБОУ ВО НГПУ (Новосибирск, 2022-25 гг.), кафедре психологии, педагогики и правоведения ФГБОУ ВО НГУЭУ (Новосибирск, 2022-25 гг.), докладывались на семинарах и практико-ориентированных встречах специалистов (проф-спейс) в рамках работы психотерапевтического центра «Беркана» (Новосибирск, 2022-25 гг.). Материалы диссертационного исследования были представлены в рамках ряда конференций: Всероссийская конференция «Психология, психотерапия, психиатрия: творческие подходы» (Москва, 2023); Всероссийский форум специалистов помогающих профессий с международным участием «Мастерство коммуникации от Сократа до ИИ» (Новосибирск, 2024); Всероссийский форум специалистов помогающих профессий с международным участием «Секреты профессионализма: путь от первого клиента до эксперта» (Новосибирск, 2025); Всероссийский форум «Психология – образованию: психолого-педагогические аспекты современного образования» (Новосибирск, 2025).

Структура и объем работы. Диссертационная работа состоит из трех глав, введения, заключения, списка литературы. Список литературы включает в себя 228 наименований, из них 101 – на иностранных языках. Объем работы – 230 страниц без приложений. Основной текст диссертации содержит 29 таблиц и 2 рисунка.

По материалам было опубликовано 10 статей, 8 из них – в научных изданиях, рекомендованных ВАК.

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ВРЕМЕННОЙ ТРАНСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ

1.1 Феномен психологического времени и временной транспективы личности в отечественной и зарубежной психологии

Понятие психологического времени является ключевым в контексте изучения временной транспективы личности. В отличие от объективного физического времени, психологическое время отражает субъективное восприятие, переживание и осмысление человеком хода времени, собственной биографии, а также событий прошлого, настоящего и будущего [84].

Категория времени является одной из фундаментальных в ряде базовых теоретических направлений психологической науки. При ее описании психологическая теория и практика оперируют достаточно широким диапазоном понятий: ощущение и восприятие времени, представление о времени, чувство времени, отражение и переживание времени, осмысление и осознание времени, отношение ко времени, временная перспектива и временная транспектива, организация времени личности. Приведенные категории охватывают практически все уровни психической организации человека, начиная от элементарного ощущения времени и заканчивая его организацией [95].

Признавая теоретическую глубину проблемы, в современной науке констатируется, что целостная модель, интегрирующая биологические, социальные и собственно психологические аспекты времени, остается методологическим вызовом [95]. Как отмечал А.Г. Асмолов, «о природе времени в психологии известно до обидного мало» [15]. М.С. Роговин и Е.В. Карпова, описывая степень разработанности проблемы психологического времени, отмечают, что разнообразие применяемых здесь понятий выступает очень отчетливо в силу чрезвычайной сложности самого исследуемого явления, плохо поддающегося объективному наблюдению [95].

В современной психологии предпринимаются попытки выделить различные виды времени, отражающие разные уровни и формы его существования в жизненном опыте человека. Так, М. С. Каган отмечает наличие биологического, физического, социального и психологического времени [46]. В дальнейшем идеи выделения четырёх основных модусов времени находят свое отражение в работах Е. И. Головахи и А. А. Кроника [38].

В.Н. Ярская дополняет этот перечень, указывая на специфическое художественное время [127]. Это время не просто отражается, а конструируется в произведении искусства. Для него характерны специфические черты: сжатие или растяжение нарратива, монтажность, обратимость, способность передавать субъективное восприятие времени героем или автором. А.В. Дроздова, опираясь на экзистенциально-философские подходы, вводит понятие экзистенциального времени, выделяя необходимость анализа его длительности, темпоральности, ритмов, последовательности и смены жизненных актов времени [42]. Если психологическое время фокусируется на восприятии, то экзистенциальное – касается самого способа бытия человека во времени.

В свою очередь, Е. И. Головаха и А. А. Кроник акцентируют внимание на четырёх основных видах времени, каждый из которых раскрывает особые аспекты его восприятия и регуляции человеческой жизнедеятельности [37]:

Хронологическое время – объективное, измеряемое часами и календарями. Оно задаёт внешнюю шкалу и выступает общепринятым стандартом, организующим социальную и личную жизнь.

Биологическое время – связано с естественными циклами и ритмами организма человека. Оно включает процессы старения, суточные (циркадные) и сезонные циклы, а также биологическую адаптацию к среде.

Психологическое время – субъективно воспринимаемое время, отражающее личные переживания, ощущения, когнитивные и эмоциональные состояния человека. Оно зависит от значимости событий и личностного восприятия длительности.

Социальное время формируется в контексте социума и культурных норм. Оно включает групповые ожидания, исторический контекст, социальные роли и стандарты поведения, влияющие на индивидуальные временные ориентации и стратегии жизни [37].

Авторами предлагается событийная или причинно-целевая концепция времени, в которой акцент в определении психологического времени проставлен на временных отношениях между событиями. Они подчеркивают, что психологическое время – это «реальное время психических процессов, состояний и свойств личности, в котором они функционируют и развиваются на основе отраженных в непосредственном переживании и концептуальном осмыслении объективных временных отношений между событиями жизни различного масштаба» [38, с 208]. При этом биографический масштаб психологического времени соответствует временным отношениям между основными событиями жизненного пути личности.

Конструкт «психологическое время» имеет множественные интерпретации в научной литературе (А. Арелайд, К.А. Абульханова-Славская, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев А.А. Кроник) [1; 5; 38; 53]. В отечественной психологии наиболее распространённым является термин «восприятие времени» [91; 118]. Ряд исследователей используют термин «переживание времени» [37; 38; 120], другая группа авторов акцентирует внимание на «отношении к времени» а третья – на «временной организации личности» [52; 53]. В то же время некоторые авторы не считают необходимым проводить строгие границы между указанными терминами и используют их совместно, подчёркивая их взаимосвязь и взаимодополняемость [1].

Психологическое время в трактовке А. Арелайд представляет собой сложное системное образование, на высшем уровне которого находится концептуальное личностное время. Оно формируется на основе осознанного восприятия и отражения времени, что позволяет человеку целенаправленно организовывать и регулировать собственную деятельность в её временной последовательности [1]. При этом А. Арелайд не акцентирует внимание на

значении прошлого опыта для формирования психологического времени личности. По его мнению, психологическое время отражает жизненный план и служит инструментом управления деятельностью. Оно носит относительный и одновременно объективный характер. Психологическое время проявляется в различных аспектах функционирования, включая зависимость как от прошлых, так и от будущих событий. В одних подходах акцентируется внимание преимущественно на будущем, в других – на объективных временных отношениях, которые определяют протекание психических процессов личности, а в ряде определений прошлое практически не учитывается [1].

К.А. Абульханова-Славская в определении времени делает акцент на будущее: «способность чувственно-деятельностного освоения времени индивидом зависит от предвосхищения, организации событий, рассматривая все это с точки зрения будущего» [4].

На основе работ Н.Н. Брагиной и Т.А. Доброхотовой психологическое время определяется как реальное время протекания психических процессов, состояний и свойств личности, в котором они функционируют и развиваются. При этом оно формируется на основе отражения объективных временных отношений между событиями различного масштаба, осмысленных как в непосредственном переживании, так и в концептуальной интерпретации [23].

В ряде исследований, посвящённых проблематике психологического времени личности, рассматриваются различные аспекты этого феномена. Так, Ю.М. Орлов [89] и В.Э. Чудновский [122] предлагали типологизацию временной перспективы личности. С.Я. Рубинштейн [99] анализировала особенности использования времени в норме и в патологии. Н.Ф. Маслова [73] подчеркивала роль психологического времени как фактора формирования отношений личности в коллективе. Итогом этих исследований стало представление о том, что психологическое время выполняет функцию регулятора поведения и сознания человека в целом [26].

С позиции Б.Г. Ананьева психологическое время представляет собой особую форму пространственно-временных отношений, которая проявляется в

способности личности ориентироваться во времени, измерять и оценивать прошлое, настоящее и будущее [10]. Б.Г. Ананьев отмечал, что восприятие времени зависит от совокупности индивидуальных и социальных факторов, включая темперамент, особенности жизнедеятельности, культурные и исторические традиции [9].

Немецкий психолог К. Левин рассматривал психологическое время как индивидуальный опыт восприятия временного континуума, зависящий от субъективного отношения человека к событиям и сопутствующим эмоциональным переживаниям [64].

В более широком понимании психологическое время определяется как специфический вид субъективного восприятия, который изменяется в зависимости от внутреннего состояния, эмоций и характера активности. Оно может восприниматься как удлинённое или, напротив, укороченное в зависимости от степени увлеченности или утомления. Например, время ощущается быстротекущим при занятии приятной деятельностью и замедленным в ситуациях усталости или ожидания.

С.Л. Рубинштейн подчёркивал, что психологическое время – это нечто индивидуальное и изменяющееся, выступающее как одна из основных форм восприятия событий [98]. Его подход акцентировал внимание на вариативности временных переживаний и их связи с целостной системой психической жизни личности [99].

Анализируя различные подходы и определения, можно заключить, что психологическое время представляет собой концепцию, описывающую субъективное восприятие временных процессов человеком. Это восприятие формируется под влиянием как его эмоционального состояния, так и внешних обстоятельств. Таким образом, психологическое время не является временем в строгом хронологическом смысле, а скорее отражает то, как человек интерпретирует и переживает течение времени.

В данной работе мы опираемся на положение Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна, что субъективное время представляет собой *форму*

отражения действительности, возникающую в ходе жизнедеятельности и регулиующую поведение. К. Левин в свою очередь подчеркивал, что восприятие времени связано с актуальными потребностями и целями человека [63].

Психологическое время выполняет несколько ключевых функций. Оно обеспечивает оценку длительности и значимости происходящих событий, позволяет определять, насколько приятным или, напротив, тягостным будет переживание конкретных ситуаций, а также влияет на то, каким образом эти временные отрезки сохраняются в памяти и воспринимаются впоследствии. Как отмечают Е.И. Головаха и А.А. Кроник, ведущими функциями являются регулятивная, эмоциональная, личностно-рефлексивная и социальная, обеспечивающие организацию жизненного пути личности [35].

В работах Е.И. Головахи выделяется несколько основных функций психологического времени [34]:

Регуляция поведения – осознание ограниченности времени стимулирует упорядочивание действий и повышение их эффективности.

Влияние на эмоциональное состояние – ожидание событий может сопровождаться тревогой и замедленным ощущением времени, в то время как увлечение деятельностью способствует ускорению его течения.

Отражение личностных особенностей – отношение ко времени связано с темпераментом и индивидуальным стилем жизни; кто-то склонен торопиться, а кто-то воспринимает время размеренно.

Поддержание социальных взаимодействий – переживание времени отражает отношение к другим людям (например, ощущение долгого ожидания может свидетельствовать об эмоциональной вовлеченности).

Развитие духовности – участие в духовной практике может сопровождаться изменением восприятия времени, что способствует укреплению веры и личностному росту.

К.А. Абульханова-Славская в своей концепции временной организации личности делала акцент на регулятивной и организующей функции времени [5]. С ее точки зрения, способность личности к организации своего времени (умение

выделять цели, планировать, распределять усилия) является ключевым показателем ее социальной и личностной зрелости.

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд имплицитно описывают функции времени через призму пяти основных временных ориентаций (две ориентации для прошлого, настоящее и две для будущего), каждая из которых выполняет определенные функции: адаптивную, мотивационную, защитную [225].

К. Левин, являясь основоположником понятия «временная перспектива», заложил основы понимания ее интегративной и мотивационной функций. С его точки зрения, временная перспектива, объединяя прошлый опыт и будущие цели, определяет поведение человека в настоящем [63].

Таким образом, значение психологического времени трудно переоценить в контексте развития личности, поскольку оно тесно связано с процессами осмысления прошлого опыта, ориентации в настоящем и построения планов на будущее. Через психологическое время человек придаёт личностный смысл жизненным событиям, осмысливает их длительность и ценность. Это восприятие может заметно отличаться от объективного, календарного времени. Оно определяется целым рядом факторов – от эмоциональных реакций до культурных традиций, от воспоминаний и опыта до представлений об истории и будущем.

Восприятие времени также связано с тем, насколько человек занят. Когда человек вовлечён в интересную деятельность, время пролетает незаметно, а в состоянии скуки или страдания оно, напротив, тянется медленно. Это влияет на его способность оценивать собственное прошлое, настоящее и будущее, а также формировать адекватные ожидания.

Связь психологического времени и жизнедеятельности проявляется в том, что недостаточная способность осознавать и планировать время может препятствовать полноценной реализации жизненных целей. Освоение навыков управления временем помогает расставлять приоритеты, более рационально использовать ресурсы и, следовательно, способствует повышению удовлетворенности жизнью.

Ряд исследований (К.А. Абульханова-Славская, Дж. Бойд, К. Левин, С.Л. Рубинштейн, Ф. Зимбардо) [4; 64; 97; 220] показывает, что отношение человека ко времени влияет на его поведение, принятие решений и определение жизненных ориентиров. Многие люди склонны бессознательно уделять больше внимания определённым временным отрезкам – прошлому, настоящему или будущему, что выражается в характерных установках и мотивационных предпочтениях.

Кроме того, субъективное восприятие времени сказывается на эмоциональном благополучии и здоровье. В частности, К. Музыбаев указывает на взаимосвязь между переживанием кризиса и ощущением дефицита времени: фиксация на краткосрочных целях может приводить к стрессу и затруднять выстраивание долгосрочных перспектив [77].

Важно учитывать, что восприятие времени у каждого человека индивидуально и подвержено изменениям на протяжении жизни. Осознанный выбор стратегии обращения со временем способствует более успешной адаптации, повышению удовлетворенности и осмысленности жизни.

В целом, можно утверждать, что психологическое время – явление субъективное, многомерное и подверженное влиянию множества факторов. Каждый человек воспринимает его по-своему, что обуславливает относительность его ценности и значимости. Поскольку человек не обладает специальным органом для восприятия времени, основу ориентации составляют циклы событий и изменения в окружающей среде. Таким образом, насыщенность периода событиями, смена видов деятельности и характер эмоционального состояния в значительной степени определяют субъективное ощущение времени. Оно может значительно расходиться с объективной длительностью, создавая иллюзию ускорения или замедления его течения. Наблюдения и экспериментальные данные подтверждают, что положительные эмоции ускоряют субъективное течение времени, а отрицательные, такие как страх или скука, – замедляют его [221].

Опираясь на труды Е.И. Головахи и А.А. Кроника, можно заключить, что восприятие времени складывается из множества компонентов: опыта, эмоций, смысла происходящего [37]. В конечном счёте, способность человека осознавать, оценивать и управлять своим временем является важным условием личностного развития, эффективного взаимодействия с другими людьми и достижения жизненных целей.

Анализ исторического становления представлений о психологическом времени в отечественной и зарубежной психологии показывает, что первоначально внимание исследователей было сосредоточено преимущественно на процессах субъективного восприятия длительности, последовательности и темпа протекания времени. Эти исследования позволили установить, что восприятие времени не является пассивным отражением хронологической реальности, а формируется в неразрывной связи с деятельностью, эмоциональными состояниями и социальным контекстом.

Постепенное накопление эмпирических данных и теоретических моделей послужило основой для более целостного подхода, в рамках которого психологическое время стало рассматриваться не только как феномен восприятия, но и как важный личностный конструкт, определяющий смысловую и целеполагающую структуру жизненного пути человека. Именно в этот период складываются концепции, описывающие временную перспективу личности – *устойчивую систему представлений индивида о собственном прошлом, настоящем и будущем, включающую в себя как когнитивные, так и эмоционально-мотивационные компоненты* [100].

Переход от изучения психологического времени преимущественно как процесса восприятия к его рассмотрению в качестве системообразующего личностного конструкта был связан с развитием теорий мотивации, идентичности и регуляции поведения. В середине XX века постепенно складывается понимание того, что восприятие и переживание времени – это не только отражение длительности событий, но и способ осмысления собственной жизни в ее временной протяженности.

Одним из первых, кто обратил внимание на интегративную функцию временных представлений, был К. Левин [64]. В рамках своей динамической теории поля он ввел понятие временной перспективы, определяя ее как «совокупность переживаемых связей между прошлым, настоящим и будущим» [63, с 19], которые формируют психологическое поле личности и определяют направленность ее активности. К. Левин подчеркивал, что временная перспектива всегда окрашена эмоционально и тесно связана с целями и планами человека [64].

Позднее идея временной перспективы получила развитие в работах Дж. Нуттена, который рассматривал ее как когнитивную структуру, позволяющую человеку упорядочивать жизненные события и строить представление о континууме своего существования [87]. Согласно, Дж. Нуттену, временная перспектива включает в себя представления о будущем как о пространстве возможных и желаемых событий, а также о прошлом как об источнике опыта и оснований для самооценки. Автор выделяет два ключевых аспекта. Во-первых, временная перспектива формируется за счёт объектов или событий, существующих на уровне когнитивной репрезентации, то есть в представлениях человека, которые опосредуют его поведение. Во-вторых, эти когнитивные образы событий не ограничиваются только настоящим моментом, в котором происходит их актуализация. В контексте понятия временной перспективы прошлые и будущие события могут оказывать влияние на поведение человека в настоящем настолько, насколько они представлены в его сознании на когнитивном уровне [87].

Когнитивные репрезентации в структуре временной перспективы выполняют ту же роль, что и зрительное восприятие в формировании пространственной перспективы. Благодаря им человек может быть психологически связан с событиями, независимо от того, происходят ли они в действительности здесь и сейчас или существуют лишь в воображении и памяти [87].

Исследования, посвящённые временной перспективе будущего, получили дальнейшее развитие в работах Т. Гисме [166]. Он предложил использовать понятие ориентация на будущее, под которым понимал общую способность человека предвосхищать, структурировать и делать более ясным своё будущее.

По определению автора, данный конструкт интегрирует два ключевых компонента: 1) когнитивный (активность по планированию и созданию проектов, придающих будущему определённость) и 2) аффективно-мотивационный (степень личной заинтересованности и вовлечённости в представляемые перспективы) [166]. Таким образом, ориентация на будущее сочетает когнитивные и аффективные элементы, проявляясь как относительно устойчивая характеристика индивидуального отношения ко времени.

Т. Гисме связывал ориентацию на будущее с базовыми мотивационными установками, а именно с ориентацией на успех и избегание неудачи [166]. Высокая степень выраженности ориентации на будущее характерна для лиц с ориентацией на успех, способствуя постановке амбициозных целей и эффективному целеполаганию. Напротив, у людей с выраженной ориентацией на избегание неудачи ориентация на будущее, как правило, выражена в меньшей степени, что проявляется в отсутствии чёткого планирования и снижении вовлечённости в долгосрочные проекты [166].

Одним из существенных параметров ориентации на будущее автор считал субъективное расстояние до цели. Согласно его наблюдениям, чем ближе во времени человек воспринимает достижение запланированного результата, тем сильнее это событие влияет на его поведение в настоящем. И наоборот, цели, которые воспринимаются как отдалённые и труднодостижимые, оказывают на текущую активность существенно меньшее мотивационное воздействие [166].

Таким образом, концепция Т. Гисме подчёркивает, что ориентация на будущее представляет собой сложный когнитивно-мотивационный конструкт, который определяет, каким образом человек соотносит свои настоящие действия с перспективами будущего, насколько он способен планировать, прогнозировать и придавать смысл своим жизненным целям [166].

Разработка вопросов, связанных с временной перспективой будущего, была продолжена в исследованиях З. Залески [223; 224]. Он рассматривал временную перспективу через понятие личного будущего, под которым понимал совокупность способностей человека предвидеть и прогнозировать грядущие события, формулировать планы различной значимости и срочности, а также ориентироваться в деятельности с учётом возможных вариантов и альтернатив. В ходе экспериментов автор пришёл к выводу, что по мере увеличения временного интервала, отделяющего человека от цели, уровень настойчивости, целеустремлённости и волевых усилий, а также сопровождающее их чувство удовлетворения, заметно снижаются. Ученый привёл убедительные доказательства того, что долгосрочные цели достигаются более успешно и с меньшими затратами ресурсов, если их реализация сопровождается постановкой промежуточных подцелей.

При анализе проблем временной перспективы Р. Костенбаум [179] показал, что ряд психологов (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Т.А. Березина) [2; 3; 8;] сводят временную перспективу только к субъективным параметрам времени, к определению ценности времени, тогда как другие (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, К. Левин, Ж. Нюттен, В.Ф. Серенкова, В. Франкл) [37; 63; 87; 103; 115] склонны определять будущее относительно прошлого и настоящего; третьи определяют время с точки зрения его структурированности (Ф. Зимбардо, И.С. Кон) [58; 225]. Несмотря на различия в акцентах (ценность, субъективные параметры времени; соотнесение будущего с прошлым и настоящим; степень структурированности), общим знаменателем выступает позиция, что временная перспектива – это система представлений о будущем (цели, ожидания, образы себя в будущем), которая регулирует настоящее поведение, задавая направленность, готовность и планирование ради будущих результатов. Её показатели – способность прогнозировать и «помещать себя» в будущее, широта и чёткость горизонта, эмоционально-ценностная валентность и связность с текущей ситуацией.

В психологической науке личностная временная перспектива рассматривается как свойство, отражающее зрелость личности, её внутреннюю состоятельность и уровень потенциала дальнейшего развития [74].

Американский социальный психолог, профессор Стэнфордского университета Ф. Зимбардо, рассматривая феномен временной перспективы личности, выдвинул предположение о том, что на процесс принятия решений индивида существенное воздействие оказывают его отношения ко времени, а именно характер восприятия прошлого, настоящего и будущего [225; 226].

Согласно утверждению Ф. Зимбардо [226], временная перспектива выступает основополагающим компонентом структуры психологического времени личности. Она возникает и развивается в ходе формирования когнитивных процессов, обеспечивающих возможность выделения и упорядочивания жизненного опыта по временным параметрам, включая осознание и оценку событий, относящихся к прошлому, настоящему и будущему. При этом, по его наблюдениям, существуют индивидуальные различия в доминирующем временном фокусе: одни люди преимущественно ориентированы на будущее, другие склонны жить настоящим моментом, а третьи в большей степени сосредоточены на прошлом.

Таким образом, Ф. Зимбардо определил временную перспективу как зачастую неосознаваемое отношение человека ко времени, представляющее собой процесс, посредством которого непрерывный поток существования разделяется на отдельные временные категории, что позволяет упорядочить жизнь, структурировать её и наделить смыслом [226].

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд предложили типологическую модель, включающую пять представленных ниже (в расширенных версиях – шесть) основных аспектов временной перспективы, каждый из которых представляет определённый стиль отношения ко времени, устойчивый к ситуативным влияниям [225].

Прошлое-негативное (Past-Negative) – характеризуется фокусом на негативных событиях и переживаниях прошлого. Данная перспектива

ассоциируется с повышенным уровнем тревожности, ригидностью мышления, чувством вины и неуверенности. Индивид склонен к руминациям и переживанию эмоционально значимого негативного опыта, что нередко снижает адаптивный потенциал личности.

Прошлое-позитивное (Past-Positive) – отражает ностальгическое, тёплое отношение к собственному прошлому. Это восприятие способствует формированию устойчивой идентичности, чувству преемственности и принадлежности, общему психологическому благополучию.

Настоящее-гедонистическое (Present-Hedonistic) – ориентировано на получение удовольствия, избегание дискомфорта и спонтанность поведения. Такой стиль восприятия времени сопряжён с импульсивностью, поиском новизны, сниженной самодисциплиной, а также – с высокой жизнерадостностью и креативностью.

Настоящее-фаталистическое (Present-Fatalistic) – характеризуется ощущением предопределённости происходящего и убеждённостью в том, что собственные усилия не могут повлиять на результат. Эта перспектива коррелирует с пассивностью, внешним локусом контроля, пессимизмом и сниженной мотивацией к изменениям.

Будущее-ориентированная перспектива (Future) – предполагает акцент на планировании, целеполагании и самоконтроле. Она способствует отсрочке немедленного удовольствия ради достижения долгосрочных целей, положительно связана с академическими, профессиональными и личностными достижениями.

Особое значение в теории Ф. Зимбардо, Дж. Бойд придаётся понятию сбалансированной временной перспективы (Balanced Time Perspective), под которой понимается способность личности гибко переключаться между временными измерениями в зависимости от жизненной ситуации и актуальных потребностей.

Индивид с преобладанием сбалансированной временной ориентации сохраняет позитивное отношение к прошлому, умеет наслаждаться настоящим

моментом, не теряя при этом способности к планированию и целеполаганию в будущем. Такая временная организация характеризуется высокой адаптивностью и тесно связана с общим психологическим благополучием, устойчивостью к стрессу, высокой субъективной удовлетворённостью жизнью и эффективным функционированием в социуме [76; 191].

В свою очередь, дисбаланс временной перспективы, проявляющийся в чрезмерной фиксации на одном из временных аспектов, может приводить к различным формам дезадаптации. Например, выраженная ориентация на негативное прошлое нередко коррелирует с депрессивными и тревожными состояниями, фаталистическое восприятие настоящего – с выученной беспомощностью, а чрезмерная заикленность на будущем – с тревожным контролем и снижением способности к эмоциональной регуляции.

Такая фиксация может быть обусловлена культурными, образовательными, религиозными, экономическими и социальными факторами, а также индивидуальным жизненным опытом. При этом именно гибкость и вариативность временной перспективы обеспечивает её адаптивный характер и делает её психологическим ресурсом личности.

Следовательно, временная перспектива может рассматриваться как фактор, определяющий особенности мотивационной сферы, стратегий поведения, склонности к риску и зависимости, способности к волевой регуляции, а также отношение к прошлым событиям и проектированию жизненного пути [24].

Таким образом, изучение психологического времени предполагает анализ различных его аспектов: когнитивных, эмоциональных, мотивационных и смыслообразующих. Когнитивный аспект, связанный с восприятием длительности, последовательности и темпа событий, исследовался такими авторами, как Дж. Гибсон [112] и К. Левин [63], которые рассматривали восприятие времени как процесс организации сенсорной информации [63]. Эмоциональная сторона времени, включающая переживания ожидания и воспоминания, подробно проработана В. Франклом, подчёркивающим роль

времени в смысле жизни и экзистенциальном опыте [115]. Мотивационный аспект, отражающий ориентацию поведения во времени, раскрыт в работах Ф. Зимбардо и Дж. Бойд [225, 226].

Анализируя различные аспекты понимания психологического времени, мы согласны с позицией К.А. Абульхановой-Славской [5] и Е.И. Головахи, А.А. Кроника [36], а также других ученых, рассматривающих смыслообразующий аспект психологического времени как системообразующий компонент темпоральной организации личности, детерминирующий процессы конструирования целостной жизненной перспективы и семантизации индивидуального опыта в его хронологической развертке. В рамках психологических исследований данный аспект получил концептуальное обоснование в работах ведущих отечественных и зарубежных ученых [2; 35; 47; 87; 115].

К.А. Абульханова-Славская в рамках разработанной ею концепции временной организации личности обосновала положение о регулятивной функции смысловых образований в процессе структурирования жизненного пути [5]. Автор подчеркивает, что временная перспектива выступает не только как когнитивная схема, но и как смысловая матрица, опосредующая стратегии жизнедеятельности.

В экзистенциально-аналитической парадигме В. Франкла [115] временная перспектива рассматривается как основа поиска смысла, свободы в выборе отношения к событиям и формирования ответственности перед будущим, где свобода выбора отношения к событиям прошлого и ответственность за проектирование будущего образуют диалектическое единство, определяющее экзистенциальную позицию личности [115].

А.А. Кроник и Е.И. Головаха [35] в рамках своей концепции психологического времени личности разработали модель, интегрирующую когнитивные и смысловые аспекты темпоральности [35]. Согласно их подходу, жизненная перспектива формируется через взаимодействие объективных временных параметров и субъективной системы ценностных ориентаций.

Ж. Нюттен в мотивационно-временной теории обосновал положение о том, что личностное время конституируется как динамическая система смысловых связей между актуальным переживанием настоящего, репрезентациями значимого прошлого и антиципацией желаемого будущего [87].

Современные исследования времени в психологии основываются на представлении об онтогенезе человека как единстве биологического, социального и субъектного аспектов. В связи с этим принято выделять четыре ключевых уровня анализа психологического времени: психофизический, психофизиологический, социально-психологический и личностно-психологический [47].

Психофизический уровень фокусируется на механизмах отражения человеком топологических (одновременность, последовательность) и метрических (длительность) характеристик объективного времени. Установлено, что восприятие времени носит субъективный характер и определяется как бессознательными, так и осознанными механизмами. С.Л. Рубинштейн выделяет различие между ощущением и восприятием времени, подчеркивая его развитие на основе органических процессов [94]. В. Вундт экспериментально доказал вариативность субъективной оценки временных интервалов при одних и тех же объективных условиях [46, с. 32–34]. Исследования также выявили, что на восприятие времени влияют сенсорная модальность стимулов, возраст, когнитивные и эмоциональные состояния [119; 121].

Психофизиологический уровень связан с функционированием так называемых «биологических часов» – внутреннего механизма регуляции ритмов, находящегося под контролем центральной нервной системы. По мнению Б.И. Цуканова, субъективная единица времени может быть соотнесена с физиологическим ритмом продолжительностью около 0,86 секунды [121].

Социально-психологический уровень описывает особенности восприятия «социального» времени, включая темп и ритм общественной жизни, а также сформированные в культуре и традициях представления о времени. Эти аспекты

формируют основу коллективной и индивидуальной временной организации [37].

Личностно-психологический уровень связан с анализом субъективного переживания времени, формирования временной структуры жизненного пути личности. В отличие от восприятия микровремени, здесь исследуются длительные отрезки – годы, десятилетия, биографические эпохи. Психологическое время на этом уровне отражает процесс осмысления событий, формирования идентичности и стратегий жизнедеятельности. Согласно Е.И. Головахе и А.А. Кронику, переживание времени выступает как основа формирования личностной перспективы, интегрируя прошлое, настоящее и будущее в единую систему смыслов [38].

Также различают три масштаба временного анализа: ситуативный, биографический и историко-культурный, каждый из которых раскрывает специфический способ временной организации жизненного опыта [47].

Дальнейшее развитие темпоральных исследований выявило, что акцент на преобладающей ориентации (прошлое, настоящее, будущее) или даже их балансе не полностью отражает качество целостного и связного восприятия жизни как единого пути. Концепция временной перспективы, особенно в её операционализации через дискретные ориентации, часто фиксирует результат – доминирующий фокус, но в меньшей степени раскрывает внутренний механизм смысловой интеграции разных временных модусов в автобиографическом нарративе личности.

Это методологическое ограничение преодолевается введенным В.И. Ковалёвым понятием «временная транспектива» (от лат. *transspectare* – «смотреть через») – обобщённой характеристики субъективного отношения личности ко времени как к целостному конструкту, включающему прошлое, настоящее и будущее. Временная транспектива отражает не просто осознание человеком хронологических этапов жизни, но и их личностную интерпретацию – смысловую, эмоциональную и поведенческую [55]. В работе «Психологические особенности личностной организации времени жизни» В.И. Ковалев обозначил

этим термином психологический механизм, посредством которого у человека происходит связывание своего личного прошлого, настоящего и будущего [55]. Рассматривая семантическое значение данного термина И.Р. Зайнагабдинов отмечает, что «... временная транспектива – это «сквозное видение» из настоящего в прошлое и будущее. Транс...[<лат. trans – сквозь, через] – первая составная часть сложных слов, означающая движение через какое-либо пространство, пересечение его; [<лат. spectrum видимое, видение]» [45, с. 11]. По определению В.И. Ковалева, временная транспектива обозначает обозрение индивидом течения времени собственной жизни в любом его направлении, на любом участке его протяженности. Суть феномена временной транспективы, согласно В. И. Ковалёву, раскрывается через ключевые понятия, такие как: «чувственно-мысленные образы», отражающие субъективное восприятие времени; «психологическое обобщение», обеспечивающее целостность и связность жизненного опыта; «ценностное отношение», придающее личностный смысл каждому временному отрезку [51].

В.И. Ковалёв не только вводит термин «временная транспектива», определяя обозначаемый им феномен, но и предпринимает попытку описать его как сложную и многоуровневую структуру. Автор рассматривает временную транспективу в двух взаимосвязанных аспектах: как субъективно переживаемую реальность и как функциональный психологический механизм. В рамках первого аспекта временная транспектива предстает в виде чувственно-мысленного образа, репрезентирующего индивидуальный обзор жизненного пути личности в его соотнесённости с проектируемым будущим. Возникновение этого образа, как правило, связано с кризисными, переломными или экзистенциально нагруженными жизненными этапами, когда актуализируется необходимость переосмысления временной протяжённости собственного бытия и выявления его смысловых оснований. Так же И.В. Ковалев дает характеристику транспективного образа, указывая на то, что на начальном этапе временной опыт личности формируется как результат чувственного воспроизведения значимых эпизодов жизни, представленных в виде предметных

образов, ощущений и представлений. По мере развития происходит их переработка на более высоком уровне, включающем осмысление и интерпретацию: индивид начинает выделять значение событий прошлого и будущего в контексте собственной жизни, что сопровождается формированием устойчивых психологических обобщений, включающих как когнитивные, так и ценностно-смысловые компоненты [51].

В. И. Ковалёв рассматривает временную транспективу как многоуровневое субъективное образование, включающее в себя различные аспекты временного самосознания личности. Им выделяются пять уровней анализа транспективы: феноменологический, отражающий непосредственное переживание времени; личностный – как сознательное отношение к собственному жизненному пути; жизнедеятельностный – в аспекте практической организации времени в повседневности; социально-психологический – раскрывающий влияние межличностных и социокультурных факторов; а также культурно-исторический уровень, отражающий влияние эпохи, традиций и исторического контекста [54].

Автор конкретизирует формы проявления временной субъектности, вводя понятие индивидуальной организации времени жизни. В.И. Ковалев выделяет две основные формы такой организации: личностную и психическую. Личностная форма проявляется в объективной практической деятельности индивида – в способах поведения, структуре занятий, организации и преобразовании жизненного времени [54]. Психическая форма отражает внутренние механизмы регуляции темпоральной жизни, включающие такие психические процессы, как переживание, воспоминание, ожидание, предвосхищение и осознание хода собственной жизни во времени.

По мнению автора, временная организация жизни одновременно обусловлена как внешними обстоятельствами, так и внутренними установками, целями, волей и способом осмысления времени. Субъектность во времени проявляется не только в том, что индивид изменяется под его воздействием, но и в его способности активно структурировать собственное жизненное время.

Кроме того, В.И. Ковалёв выделил четыре типа отношений ко времени собственной жизни (личностные типы организации жизненного времени), построенные на основании анализа личностной активности как проявления субъектности. Типы различаются по временным формам и протяжённости активности, а также по ценностно-временным характеристикам жизнедеятельности. Рассмотрим их:

1. Стихийно-обыденный тип – характеризуется зависимостью личности от внешних событий и обстоятельств. Временная перспектива фрагментарная и неосознанная: индивид не успевает за развитием событий, не способен организовать их последовательность, предвосхищать их наступление или предупреждать нежелательные последствия. Поведение ситуативно, личностная инициатива практически отсутствует.

2. Функционально-действенный тип – предполагает способность личности к активной организации отдельных фрагментов жизненного времени. Индивид эффективно включается в конкретные события, управляет их ходом, демонстрирует инициативу. Однако, такая активность ограничена отдельными временными периодами и не распространяется на стратегическое планирование или осмысление долгосрочных последствий, что свидетельствует об отсутствии пролонгированной регуляции жизни.

3. Созерцательный тип – проявляется в неспособности к практической организации времени и в выраженной пассивности. Вместе с тем наблюдается насыщенная духовная, интеллектуальная и творческая жизнь. Для данного типа характерны длительные временные тенденции и глубокое восприятие временных процессов. Пассивно-пролонгированный характер этого типа близок к описанному К.Г. Юнгом образу наблюдателя, осознающего сложность происходящего, но не способного преобразовать реальность собственными средствами.

4. Творчески-преобразующий тип – отличается высокой степенью осмысленности и пролонгированной организацией жизненного времени. Деятельность личности соотносится с её жизненными целями и ценностями, а

также с общественно значимыми тенденциями. Такой тип свидетельствует о зрелой субъектности и способности к осознанному преобразованию как собственной жизни, так и социальной среды [54].

Понимание временной транспективы в таком расширенном контексте создаёт основу для дальнейшего анализа её функций и механизмов, влияющих на формирование временной структуры жизненного пути личности, а также её связи с осмысленностью существования, идентичностью и мотивационной сферой. Отметим, что с нашей точки зрения анализ временной транспективы в принципе невозможен без анализа жизненного пути и только в этом контексте возникает полное понимание природы временной транспективы личности.

Помимо типологического подхода, другая группа исследователей предложила описать временную транспективу через систему формальных параметров [21; 44; 55; 108]. Выделение формальных параметров транспективы личности берёт своё начало в работах К. Левина, Ж. Нюттена и Л. Фрэнка, посвящённых исследованию временной перспективы как психологической структуры [87; 115]. Их подходы заложили основу для последующего теоретико-методологического осмысления временного опыта личности. Дальнейшее развитие и эмпирическое обоснование данной традиции получили в современных исследованиях отечественных авторов, таких как В. И. Ковалёв [55]; Л. В. Бороздина, И. А. Спиридонова Е.В. [21]; Некрасова [85]; А. А. Дьячук [44]; О. Ю. Стрижицкая [108], где формальные параметры транспективы рассматриваются как ключевые характеристики, отражающие индивидуальные особенности временной организации субъекта.

Подход к феномену транспективы, предложенный Л. В. Бороздиной и И. А. Спиридоновой, акцентирует внимание на многоуровневом характере осмысления темпорального опыта – от глубинных ценностно-смысловых обобщений до простого фиксирования событий, фактов и эмоциональных состояний [20]. Это понимание позволяет рассматривать временную транспективу не как статичную конструкцию, а как динамическое образование, включающее содержательные и формально-структурные характеристики.

Указанные авторы рассматривают временную транспективу как интегративное образование, характеризующееся устойчивыми структурными признаками, поддающимися описанию через систему формальных параметров. В качестве формальных параметров временной транспективы в этих работах упоминаются следующие: *протяженность, плотность, направленность и эмоциональный фон*.

Первый формальный параметр временной транспективы – *протяжённость* – рассматривается как продольное измерение бытия личности во временном континууме. Этот показатель отражает амплитуду субъективного охвата временной линии, включающей как воспроизводимое прошлое, так и проектируемое будущее. Протяжённость транспективы позволяет судить о границах индивидуального временного горизонта и является важным индикатором временной организованности и личностной зрелости.

В условиях отсутствия единых и стандартизированных методик изучения временной транспективы в отечественной психологии, данный параметр нередко обозначается также через термины «длительность» психологического времени, «временной горизонт» или «темпоральное протяжение». При этом весь синонимический ряд, как правило, используется в контексте количественной оценки временного охвата, чаще всего в годах.

Измерениям подлежит как общая протяженность транспективы, так и отдельные ее части: ретроспективный (прошлое) и перспективный (будущее) компоненты.

И.А. Спиридонова отмечает, что основными структурно-динамическими компонентами временной транспективы человека являются временная ретроспектива и временная перспектива [106]. Автор подчёркивает, что несмотря на то, что настоящее традиционно рассматривается как переходный момент между прошлым и будущим, оно заслуживает признания в качестве самостоятельного компонента временной транспективы. В этом контексте настоящее обладает собственной содержательной насыщенностью и структурной спецификой. Его наполнение может включать в себя факты,

события, субъективные оценки, намерения, желания, опасения, а также чувства и мысли, отражающие актуальное состояние психической жизни человека. С формальной точки зрения, структура настоящего проявляется через суждения и утверждения, фиксирующие актуальные для субъекта аспекты действительности. В этой временной зоне переплетаются элементы как ближайшего будущего, так и недавнего прошлого, что придаёт настоящему особую динамическую форму – предвосхищений, предвидений, воспоминаний и эмоциональных откликов. Воспоминания выступают в качестве основного механизма воспроизведения в сознании событий прошлого. Временная ретроспектива, в свою очередь, представляет собой организованную систему этих воспоминаний, где личность не просто вспоминает отдельные эпизоды, но выстраивает их в логическую и смысловую последовательность, формируя тем самым целостную картину прожитого опыта (нарратив).

Величина временной перспективы рассчитывается как разность между концом индивидуально осмысленной временной линии (проектируемой точки в будущем) и хронологическим возрастом субъекта в настоящем [70].

Величина ретроспективы, в свою очередь, определяется как разность между текущим возрастом и возрастной отметкой начала прошлого, которую личность субъективно считает значимой отправной точкой в собственной биографии. Таким образом, протяжённость трансспективы представляет собой не только количественный показатель, но и отражение качественного аспекта – способности личности к осмысленному охвату и интеграции жизненного пути во времени.

Следующим формальным параметром временной трансспективы выступает ее *плотность*. Традиционно данный параметр интерпретировался как количественная оценка числа событий, которые субъект предполагает или прогнозирует в своём будущем. Однако, И.А. Спиридонова рассматривает плотность трансспективы как показатель насыщенности временного поля личности содержательными элементами, включая события, переживания, оценки, смыслы и образы, значимые для субъекта как для прошлого, так и

настоящего. В общем виде плотность представляет собой число событий внутри определенного периода времени и может быть определена как отношение объема смысловых единиц, выраженных в суждениях о прошлом или будущем, к протяженности временной перспективы или ретроспективы личности [106]. В её работах подчёркивается, что низкая плотность ретроспективы может сочетаться с высокой плотностью перспективы, демонстрируя акцент на будущем (мотивационные, эмоционально насыщенные планы), при одновременном упрощённом восприятии прошлого. Аналогично, плотность настоящего оценивается по тому, насколько активно человек фиксирует фактологические и эмоциональные аспекты текущего момента.

Специфика плотности также выражается в том, насколько равномерно заполнены различные временные зоны. Высокая плотность свидетельствует о богатом внутреннем содержании: различные жизненные этапы воспринимаются как значимые, структурированные в автобиографическом нарративе. Низкая плотность может указывать на дефицит смысла, трудности в реконструкции личной истории или отсутствие эмоциональной вовлеченности (эмоциональная отдаленность).

Такая неоднородность между зонами ретроспективы и перспективы может свидетельствовать о психологической асимметрии: яркость будущих образов при скудном воспоминании прошлого, или наоборот – фиксация на прошлом и отсутствие содержательности будущего [106].

Другой формальный параметр временной трансспективы – *направленность* отражает преобладающую временную ориентацию субъекта – то, к какому отрезку времени (прошлому, настоящему или будущему) преимущественно обращено его внимание, осмысление и эмоциональное вовлечение. Этот параметр указывает на вектор внутреннего временного позиционирования личности и демонстрирует, какие временные зоны играют центральную роль в её психической жизни, к какому из временных модусов – прошлому, настоящему или будущему – обращено стремление индивида. Значение «направленности» приближается в некоторых исследованиях к

значению «доминирования». Согласно Л. А. Рёгуш, предпочтительная временная ориентация личности не является изолированной характеристикой, а входит в структуру целостной личностной организации, соотносясь с такими её составляющими, как интеллектуальные, эмоциональные и волевые качества [94]. Наличие устойчивой доминанты в одном из временных направлений – прошлое, настоящее или будущее выступает основанием для психологических типологий личности, согласно которым людей различают как ориентированных на прошлое, настоящее, будущее или их единство. Вместе с тем, как отмечают Е. И. Головаха и А. А. Кроник, ориентация личности на определённое время не является жёстко фиксированной [37]. Выражения «жить в прошлом» или «жить в будущем» отражают не просто доминирование соответствующего временного компонента, а психологическое превращение прошлого или будущего в актуальное переживание, то есть в субъективное настоящее. Такая временная подвижность становится возможной благодаря *механизму временной децентрации*, под которым авторы понимают способность личности переносить точку внутреннего временного восприятия за пределы хронологического настоящего. Временная децентрация позволяет субъекту взглянуть на свою жизнь с позиции любого временного момента, включая те, которые ещё не наступили или уже завершились [71].

В более широком психологическом контексте временная децентрация соотносится с описанным Ж. Пиаже феноменом децентрации в перцептивной и когнитивной сферах. Как и в случае с восприятием, где децентрация проявляется в изменении фокуса внутри перцептивного пространства, так и в случае мышления, выступающего как способность переходить от одной точки зрения к другой, временная децентрация отражает гибкость сознания во временной плоскости, позволяя личности рассматривать свою жизнь с разных временных позиций [90]. С позиции исследователей, разработавших концепцию временных децентраций (Е. И. Головаха, А. А. Кроник), данный механизм рассматривается как один из ключевых в структуре психологического времени. Именно благодаря временным децентрациям человек приобретает способность к «объёмному

видению» отдельных моментов жизни сквозь призму других временных точек, что позволяет выйти за рамки линейного восприятия времени и сформировать более целостное представление о собственном жизненном пути.

Такая способность обеспечивает расширение субъективной временной картины мира, способствует осмыслению личного опыта в контексте индивидуальной биографии в историческом контексте, а также формирует предпосылки для глубокого экзистенциального понимания жизни в её временной протяжённости и динамике [35].

В современной науке проведены исследования, которые позволяют утверждать (К. Муздыбаев; В.Г. Асеев) [14; 78], что процесс социализации формирует у индивида устойчивую ориентацию на определённую временную зону, которая во многом предопределяется культурными установками, доминирующими в обществе. Как подчёркивает К. Муздыбаев, в основе такого временного предпочтения лежат ценностные ориентиры, закреплённые в культуре: в одних обществах высшие ценности соотносятся с прошлым (традиции, корни, история), в других – с настоящим (наслаждение моментом, адаптация), в-третьих – с будущим (развитие, прогресс, цели) [78].

Согласно точке зрения В. Г. Асеева, адекватность временной ориентации личности на прошлое, настоящее и будущее тесно связана с функционированием регулятивного механизма опережающего отражения. Данный механизм позволяет субъекту не просто реагировать на происходящее, но предвосхищать события, выстраивать поведение с учётом потенциальных последствий и перспектив, тем самым обеспечивая эффективность личностной саморегуляции [13]. Эффективная регуляция, по мнению исследователя, возможна только при наличии у человека способности устанавливать функциональное соответствие между тремя временными модусами, интегрируя их в единую систему жизненной ориентации. Это предполагает, с одной стороны, осознание и включенность в актуальное настоящее, а с другой – осмысленное отношение к прошлому и активную проекцию в будущее [14].

В.Г. Асеев подчёркивает, что оптимальная личностная регуляция проявляется в умении сознательно актуализировать слабые, но потенциально значимые ориентиры будущего, а также преодолевать спонтанно складывающиеся значимости настоящего и прошлого, если они препятствуют личностному росту. Такой подход позволяет субъекту действовать не под влиянием инерции прошлого опыта или сиюминутных состояний, а в соответствии с долговременными целями, ценностями и задачами саморазвития [13].

Направленность временной транспективы личности находится в тесной зависимости от возрастных этапов развития. Как отмечают Л. В. Бороздина и И. А. Спиридонова, в пожилом возрасте наблюдается выраженное преобладание ориентации на прошлое [20; 107]. Это связано с тем, что в структуре временной транспективы происходит сокращение перспективного компонента, обусловленное не только объективными возрастными изменениями, но и изменением акцентов в функционировании личности. На смену установке на перспективную самореализацию приходит стремление к сохранению уже достигнутого, стабилизации и осмыслению прожитого. В этом возрасте прошлое приобретает для человека абсолютную значимость, становится автономным источником смысла и ориентации. Авторы характеризуют это состояние как формирование «функциональной автономности» прошлого, когда ретроспектива не только доминирует в сознании, но и определяет сам способ существования личности в настоящем.

В противоположность этому, в юности временная транспектива чётко ориентирована на будущее [17; 32; 36; 85; 103]. Молодые люди склонны выстраивать долгосрочные планы, проектировать идеальные представления о себе и своей жизни, уделяя основное внимание целям, ожиданиям и возможностям реализации. Такая перспективная направленность отражает внутреннюю мотивацию к развитию, поиску идентичности и формированию смыслов, связанных с ещё не реализованными потенциалами.

Таким образом, возрастные особенности направленности транспективы

отражают динамику жизненного пути личности, демонстрируя, как со временем происходит переход от ориентации на будущее к переосмыслению прошлого, что, в свою очередь, связано с общими закономерностями психического развития и изменением смысловой сферы субъекта.

Следующим формальным параметром временной трансспективы выступает *эмоциональный фон*, отражающий аффективную окрашенность различных временных модусов – прошлого, настоящего и будущего (эмоциональная валентность) [65]. На этом основании возникает «общий эмоциональный фон» – это преобладающее чувство, которое окрашивает все нарративы человека о его жизни. Например, одно повествование будет звучать как оптимистичная история роста, а другое – как трагичная история потерь. Показателем эмоционального фона выступает «переживание напряженности времени», в котором отражается субъективная скорость, событийная насыщенность и организованность человеческой жизни [106]. А. Левченко к параметрам эмоционального фона относит «напряженность времени», которые с нашей точки зрения выступают скорее структурными характеристиками времени, определяющими его континуальность (переживается как непрерывное и цельное) или дискретность (раздробленное, скачкообразное и прерывистое).

Ряд исследователей отмечают, что на эмоциональную окраску времени влияет осознание конечности индивидуального существования и потребность в бессмертии [65]. А. Левченко в своей работе обозначает широкий спектр отрицательных эмоций, связанных с переживанием ограниченности времени: страх перед временем, молчаливая печаль, гнев, направленный против человеческого бессилия перед смертью. Взаимосвязь беспредельности времени и положительных эмоций наиболее ярко проявляется в детстве и юности, когда нет реальных ограничений для осуществления всех надежд и стремлений [38; 94; 225]. В работах Е.Л. Тарасовой временная трансспектива рассматривается во взаимосвязи с самоотношением личности, выступающим значимым психологическим механизмом осмысления и принятия временной ограниченности собственного жизненного пути [111].

Таким образом, современное состояние проблемы психологического времени и временной транспективы характеризуется богатством эмпирических фактов и частных концепций при отсутствии единой теоретической парадигмы, что актуализирует задачу системного, многоуровневого анализа психологического времени как основы для изучения его высшего, интегративного проявления – временной транспективы личности.

Проведенный теоретический анализ позволяет сформулировать следующие основные выводы, раскрывающие сущность и структуру психологического времени в контексте жизненного пути личности:

1. Рассмотрение психологического времени как многоуровневой системы отражает его интегративную природу, охватывающую сенсорное восприятие, физиологическую регуляцию, социальную обусловленность и личностный смысл. Такое понимание позволяет раскрыть, каким образом временная организация влияет на мотивацию, поведение, идентичность и жизненные сценарии человека.

Психологическое время является сложным, многоуровневым системным образованием. Оно представляет собой не пассивное отражение физической длительности, а активную субъективную реальность, формирующуюся на пересечении нескольких уровней: психофизиологического (биологические ритмы), перцептивно-когнитивного (ощущение и восприятие длительности), социально-обусловленного (культурные нормы и темпы) и личностно-смыслового (интеграция опыта в жизненный путь) [10; 38; 47; 61]. Эта иерархическая система лежит в основе индивидуальной временной организации поведения и сознания.

2. Исторически фокус исследований смещался от ощущений, восприятия длительности времени к пониманию психологического времени как личностного системообразующего конструкта (временная перспектива – К. Левин, Ж. Нюттен), включающего когнитивные, эмоционально-мотивационные и смысловые компоненты (Е.И. Головаха, А.А. Кроник) к концепции временной транспективы (В.И. Ковалев) как целостного «сквозного видения» жизненного

пути [45; 63; 87]. Транспектива рассматривается как интегративное проявление психологического времени на личностном уровне.

3. Временная перспектива, понимаемая как устойчивая ориентация субъекта на прошлое, настоящее или будущее, отражает преимущественное направление его временного внимания и установки, придавая направленность и динамическую определённую. В то время как транспектива охватывает весь комплекс индивидуальных представлений о времени, включая образы, смысловые связи, эмоциональные оценки и автобиографическое содержание, временная перспектива формирует её внутреннюю ось, вокруг которой организуется субъективное временное пространство личности.

Таким образом, временная перспектива – это неотъемлемый элемент транспективы, обеспечивающий структурирование временного опыта, его мотивационную и регулятивную функцию, а также направленность жизненного пути в рамках целостной временной картины мира личности.

4. Под временной перспективой мы понимаем *устойчивую, но пластичную систему когнитивно-аффективно-мотивационных репрезентаций, которая интегрирует прошлое, настоящее и будущее в единое психологическое поле личности, задавая смысловые связи между биографическими событиями, регуляцию поведения «здесь-и-сейчас» и проектирование жизненных целей*. Она включает:

- когнитивный компонент (осмысленные представления о временных интервалах, субъективная временная дистанция, сценарии будущего);
- аффективный компонент (валентность и интенсивность переживания прошлых/настоящих/будущих событий);
- мотивационно-ценностный (целеполагание, готовность к отсрочке вознаграждения);
- регулятивно-поведенческий компонент (планирование, самоорганизация, управление и адаптация).

5. *Временная транспектива* выступает центральным, операционализируемым конструктом для изучения темпоральной организации

личности. Вслед за И.А. Спиридоновой, мы определяем её как *совокупность представлений личности о своем прошлом, настоящем и будущем, имплицитно присутствующих в сознании на протяжении всей жизни и меняющихся в зависимости от различных факторов* [20; 106].

Транспектива проявляется на пяти уровнях: феноменологическом (переживание), личностном (осмысленное отношение к жизненному пути), жизнедеятельностном (практическая самоорганизация времени), социально-психологическом (межличностные/культурные влияния) и культурно-историческом (эпоха, традиции). Это задаёт рамку для комплексного анализа и многомерных измерений.

Её структура описывается через систему взаимосвязанных формальных параметров:

Протяжённость (ширина временного горизонта ретро- и проспекции) как индикатор зрелости и смысловой интеграции жизненного пути;

Плотность (насыщенность событиями, смыслами, оценками в прошлых, настоящих, будущих зонах), отражающая структурированность автобиографического нарратива и мотивационную «заряженность» будущего;

Направленность (доминантная ориентация на прошлое, настоящее или будущее) – вектор временного позиционирования, связанный с личностными, мотивационными и культурными факторами;

Эмоциональный фон (аффективная валентность и «напряжённость времени»), задающий субъективную скорость, целостность/дискретность времени и переживание ограниченности/открытости жизненного горизонта.

6. Ключевым механизмом, обеспечивающим целостность транспективы, является временная децентрация – способность «переносить» точку субъективного наблюдения во времени (из настоящего – в прошлое или будущее), которая обеспечивает объёмное, не линейное видение жизненного пути, поддерживает реконструкцию смысла и гибкую регуляцию поведения.

Дисбаланс временной перспективы (фиксация на одном полюсе – «прошлое-негативное», «настоящее-фаталистическое» или гипертрофированное

«будущее») связан с рисками дезадаптации. Гибкая, контекстно-чувствительная организация времени выступает показателем психологической зрелости.

7. Временная трансспектива выполняет интегративные регуляторные функции, являясь основой для:

Смыслообразования – создания связного автобиографического нарратива;

Целеполагания и планирования – проецирования себя в будущее;

Саморегуляции – координации поведения в соответствии с жизненными целями и ценностями;

Идентичности – поддержания чувства непрерывности и целостности «Я» во времени [5, 34, 115].

Таким образом, анализ формальных параметров временной трансспективы позволяет рассматривать её не как абстрактную когнитивную конструкцию, а как динамическую, структурированную и эмоционально насыщенную систему, отражающую индивидуальные особенности восприятия, оценки и организации жизненного времени.

1.2. Факторы и предикторы формирования временной трансспективы личности в контексте жизненного пути

Выявляя факторы и предикторы формирования временной трансспективы личности отметим, что если временная перспектива – это преимущественная ориентация на один из временных модусов, то временная трансспектива – это более широкое интегративное образование, включающее в себя перспективу как один из своих структурных элементов и характеризующееся целостным охватом всех модусов времени.

Временная трансспектива, будучи целостным и динамичным образованием, не формируется в вакууме. Ее специфические особенности – протяженность, насыщенность, направленность и эмоциональный тон – складываются и непрерывно трансформируются под влиянием уникального опыта личности, проживающей свою жизнь во всей ее полноте.

Следовательно, для глубокого понимания генезиса и вариативности временной транспективы необходимо рассмотреть ее формирование в контексте жизненного пути личности, представляющего собой непрерывную последовательность событий, обстоятельств и деятельности, опосредованных как внешними социальными условиями, так и внутренней активностью субъекта. Исследование факторов и предикторов ее становления позволяет перейти от статического описания структуры транспективы к динамическому анализу закономерностей ее развития.

При этом важно провести терминологическое разграничение: факторы понимаются как совокупность условий и обстоятельств (как широких, так и специфических), которые оказывают потенциальное влияние на процесс формирования транспективы. Предикторы же выступают как измеряемые переменные, позволяющие с определенной степенью вероятности прогнозировать конкретные особенности или параметры формирующейся временной транспективы (например, ее протяженность, эмоциональную насыщенность или сбалансированность). Таким образом, предиктор является операционализированным, верифицируемым проявлением более общего фактора.

Вопрос о жизненном пути личности является одной из ключевых тем, поскольку он позволяет рассматривать развитие индивида в целостности его существования и в контексте временной протяженности. Жизненный путь – это не просто биографическая последовательность событий, но субъективно переживаемая и осмысленная траектория, в которой хронология событий переплетается с их личностным значением, эмоциональной окраской и системой индивидуальных целей [61].

В исследовании жизненного пути личности можно выделить три ключевых подхода: социологический, культурно-антропологический и психологический.

Социологический подход сосредоточен на изучении таких аспектов, как биографическая мобильность, социальные статусы и роли, групповая принадлежность, социальная и профессиональная идентификация, ценностные

ориентации, процессы социализации, социально-возрастная динамика, возрастная стратификация, жизненные стратегии и другие параметры, определяющие положение и траекторию человека в обществе [72].

Культурно-антропологический подход акцентирует внимание на возрастных процессах и их культурных интерпретациях: на том, как различные социально-экономические и этнические группы воспринимают, символизируют и закрепляют возрастные изменения в традициях, обрядах, обычаях и стереотипах, включая возрастной символизм [72].

Психологический подход рассматривает жизненный путь через призму индивидуального психического и социального развития. Здесь в фокусе – возрастная периодизация, процессы профессионального и личностного самоопределения, адаптация к изменениям, а также внутренние механизмы, определяющие формирование и развитие личности в ходе жизненного пути [72]. Именно здесь ключевое значение приобретает изучение временной трансспективы личности как высшей психологической инстанции, обеспечивающей связность, направленность и осмысленность индивидуальной истории (К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн) [3; 97].

Исследование жизненного пути личности как целостного, исторически обусловленного процесса развития берет свое начало в работах Ш. Бюлер (30-е гг. XX в.) и П. Жане, которые заложили основы понимания жизни как последовательности этапов, направленных на реализацию внутреннего плана и наличие продуктивной активности [7; 144].

Большое внимание психологии жизненного пути уделялось в российской науке. С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Ф.Е. Василюк, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, Е.Ю. Коржова и др. [3; 10; 11; 61; 66; 98] предлагали различные подходы к пониманию феномена и его определению.

В отечественной психологии фундаментальный вклад внес С.Л. Рубинштейн, разработавший субъектно-деятельностный подход. Автор рассматривал жизненный путь как неделимое единство, где личность, обладая

сознанием и активностью, является не только продуктом, но и творцом своей истории, субъективно осмысливающим ее течение [86; 98]. Б.Г. Ананьев развил эти идеи, предложив изучать жизненный путь в биографическом, индивидуальном и историческом измерениях и введя ключевое понятие «субъективной картины жизненного пути» как интегрального образа, объединяющего прошлое, настоящее и будущее в личностно значимом контексте [8; 9; 10].

Дальнейшее развитие получило направление, связанное с активностью личности как субъекта жизни и его временной организации, представленное в работах К.А. Абульхановой-Славской [5]. В ее концепции личность самостоятельно организует время и стратегию своей жизни через целеполагание, разрешение противоречий и выстраивание «жизненной линии», что напрямую формирует временную транспективу – целостное, смысловое видение жизненного пути [2; 3; 5].

При этом развитие человека как субъекта жизни – процесс постепенный, происходящий согласно Л.С. Выготскому через возрастающее овладение низшими психическими функциями. Степень «овладений» дает способность выстраивать жизненный путь как целостное, подчиненное единой значимой цели, преодолевать внешнее давление и действие различных событий. Это овладение непосредственно связано с развитием способности к временной децентрации (Е.И. Головаха, А.А. Кроник) – умению мысленно перемещаться по линии времени, что является ключевым механизмом построения транспективы. Способ самоопределения личности в жизни в соответствии с основными потребностями называют жизненной позицией [5].

Современные исследования подчеркивают роль культурных нормативных сценариев (Н.В. Гришина, К. Клакхон) и индивидуальных жизненных сценариев, берущих начало в детстве (Э. Берн), в структурировании темпорального опыта [19; 39; 48].

Типология субъект-объектных ориентаций Е.Ю. Коржовой объясняет, как активная или пассивная жизненная позиция определяет способность к временной децентрации и характер темпоральной интеграции [60].

Предложенная Е.Ю. Коржовой типология субъект-объектных ориентаций имеет непосредственное отношение к параметрам временной транспективы. Активная субъектная позиция (изменчивость, внутренний локус контроля, направленность на внутренний мир, подвижность) является психологической предпосылкой для формирования сбалансированной, протяженной и целостной транспективы, способности к временной децентрации и гибкому переключению между временными модусами. Напротив, пассивная объектная ориентация (стабильность, внешний локус контроля, направленность на внешний мир, инертность) коррелирует с ригидной, фрагментированной или несбалансированной транспективой, часто – с доминированием фаталистического настоящего или негативного прошлого (по типологии Ф. Зимбардо). Способ разрешения жизненных ситуаций, зависящий от этой позиции, непосредственно влияет на насыщенность (плотность) и эмоциональный фон автобиографического нарратива.

Важным понятием в психологии жизненного пути является «жизненный цикл», как некоторый закономерно повторяющийся процесс, представляющий собой нечто большее, чем биологическое развитие [185]. Отметим также такое понятие как «жизненный мир» человека как опосредованный ценностями и смыслами интерсубъективный жизненный мир, в контексте которого человек осуществляет выбор, принимает решения, выстраивает свою жизнь [185].

Понятия «жизненный цикл» и «жизненный мир» являются важными контекстуальными рамками для изучения временной транспективы. Цикл задает универсальные, культурно заданные «точки отсчета» и ожидаемую последовательность этапов, влияя на нормативную протяженность и содержательное наполнение проектируемого будущего и реконструируемого прошлого. Жизненный мир как интерсубъективное смысловое поле определяет ценностно-смысловой контекст, в котором личность осуществляет темпоральную интеграцию своего опыта, наделяя события прошлого, настоящего и будущего личностной значимостью.

Таким образом, жизненный путь представляет собой многомерный конструкт, возникающий на пересечении объективных социально-исторических

условий и субъективной активности личности. Его психологическим ядром является временная транспектива – целостная смысловая структура, обеспечивающая связность автобиографического нарратива, непрерывность идентичности и направленность развития. Формирование этой транспективы является центральным процессом конструирования жизненного пути. Концептуальные аспекты понимания жизненного пути и их связь с исследованием временной транспективы личности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Концептуальные аспекты понимания жизненного пути и их связь с исследованием временной транспективы личности

Компонент измерения жизненного пути	Ключевые авторы и концепции	Связь с параметрами временной транспективы (ВТ) и механизмами ее формирования
1. Структурно-временное измерение (логика и этапность)	Ш. Бюлер – план жизни, возрастные задачи [144]. П. Жане – эволюция, иерархия целей [по 7]. Б.Г. Ананьев – субъективная картина жизненного пути, интеграция временных модусов [8; 10].	Задаёт протяженность (горизонт планирования и воспоминания) и влияет на плотность (насыщенность ключевыми событиями возрастных этапов).
2. Смысловое и ценностное измерение (направленность и осмысленность)	С.Л. Рубинштейн – жизненный путь как целостность, проявляющаяся в поступках [98]. В. Франкл – поиск и реализация смысла как интегрирующая основа [115]. К.А. Абульханова-Славская – жизненная позиция [3; 5]. Е.Ю. Коржова – субъект-объектные ориентации (активная/пассивная позиция) [60].	Направленность определяется доминирующей жизненной позицией (прошлая/настоящая/будущая) и эмоциональный фон ВТ. Активная субъектная позиция ведет к сбалансированной и позитивной транспективе, наполняет ее осмысленными целями и поступками.

Продолжение таблицы 1

3. Идентификационное измерение (непрерывность «Я»)	Б.Г. Ананьев – субъективная картина пути [9; 10]. Э. Эриксон – чувство непрерывности и целостности собственного «Я» на протяжении всей жизни [125]. Е.И. Головаха, А.А. Кроник –временная децентрация как механизм целостности [35; 38].	Целостность и связность обеспечивается механизмом временной децентрации – способностью видеть связь между «я в прошлом», «я сейчас» и «я в будущем».
4. Стратегическое и регулятивное измерение (управление и активность)	К.А. Абульханова-Славская – субъект жизни, организация времени [4; 5]. Л. А. Регуш – направленность влияет на стиль жизни и саморегуляцию [93]. Ф. Зимбардо – временные ориентации и регуляция поведения [218]. В.Г. Асеев – оптимальное развитие связано с балансом временной ориентации [14]. Е.Ю. Коржова – субъектная активность как предиктор гармоничного развития [60].	Проявляется в плотности (насыщенность целенаправленными действиями) и сбалансированности (гибкость в использовании разных временных ориентаций).
5. Культурно-сценарное измерение (внешние рамки и предписания)	Н.В. Гришина, К. Клакхон – нормативный жизненный сценарий [39; 48]. Э. Берн – сценарный анализ, родительские предписания [19].	Задаёт социально-нормативные границы для протяженности и содержания транспективы. Ригидные сценарии могут приводить к дисбалансу (например, фиксации на негативном прошлом).

Таким образом, временная транспектива – это операциональная «психологическая карта» жизненного пути. Ее параметры показывают, как личность структурирует (протяженность), наполняет (плотность), оценивает (эмоциональный фон) и направляет (направленность) свое субъективное время, исходя из своей активности (субъектная позиция) и усвоенных культурных шаблонов. Изучение ее детерминант позволяет понять глубинные механизмы формирования индивидуальной стратегии жизни.

Можно говорить о том, что связь жизненного пути и временной транспективы личности раскрывается через структурно-временное, смысловое, идентификационное, стратегическое, мотивационное и адаптационное измерения, каждое из которых подробно описано в трудах отечественных и зарубежных авторов. Отметим, что подобные измерения не существуют изолированно, а формируются под влиянием целого ряда условий. В этой связи возникает необходимость проанализировать факторы, влияющие на формирование временной транспективы личности.

Поскольку временная транспектива – интегративное и динамическое образование, её становление обусловлено совместным действием личностно-регулятивных, смысловых, биографических, социокультурных, аффективных и межличностных факторов. Анализ теоретических основ исследования временной транспективы, предложенный выше, позволяет выделить пять параметров, определяющих необходимость учета многофакторного влияния:

1. Интегративная природа феномена временной транспективы, которая по определению охватывает прошлое/настоящее/будущее и их смысловую связность, не может быть порождена одним классом причин. Опираясь на проведенный анализ, можно сделать вывод, что данный феномен складывается на стыке личностной регуляции, биографического опыта, социокультурных сценариев и аффективной переработки.

2. Субъектная деятельность и множественные уровни детерминации. В традиции субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн; А.Н. Леонтьев; К.А. Абульханова-Славская) [3; 66; 99] жизненный путь личности выступает результатом взаимодействия внешних условий и внутренней активности. Следовательно, параметры транспективы (протяжённость, плотность, направленность, эмоциональный фон) формируются под действием разноуровневых условий – от индивидуальной саморегуляции до культурных «таймингов» и исторического контекста.

3. Нарративно-смысловая организация времени. В. Франкл [115], Е.И. Головаха и А.А. Кроник [38] определяют временную организацию как

смысловую и нарративную сборку биографии. Смысл формируется на пересечении личных целей, ценностей и событийной ткани жизни, а потому требует учёта смысловых, биографических и аффективных измерений одновременно.

4. Концепции жизненного пути прямо указывают на множественные точки входа влияний: возрастные нормы, переходы, сочетанные эффекты детства, траектории и контексты – все они по-разному «настраивают» временную транспективу.

5. Баланс темпоральных ориентаций. Работы Ф. Зимбардо показывают, что преобладание отдельного модуса (прошлое, настоящее, будущее) связано с мотивацией и решениями, но этот профиль сам формируется под влиянием личностных качеств (агентность, локус контроля), культурных ожиданий, эмоционального опыта и сценариев социализации [227].

Наше исследование опирается на многоуровневую модель детерминации формирования временной транспективы, проявляющуюся на уровнях: индивидуально-личностном (субъектность) – жизненная позиция, локус контроля, смысложизненные ориентации, способность к временной децентрации, саморегуляция; биографическом – структура жизненного пути (этапы, события, переходы, траектории), «плотность» биографии, сценарии (нормативные и индивидуальные), кризисы; социокультурном – культурные сценарии и возрастные нормы, «жизненный мир», историко-социальные условия; экзистенциально-смысловом – цели, ценности, самоосуществление, нарративная связность, идентичность.

В рамках указанной модели целесообразно выделить несколько групп факторов, условно разделяемых нами на внешние (социокультурная среда) и внутренние.

Современные исследования показывают, что *социокультурная среда* может выступать сквозным условием формирования транспективы на всех уровнях – микро-, мезо-, макро-: от ближайшего окружения (семья, значимые другие), через сообщества и организации (образовательные и профессиональные

контексты), до культурных норм, общественных ценностей и экономических процессов). Эти уровни задают «тайминги» и рамки возможностей, усиливают или ослабляют личностные механизмы организации времени.

Внутренние процессы выступают как отдельная группа влияний. К ним относятся индивидуально-личностные характеристики, возрастные изменения и субъективный опыт переработки событий и др., которые опосредуют интеграцию прошлого, настоящего и будущего и задают темп и качество формирования транспективы. К ним относятся:

- личностно-регулятивные факторы (агентность, локус контроля, саморегуляция, толерантность к неопределённости, ориентация на будущее) определяют субъектную организацию жизненного времени (С.Л. Рубинштейн; К.А. Абульханова-Славская) [4; 97].

- смысловые и идентификационные (смысл жизни, цели, нарративная связность) определяют смысловую целостность и непрерывность «Я» во времени (В. Франкл; Э. Эриксон; Е.И. Головаха, А.А. Кроник) [37; 115; 125];

- биографические и событийные факторы (число и тип переходов, субъективная значимость событий, «плотность» линии жизни, жёсткость сценариев) связаны с событийной структурированностью траекторий (отечественные биографические подходы);

- эмоционально-аффективные (валентность временных модусов, оптимизм, безнадёжность, стресс) – аффективная модуляция памяти и прогнозов, влияющая на валентность и баланс временных зон;

- отношенческие (тип привязанности, ранние семейные предписания и сценарии социализации) – ранние матрицы ожиданий времени и устойчивости идентичности, опосредующие транспективу через регуляцию и нарратив.

Отметим, что в каждой группе факторов находятся предикторы, позволяющие операционализировать их возможное влияние.

Обратимся к непосредственному анализу этих факторов и предикторов формирования временной транспективы.

Прежде всего, важнейшим фактором выступает *социально-культурная*

среда. Как отмечает К. Муздыбаев, ценностная ориентация общества определяет, какая временная зона становится ведущей: прошлое, настоящее или будущее [78]. «Временные зоны содержат: важнейшие социальные инварианты, обеспечивающие социальный порядок и устойчивость в обществе; правила, регулирующие, ограничивающие и стимулирующие поведение людей; ценности и результаты деятельности, служащие ориентиром и стимулом. Если же отбрасывается, дискредитируется одна из зон, то и остальные тоже опустошаются и дискредитируются» [77, с. 5]. Так, традиционные культуры формируют ретроспективную направленность, тогда как в обществах модернизированного типа акцентируется проспективная временная установка. Похожие выводы делает Ф. Зимбардо, показывая, что ориентация личности во времени напрямую соотносится с доминирующими в культуре нормами и установками [225].

Наряду с культурным контекстом, важную роль играют и социально-экономические условия. В исследованиях L.J. Stone выявлены значимые различия в структуре временной перспективы на макроуровне в зависимости от уровня социально-экономического развития страны [202]. Межкультурное исследование, проведённое в 14 странах, показало, что именно социально-экономический статус влияет на оценку настоящего и формирует ожидания будущего. Так, при высоком социально-экономическом неравенстве усиливается ориентация на будущее и возрастает ожидание перемен, тогда как в развивающихся странах с низким уровнем жизни выше ценится прошлое и сохраняется выраженная потребность в изменениях [209]. На микроуровне также обнаруживаются различия, связанные с местом проживания. В исследовании А. Башковой показано, что у старшеклассников из крупных городов России образы будущего имеют линейный характер, включают более широкую историческую перспективу, и связаны с представлениями о будущем других людей. В то же время у школьников из малых городов будущее чаще воспринимается идеализированно, с ориентацией на других, в то время как планы городских сверстников отличаются конкретностью, стереотипностью и

большей фокусировкой на собственных целях [26].

Формирование временной транспективы – целостного восприятия личностью своего жизненного пути в единстве прошлого, настоящего и будущего – существенно опосредуется системой *устойчивых индивидуально-личностных свойств*. Современные исследования позволяют говорить о сложном, многомерном характере этого влияния, которое реализуется через когнитивные, аффективные и мотивационно-регуляторные механизмы.

В.И. Ковалёв изначально рассматривает временную транспективу как сложное образование, включающее чувственно-мысленные образы, психологические обобщения и ценностные отношения, формирующиеся в зависимости от уровня смысложизненных ориентаций и способности личности к рефлексии [55]. Развивая эту идею, В. Г. Асеев указывает, что сбалансированная ориентация на прошлое, настоящее и будущее возможна лишь при высоком уровне саморегуляции и развитой способности к опережающему отражению, позволяющему личности учитывать не только актуальные условия, но и возможные перспективы развития [14]. В свою очередь, В. Франкл акцентировал внимание на ценностно-смысловом измерении временной организации, подчеркивая, что именно поиск и нахождение смысла обеспечивает интеграцию временных модусов и позволяет личности воспринимать свою жизнь как целостную [115].

Тревожность как личностная черта оказывает выраженное влияние на структурные параметры временной транспективы. В соответствии с моделью временной перспективы Ф. Зимбардо, высокая тревожность коррелирует с доминированием негативной прошлой ориентации и фаталистической настоящей ориентации [225]. Это связано с тем, что тревога нарушает процессы временной децентрации, затрудняя мысленное конструирование позитивного и связного будущего. Как показывают исследования, у лиц с высоким уровнем тревожности снижена способность к детализированному планированию и проспективной репрезентации событий, что сужает протяженность будущей временной зоны [75].

Мотивация достижения является ключевым фактором, определяющим перспективную составляющую трансспективы, так как связана с развитой будущей ориентацией, способностью к постановке перспективных целей и построению иерархических планов [163]. В отличие от этого, мотивация избегания неудач коррелирует с ригидной фиксацией на негативном опыте прошлого и тенденцией к восприятию будущего как источника угроз.

Личностные черты, измеряемые в рамках пятифакторной модели (Big Five), также вносят вклад в вариативность временной трансспективы. Открытость опыту положительно связана с когнитивной сложностью, гибкостью и сбалансированностью трансспективы, способностью интегрировать разнородный временной опыт [174]. Добросовестность является предиктором структурированности и организованности временной перспективы, ориентации на долгосрочное планирование. Невротизм, напротив, ассоциирован с преобладанием негативных автобиографических воспоминаний, негативной оценкой настоящего и избеганием темпоральной рефлексии [135].

Особого внимания заслуживает роль метакогниций – убеждений личности о собственном мышлении и психических состояниях. Неадаптивные метакогнитивные убеждения (например, «Мои тревожные мысли опасны») поддерживают ригидные паттерны временной ориентации, затрудняя когнитивную гибкость и переключение между временными перспективами [217]. Это создает феномен темпоральной ригидности – неспособности адаптивно менять фокус временного внимания в зависимости от контекста и текущих задач.

Таким образом, индивидуально-личностные характеристики выступают не просто коррелятами, а системными факторами, определяющими архитектуру временной трансспективы через влияние на: селекцию и оценку автобиографических событий; способность к темпоральной деконцентрации и ментальным путешествиям во времени; эмоциональную окраску временных зон (валентность прошлого, настоящего и будущего); мотивационно-регуляторные стратегии организации поведения во времени.

Развитие временной транспективы тесно связано с возрастом. Возраст – это особая переменная, которая является производной времени и потому непосредственно связана с временной транспективой субъекта. К.А. Абульханова-Славская указывает на то, что в этой переменной соединяются «социальное и биологическое в особые кванты – периоды жизненного пути» [5].

В научных источниках отмечается, что в раннем детстве временная перспектива ещё не может рассматриваться в её полном виде – наблюдаются лишь зачатки субъективных временных образований. Полноценное и сознательное становление временной транспективы происходит позднее – в подростковом и юношеском возрасте [107].

Как мы уже писали выше, юность и ранняя зрелость характеризуются доминированием проспективной направленности, что связано с задачами самоопределения, профессионального выбора и построения жизненных планов [157, 39]. Исследования Л. В. Бороздиной, И. А. Спиридоновой подтверждают, что в молодом возрасте временная транспектива расширена за счёт будущего, тогда как в пожилом возрасте наблюдается противоположная тенденция: сужение будущего и усиление значимости прошлого [21].

Пожилой возраст отличается ориентацией на прошлое и переоценкой уже прожитых событий. Э. Эриксон связывал это с кризисом «целостность против отчаяния», когда личность обращается к итогам жизни, стремясь обрести её смысл и завершённость [157]. Аналогичные выводы делает Д. Левинсон, указывая, что поздние этапы жизненного пути требуют интеграции прошлого опыта и адаптации к изменяющимся социальным ролям [187].

Таким образом, временная транспектива в ходе возрастного развития человека имеет динамический характер: от фрагментарных представлений о времени в детстве, через расширенную перспективу будущего в юности, к ретроспективному акценту в пожилом возрасте. Эта динамика отражает как когнитивное развитие, так и специфику жизненных задач на разных возрастных этапах.

На микросоциальных условиях прослеживается модификация временной

трансспективы в зависимости от условий воспитания и развития. Так, при анализе временных представлений детей 4–5 лет, воспитывающихся в семье и в интернате, выявлено, что у последних отношение к будущему носит преимущественно индифферентный характер: отсутствует содержательная атрибуция возрастных этапов, будущее представляется пустым и неоформленным. Прошлое в их сознании также выглядит аморфным, лишённым эмоциональной окраски и целостности, ограничиваясь отдельными, чаще негативными эпизодами; временная перспектива при этом сужена до ближайших дней и недель, а воспоминания носят однотипный характер [57]. В школьном возрасте эти различия также проявляются: шестиклассники, обучающиеся в общеобразовательных школах, чаще связывают свои планы и мечты с более отдалённым будущим, тогда как у воспитанников интернатов преобладают ближайшие и конкретные планы [113]. Аналогичная тенденция обнаруживается и в пожилом возрасте: люди, проживающие в домах-интернатах для престарелых, демонстрируют значительно более сильную ориентацию на прошлое и меньшую связанность с будущим по сравнению с теми, кто сохраняет возможность жить дома [186].

Когнитивные и психофизиологические факторы также оказывают влияние на восприятие времени. В отличие от социально-культурных или возрастных детерминант, они связаны с базовыми механизмами познания и функционирования психики, которые обеспечивают возможность осознавать и организовывать временные модусы жизненного пути [102].

Ж. Пиаже, исследуя когнитивное развитие ребёнка, показал, что становление временной перспективы невозможно без формирования таких интеллектуальных операций, как обратимость и децентрация [200]. Благодаря обратимости ребёнок учится соотносить последовательные события и возвращаться в мысли к уже прошедшим моментам, а децентрация позволяет выйти за рамки «собственного настоящего» и рассматривать временные отрезки с различных точек зрения. Именно этот процесс, по мнению Ж. Пиаже, обеспечивает постепенное включение прошлого, настоящего и будущего в

единую когнитивную систему [201].

В отечественной психологии данная идея была развита в работах Е.И. Головахи и А.А. Кроника, которые ввели понятие «временной децентрации» как способности личности мысленно перемещать «центр восприятия» в любую точку жизненного пути, включая как прошлое, так и будущее [34]. Этот механизм позволяет человеку сопоставлять уже прожитые периоды с предстоящими, конструировать перспективы, а также осуществлять рефлексию жизненного пути в его целостности. Таким образом, децентрация обеспечивает интеграцию субъективного времени и является важнейшим когнитивным основанием временной трансспективы.

Не менее значимы и психофизиологические аспекты. А.Р. Лурия подчеркивал роль функциональной асимметрии мозга в переработке временной информации [68]. Он связывал левополушарные процессы с линейным, аналитическим и последовательным переживанием времени, тогда как правополушарные функции – с образным, целостным и контекстуальным восприятием временного потока. Эта асимметрия формирует своеобразный «двойной код» обработки времени, позволяя человеку одновременно удерживать конкретные последовательности событий и осмысливать их в широком жизненном контексте.

Современные когнитивные исследования подтверждают, что базовые когнитивные функции – внимание, память, воображение и способность к планированию – прямо определяют протяжённость и содержательность временной трансспективы [224]. Так, развитая рабочая память обеспечивает удержание и организацию событий прошлого, внимание – выделение значимых деталей в настоящем, а планирование – формирование иерархии будущих целей. Нарушения в этих процессах (например, при когнитивных дефицитах, нейропсихологических расстройствах или снижении внимания) ведут к сужению временной трансспективы, её эмоциональной обеднённости и потере связности между модусами времени [224].

Значительную роль играет и опыт жизненных событий. По мнению

Е.И. Головахи и А. А. Кроника, биографически значимые и переломные события (кризисы, достижения, утраты) становятся своеобразными «опорными точками», вокруг которых формируется структура временной транспективы. Они определяют не только протяжённость и плотность временных зон, но и эмоциональный фон субъективного восприятия времени [34]. Естественные механизмы восприятия психологического времени могут быть нарушены (появляются его разрывы и дефрагментация) вследствие множества факторов, одним из которых является травматический опыт. Современные исследования показывают, что при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) возникает дисбаланс временной транспективы, выражающийся в чрезмерной фиксации на негативном прошлом и ограничении возможностей проектирования будущего. Так, Л.Й. Сальцман с коллегами отмечают, что у лиц с ПТСР нарушается «сбалансированная временная перспектива», что усиливает руминативные переживания, снижает когнитивную гибкость и ослабляет оптимизм [206].

Некоторые сложные жизненные события, переживаемые в детстве из-за того, что ребенок подвергается эмоциональному, сексуальному и физическому насилию или пренебрежению, могут привести к травматическим процессам и нарушить восприятие времени или жизни в целом [201], а также способствовать формированию устойчивой ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее, при одновременном снижении содержательности и протяжённости будущего.

Существует несколько объяснений данного процесса, одно из них связано с формированием моделей восприятия реальности [12]. В нашем пилотажном исследовании (О.О. Андронникова, Н.В. Романова) была выделена «временная матрица травматического опыта», которая объясняет специфику влияния пережитых травм на временную транспективу личности. Структурными компонентами данного конструкта выступают опыт детских травматических переживаний (виктимизация), дисфункциональные копинг стратегии, попытка избежать эмоциональной боли опыта, дисфункциональные метакогниции,

специфика переживания психологического времени (негативное восприятие прошлого и фаталистическое настоящее) [12]. Кроме того, фаталистический взгляд на настоящее (а зачастую на жизнь вообще) приводит к восприятию себя как беспомощных и неспособных ее изменить. Такое фиксированное восприятие психологического времени влияет на их стратегии совладания, отдавая предпочтение избеганию опыта настоящего для совладания с негативными эмоциями прошлого.

В исследовании F. Gökkaaya, F. Yurdalan и U. Çivgin, посвящённом взаимосвязи временной перспективы, детских травм и посттравматического роста, описывается специфический механизм формирования симптоматики ПТСР [167]. Авторы подчеркивают, что переживание травмирующего события при отсутствии адекватной социальной и эмоциональной поддержки способствует развитию метабеспокойства, то есть системы негативных метакогнитивных представлений о собственных переживаниях тревоги. Это, в свою очередь, провоцирует использование дисфункциональных стратегий совладания, таких как избегание опыта, направленных на подавление или регуляцию эмоций в условиях метабеспокойства [167].

Похожие выводы представлены в исследованиях С. Treitel и Е. Levy-Gigi, которые указывают, что особенности кодирования травматических воспоминаний могут приводить к хроническому искажению восприятия времени [213]. В таких случаях запускается самоподдерживающийся цикл: чрезмерно генерализованный страх усиливает восприятие нейтральных стимулов как угрозы, что закрепляет субъективное замедление времени и способствует хронификации симптомов ПТСР.

Работы N. A. Hosseini Ramaghani с коллегами демонстрируют, что опора на стратегии избегания в долгосрочной перспективе ограничивает возможность обогащения позитивным психологическим опытом и затрудняет доступ к внутренним ресурсам личности и значимой информации о собственных переживаниях [174]. Дополняя это, N. K. Kline с соавторами показывают, что люди, страдающие ПТСР, чаще проявляют склонность к самокритике и

самообвинению по сравнению с теми, кто не сталкивался с травматическим опытом. Избегание внутреннего опыта в таких случаях усиливает самоупреки, формируя замкнутый круг негативных реакций на собственные мысли, чувства и произвольные образы [184].

Однако, влияние травматических переживаний на временную организацию жизни не ограничивается только когнитивными и метакогнитивными искажениями. Существенным детерминантом может выступать тип привязанности, сложившийся в раннем детстве и продолжающий оказывать воздействие на протяжении всей жизни. Теория привязанности Дж. Боулби [140] и последующие исследования М. Эйнсворт [130] показали, что характер ранних отношений с фигурами заботы формирует базовую модель восприятия себя, других людей и будущего [141].

Согласно Дж. Боулби и М. Эйнсворт, стиль привязанности определяет базовое доверие к миру и способность личности строить устойчивые модели будущего [129; 141]. Исследования показывают, что безопасный тип привязанности способствует интеграции опыта прошлого, снижает склонность к катастрофизации будущего и формирует сбалансированное восприятие временной перспективы [193]. В противоположность этому, небезопасные стили – тревожный или избегающий – усиливают фиксацию на травматических воспоминаниях и способствуют формированию ограниченной и фрагментированной трансспективы [131]. Исходя из этой концепции, люди, которые были отвергнуты или подверглись насилию в детстве, скорее всего, сформируют негативное отношение к своему прошлому, поскольку попали в ловушку одного и того же временного шаблона переживания этого события.

Так же можно выделить специфику временной трансспективы у людей, различающихся по стратегиям организации собственной жизни, включая выраженность интенциональности временного модуса. Иными словами, то, каким образом личность структурирует собственное время, соотносит настоящее с прошлым и будущим, во многом зависит от выбранной ею жизненной стратегии. При этом важным индикатором выступает психологическая

суверенность, которая отражает степень автономии личности, её способность самостоятельно определять содержание и направление своего жизненного пути Е.А. Сергиенко, Е.Г. Нартова-Бочавер [84; 97]. Психологическая суверенность как категория была введена Е.Г. Нартовой-Бочавер и рассматривается ею как интегральное качество личности, отражающее способность человека к автономному управлению собственным жизненным пространством, включая телесное, территориальное, ценностное и временное измерения [83]. Данное свойство выступает важным индикатором стратегии жизненного осуществления и напрямую связано с формированием и регуляцией временной транспективы личности.

Эмпирические исследования показывают, что высокий уровень суверенности коррелирует с большей осмысленностью жизненного пути и устойчивостью временной организации [82]. Люди с развитой личностной автономией демонстрируют способность к интеграции различных временных модусов – прошлого, настоящего и будущего, что позволяет им удерживать целостное видение собственной биографии и перспектив [35, 101]. При этом суверенность обеспечивает гибкость в обращении со временем: такие личности способны при необходимости усиливать ориентацию на будущее для реализации долгосрочных целей, но не теряют при этом ценности настоящего и конструктивного опыта прошлого. Напротив, дефицит суверенности ведёт к фрагментации временной транспективы. Человек, находящийся в зависимости от внешних обстоятельств и оценок, чаще ориентирован на сиюминутные задачи, либо фиксирован на прошлом, особенно если оно связано с травматическими событиями. В подобных случаях будущее утрачивает свою перспективность, а настоящее приобретает характер ситуативной регуляции без стратегической направленности [5; 82].

Таким образом, формирование временной транспективы является многомерным процессом, детерминированным сложным взаимодействием перечисленных факторов, которые систематизированы в таблице 2.

Таблица 2 – Факторы и предикторы формирования временной трансспективы личности

Группа факторов	Конкретные факторы	Влияние на параметры трансспективы	Ключевые исследователи
Социально-культурные и макросоциальные	Ценности и нормы культуры (ориентация на традицию или прогресс)	Направленность: задает доминирующую временную ориентацию (прошлую, настоящую или будущую) в масштабах общества.	Ф. Зимбардо, К. Муздыбаев
	Социально-экономический статус, уровень неравенства	Протяженность, плотность: влияет на широту горизонта планирования и насыщенность будущего позитивными или тревожными событиями.	А. Башкова, L.J. Stone
Микросоциальные	Семейная среда, стиль воспитания	Протяженность, плотность: формирует базовое доверие к миру, способность к планированию. Определяет насыщенность и эмоциональную окраску автобиографической памяти.	Дж. Боулби, М. Эйнсворт
Микросоциальные	Опыт воспитания в интернатных учреждениях	Протяженность, направленность: сужение горизонта, обедненность и фрагментарность образов прошлого и будущего, индифферентное или негативное отношение к ним.	(Локальные исследования интернатов)
Индивидуально-личностные	Тревожность	Протяженность, направленность: сужение перспективы будущего, высокая плотность негативных ожиданий.	С. Робертсон, Х. Краус, Р. Руис
	Мотивация достижения	Плотность, направленность: повышает насыщенность и структурированность будущего, ориентация на долгосрочные цели.	Дж. Рейнор, Т. Гисме
	Личностные типологии	Направленность: определяет предпочтительный временной фокус.	М. Рокич, Т. Коттл, Э. Эванс

Продолжение таблицы 2

Возрастные	Кризисы и задачи возрастных этапов	Направленность, протяженность: смена доминирующей ориентации: от настоящего (детство) к будущему (юность) и к прошлому (пожилой возраст).	Э. Эриксон, Д. Левинсон, Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова
Когнитивные и психофизиологические	Уровень развития когнитивных функций (децентрация, обратимость, память, планирование)	Целостность: позволяет интегрировать прошлое, настоящее и будущее в единую систему.	Ж. Пиаже, Е.И. Головаха, А.А. Кроник
	Функциональная асимметрия мозга	Определяет стиль переработки временной информации (аналитический, целостный).	А.Р. Лурия
	Функции памяти, внимания, планирования	Плотность и протяженность: обеспечивает насыщенность автобиографической памяти и способность к построению сложных планов.	(общепризнанный факт)
Травматический опыт и привязанность	Посттравматический стресс (ПТСР), детские травмы	Дисбаланс: гипертрофированная ориентация на негативное прошлое, «застревание», сужение будущего.	Л.Й. Сальцман, Ф. Gökkaуа
	Тип привязанности (надежный/ненадежный)	Сбалансированность/эмоциональный фон: надежная привязанность – основа для интеграции модусов времени. Ненадежная – ведет к фрагментации и ригидности.	Дж. Боулби, М. Эйнсворт, М. Микунсер
	Временная матрица травматического опыта	Ригидность: формирует устойчивую связь между травмой, дисфункциональными копинг-стратегиями и искаженным восприятием времени.	О.О. Андронникова, Е.В. Романова

Как видно из таблицы, особый интерес в контексте данного исследования представляют факторы, связанные с микросоциальным опытом и индивидуально-личностными особенностями, а именно тип привязанности и опыт травматических переживаний, что обуславливает их выбор в качестве ключевых предикторов для дальнейшего эмпирического анализа.

Таким образом, формирование временной транспективы происходит под влиянием множества факторов – социально-экономических, микросоциальных, индивидуально-личностных, когнитивно-психофизиологических, возрастных, а также опыта травматических событий и стилей привязанности. Эти факторы задают протяжённость, плотность, эмоциональную окраску и направленность транспективы, а также определяют механизмы перехода личности между временными модусами.

Факторами формирования временной транспективы выступают:

Социально-культурные и макросоциальные: ценности, культурные нормы (ориентация на прошлое или будущее), экономическое неравенство, условия социализации;

Микросоциальные: семья, образовательная среда, воспитание (в том числе опыт интернатов);

Индивидуально-личностные: тревожность, уровень догматизма, мотивация достижения, тип личности;

Возрастные: динамика от фрагментарных представлений в детстве (к проспективной ориентации в юности и ретроспективному акценту в старости);

Когнитивные и психофизиологические: развитие обратимости и децентрации (Ж. Пиаже), асимметрия мозга (А.Р. Лурия), функции внимания, памяти, планирования;

Травматические события: негативный опыт детства, насилие, ПТСР – приводят к формированию «временной матрицы травматического опыта» (О.О. Андронникова, Н.В. Романова), фиксирующей на прошлом и ограничивающей будущее.

Жизненный путь личности рассматривается как субъективно

переживаемая и осмысленная траектория, в которой хронология событий переплетается с их личностным значением, эмоциональной окраской и системой целей. Он является не только биографией, но и психологически интегрированной структурой, где прошлое, настоящее и будущее образуют единую систему [61].

В контексте жизненного пути временная транспектива может быть определена как субъективная временная организация биографии личности, включающая осмысление прошлого опыта, восприятие настоящего и проектирование будущего. Она характеризуется целостностью, системностью, функциональной связью с идентичностью, смыслообразованием и регуляцией жизненной активности. Таким образом, временная транспектива выступает не только показателем внутренней организации времени, но и условием конструирования личностью своего жизненного пути.

Приведенный анализ факторов, безусловно, демонстрирует многомерность детерминации временной транспективы. Однако, для построения целостной психологической модели необходимо выделить системообразующий фактор, который с нашей точки зрения:

- формируется на ранних этапах онтогенеза, предшествуя и оказывая влияние на становление других личностных характеристик;
- структурирует базовые когнитивно-аффективные схемы отношения к себе и миру, которые проецируются на темпоральную сферу;
- обладает предикторной силой в отношении специфики интеграции прошлого, настоящего и будущего.

Таким фактором, согласно современным данным психологии развития, общей психологии и психологии личности, выступает тип психологической привязанности. Его изучение в качестве предиктора не просто дополняет, а логически и концептуально обосновывает механизм формирования транспективы. Теория Дж. Боулби и М. Эйнсворт показывает, что тип привязанности, сложившийся в детстве, определяет базовые когнитивно-эмоциональные модели, влияющие на восприятие времени.

Кроме того, многие из перечисленных факторов (травматический опыт,

микросоциальная среда, развитие когнитивных функций) оказывают свое влияние на темпоральность опосредованно, через сложившуюся систему привязанности, которая опосредует влияние внешних и внутренних условий на формирование временной трансспективы.

1.3. Теоретические и методологические подходы к исследованию психологической привязанности в детском и взрослом возрастах

Логика исследования показала необходимость обращения к феномену психологической привязанности как к одному из ключевых факторов формирования временной трансспективы личности. Именно привязанность обеспечивает базовые механизмы эмоциональной регуляции, интернализацию моделей себя и других, а также формирование чувства доверия к миру, что напрямую связано с особенностями восприятия времени и построения жизненных планов.

Теория привязанности – это концептуальная модель, утверждающая, что сильная эмоциональная и физическая привязанность по крайней мере к одному значимому взрослому имеет решающее значение для развития в детстве [140]. Теория утверждает, что дети мотивированы на поиск защищающего их контакта со значимыми взрослыми (особая эмоциональная связь) [6; 139]. Если родитель чутко реагирует на стресс ребенка, то ребенок чувствует себя достаточно защищенным, чтобы исследовать свое окружение.

Стили привязанности и роль, которую они играют в отношениях, являются популярной темой в научных исследованиях. В психологических исследованиях различных авторов (Е.Е. Волкова, Т.В. Капустина, И.И. Черемискина; D.B. Bromley) уже доказано, что различные стили привязанности могут влиять на межличностное взаимодействие уникальным образом [27, 143].

Вопрос о природе привязанности начал активно обсуждаться в психологии уже в первые десятилетия XX века. К середине 1960-х годов была сформирована интегративная теория, объединившая различные подходы и позволившая

рассматривать привязанность как универсальный механизм формирования эмоциональных связей [169]. Первоначально исследования сосредотачивались преимущественно на выявлении факторов, определяющих развитие отношений между ребёнком и матерью. Лишь в конце 1980-х годов идеи теории привязанности были распространены на сферу близких взаимоотношений взрослых людей [169]. Показательно, что в специализированных психологических и психоаналитических словарях термин «привязанность» закрепился лишь в конце 1990-х годов.

Однако, до формирования современной концепции привязанности значительный вклад в изучение данного феномена внесла психоаналитическая традиция. Именно психоаналитические теории – эго-психология и теория объектных отношений (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн, М. Малер, Д. Винникотт и др.) [116; 117; 184; 220] – описывали привязанность как результат снижения внутреннего напряжения и удовлетворения первичных влечений. На ранних стадиях развития привязанность рассматривалась преимущественно как зависимость от удовлетворения биологических потребностей, главным образом потребности в пище (так называемая «аналитическая» или «буфетная» любовь). В дальнейшем акцент смещался на нематериальные аспекты – потребность в ласке, одобрении и признании, а также в том, чтобы быть любимым значимым и незаменимым объектом. [184].

З. Фрейд рассматривал отношения ребёнка с родителями как прообраз будущих романтических связей [116; 117]. А. Фрейд углубила это понимание, интерпретируя акт сосания груди не только как удовлетворение потребности, но и как исходную форму близости, задающую матрицу для последующих отношений [117]. Э. Эриксон подчеркивал значение базового доверия, формирующегося благодаря заботе матери, которое служит основой гармоничного личностного развития [125]. Таким образом, уже в ранних работах была обозначена прямая связь между качеством первичных отношений и способностью личности проецировать себя во времени.

Дальнейшее развитие психоанализа связано со смещением фокуса с

биологических влечений на межличностные отношения, что нашло отражение в теории объектных отношений. В её рамках «объект» понимается как фигура (целостная или частичная), посредством которой удовлетворяются потребности субъекта. Отношения с другими трактуются как результат интернализации этих ранних объектов [50]. М. Кляйн интерпретировала первые отношения младенца с матерью как начальные объектные отношения, определяющие не только специфику раннего общения, но и фундаментальные структуры личности ребёнка [49; 50]. Её концепция двух позиций описывает процесс формирования внутреннего мира. Параноидно-шизоидная позиция (0-3/4 мес.) характеризуется расщеплением материнского образа на «хорошую» и «плохую» грудь как защиту от тревоги уничтожения. Механизм является прототипом будущих когнитивных стратегий обработки негативного опыта, влияя на то, как человек будет структурировать и эмоционально окрашивать воспоминания (ретроспективу) [49]. Депрессивная позиция (после 4 мес.) связана с интеграцией образа матери в целостный объект и появлением тревоги о его сохранности из-за собственных деструктивных импульсов [50]. Позиция знаменует зарождение способности к эмпатии, чувства вины и ответственности, что составляет основу для смысловой интеграции прошлых поступков и их последствий в единый нарратив жизненного пути.

Д.В. Винникотт ввел основополагающий концепт для понимания здорового развития – «достаточно хорошая мать» и понятие «холдинг», описывая заботливое и поддерживающее отношение «достаточно хорошей матери», обеспечивающее формирование у младенца чувства внутренней уверенности [220, 221]. Этот процесс напрямую связан с формированием реалистичной и гибкой временной перспективы, где будущее не контролируется полностью, но может быть исследовано и спроектировано.

Р. Шпиц в своих исследованиях показал негативные последствия отсутствия материнской заботы («госпитализм») в раннем возрасте, сопоставляя развитие детей в приютах с нормативным развитием малышей, воспитывающихся в семье [123; 205]. Его работы стали наглядным

доказательством того, что нарушение ранних объектных отношений ведет к глубокой деформации личности, что, в контексте нашего исследования, предполагает грубые нарушения в формировании временной транспективы (ее сужение, обеднение, негативную окраску).

Представленные психоаналитические концепции, при всех различиях, сходятся в нескольких принципиальных аспектах, имеющих прямое отношение к исследованию временной транспективы:

1. Значимость раннего опыта. Все авторы подчеркивают, что первые отношения с фигурой заботы являются конституирующими для дальнейшей жизни личности, включая ее темпоральность.

2. Процессы интериоризации и формирования внутренних моделей (М. Кляйн) являются психологическими механизмами, через которые внешние отношения превращаются в устойчивые внутренние структуры (прообраз «внутренних рабочих моделей» Дж. Боулби). Эти модели определяют то, как человек относится к своему прошлому и будущему, в том числе чувство непрерывности собственного «Я» (Д. Винникотт).

3. Способность матери справляться с тревогой и дистрессом младенца (через выдерживание его аффекта и чуткость) закладывает основы собственной способности ребенка к саморегуляции. Эта способность является ключевой для управления эмоциональным фоном временной транспективы (М. Кляйн).

Таким образом, психоаналитические концепции внесли значительный вклад в понимание природы ранних отношений ребёнка с матерью, однако они имеют и ряд ограничений. В рамках данного подхода чрезмерное внимание уделяется внутренним конфликтам, в то время как роль внешних условий, включая особенности материнского поведения или воздействие стрессовых ситуаций, остаётся в значительной мере недооценённой. Кроме того, психоаналитические теории нередко критикуются за представление развития личности в строго последовательном, линейном характере, где одна стадия сменяет другую. Однако, психологическая травма может приводить к фиксации или регрессии на определённой фазе. При этом остаётся вне поля внимания

возможность вариативного развития, обусловленного качеством и спецификой раннего опыта ребёнка [79].

Эти методологические и концептуальные ограничения способствовали поиску иных подходов к объяснению природы привязанности. Одним из таких направлений стала бихевиоральная перспектива, в рамках которой акцент сместился на наблюдаемые формы поведения и роль подкрепления в формировании устойчивых связей между младенцем и взрослым. Однако, в данных теориях наблюдается преувеличение роли внешних факторов. С точки зрения бихевиоризма и его более поздних вариантов, привязанность рассматривается как зависимость. При этом она может пониматься либо как приобретённая вторичная потребность или устойчивая личностная характеристика (Дж. Доллард, Н. Миллер, А. Бандура, Р. Сирс и др.), либо как результат усвоенного поведения (Дж. Гевиртц и др.).

Различие в этих позициях выражается в следующем: если зависимость рассматривается как потребность, то активность ребёнка проявляется преимущественно в условиях депривации или стресса. Если же она понимается как выученное поведение, то активность может быть связана с чувством самоэффективности и повышенным эмоциональным возбуждением, возникающим не только при фрустрации. В этом контексте Дж. Гевиртц [165] предложил модель оперантного обусловливания случайных действий ребёнка под влиянием особенностей среды, которые подкрепляют данные действия позитивным или негативным образом. Согласно этой логике, объект привязанности постепенно приобретает контроль над поведением ребёнка, так как регулярно сопутствует его реакциям и становится для них условным стимулом. Привязанность при этом может усиливаться как посредством положительного подкрепления (поощрения), так и за счёт наказания, поскольку в обоих случаях фигура значимого взрослого выделяется из остального окружения. В бихевиоральном понимании привязанность сводится к системе поведенческих актов, таких как стремление к приближению, следование за взрослым, улыбка, прикосновение, обращение или поиск контакта, которые

детерминированы внешними стимулами, исходящими от конкретного человека.

Подобная трактовка практически исключает роль внутренних характеристик индивида, включая врождённые механизмы или биологическую предрасположенность. Более современные исследования бихевиоральной направленности показали, что неопределённость среды и недостаточно последовательное поведение родителей могут вести к повышенной чувствительности ребёнка к подкрепляющим стимулам и формированию трудностей в сфере привязанности [200].

Еще одно понимание привязанности появилось на стыке нескольких теорий: психоанализа, эволюционной теории, этологии. Британский психолог Дж. Боулби объединил существующие взгляды на природу привязанности. Автор предположил, что привязанность можно понимать в эволюционном контексте того, как значимый взрослый, осуществляющий уход, обеспечивает безопасность и защищенность младенца.

Так же это понимание касалось определения М. Эйнсворт отношений матери и младенца как аффективной связи с центральной фигурой (матерью), выступающей гарантом безопасности для исследования окружающего мира [128]. Аффективную связь автор рассматривала как устойчивый паттерн отношений, формирующийся у ребенка с матерью и определяющий уникальность его личности. Отметим, что отношения с кем-то другим, по мнению автора, не могли заменить отношения с матерью, однако в дальнейшем другие авторы высказывали предположение, что фигурой привязанности может выступать не только мать, но любое обеспечивающее уход лицо (замещающий объект).

Теория привязанности Дж. Боулби [140] была расширена М. Эйнсворт в ее экспериментальном наблюдении за малышами, оставленными в незнакомой комнате с незнакомым человеком [128]. Несмотря на то, что в дальнейшем в исследованиях Дж. Боулби и М. Эйнсворт были выявлены несостыковки, теория привязанности была признана основой для понимания значимости создания надежной связи между значимым взрослым (родителем, опекуном) и младенцем.

Примерно в то же время ранние эксперименты психолога Г. Харлоу [128; 169] по социальной изоляции на макаках-резус также продемонстрировали экспериментальные доказательства привязанности.

Привязанность – это процесс, в рамках которого можно выделить три явные фазы: предварительная привязанность, становление привязанности и четкая привязанность. Стадии описывают большинство отношений между младенцем и значимым взрослым (чаще матерью) и в идеале приводят к формированию надежной привязанности у ребенка. Стадия предварительной привязанности относится к первым нескольким неделям жизни, когда новорожденный ребенок не проявляет предпочтения к конкретному человеку, но инстинктивно начинает «держаться» своего значимого взрослого (чаще мать), через разные реакции: плач, хватая его руками и устанавливая устойчивый зрительный контакт [128].

Стадия становления привязанности длится от шести недель до шести месяцев. В течение этого периода ребенок улыбается, подражает, различает знакомые и незнакомые лица и отдает предпочтение своему основному значимому взрослому (чаще матери). В свою очередь, основной опекун инстинктивно и с чувствительностью реагирует на сигналы от своего ребенка.

Стадия устойчивой привязанности начинается с шести месяцев. В этот период ребенок проявляет стресс и недовольство, когда его значимый взрослый покидает комнату, и демонстрирует явление «тревоги разлуки», когда остается с другим взрослым. Еще одной особенностью этой фазы является то, что ребенок начинает понимать, что объект или человек продолжает существовать, даже если он не может их видеть. Это теория «постоянства объекта» [128]. Также считается, что ребенку важно знать, что его значимый взрослый помнит о нем.

Ряд авторов, в том числе E. Harlow, M. Main, выделяют четвертую фазу привязанности, которая охватывает дошкольные годы [161; 183]. В этот период ребенок начинает понимать, что у его значимого взрослого есть свои собственные потребности. Устанавливаются отношения, основанные на переговорах, и ребенок может приспособиться к более длительным моделям

разлуки со своим опекуном.

Нарушение привязанности связано с неблагоприятными отношениями между младенцем и его основным опекуном. Часто нарушение стиля привязанности связывают с травматическими событиями, которые происходили в детстве и варьируются от жестокого обращения и наблюдения за насилием до употребления в семье наркотиков или проблем с психическим здоровьем.

Ключевым понятием в теории привязанности Дж. Боулби стали так называемые «рабочие модели привязанности», заимствованные им из когнитивной психологии [22]. Под ними он понимал когнитивно-аффективные схемы, возникающие на основе раннего опыта взаимодействия ребёнка с матерью или другим значимым взрослым. Первоначально различия между индивидуальными стилями проявляются на уровне поведения, однако со временем они закрепляются в когнитивной сфере в форме устойчивых ожиданий относительно того, каким образом значимый объект будет реагировать в тех или иных ситуациях. На этой основе формируется система установок о характере близких отношений и их роли в повседневной жизни и в стрессовых ситуациях.

Когнитивные конструкции называются «рабочими», поскольку они выполняют функцию регуляции поведения в широком спектре межличностных взаимодействий, а также обладают определённой пластичностью: новые, значимые для индивида переживания могут изменять или дополнять их структуру. Эти модели включают как представления о себе, так и о другом человеке, участвующем в отношениях, и тем самым задают основу для дальнейшего социального функционирования личности.

Согласно теории привязанности, внутренние рабочие модели складываются в результате различных паттернов поведения привязанности [189]. Первое систематическое исследование таких поведенческих паттернов было проведено М. Эйнсворт в рамках так называемой «Незнакомой ситуации» [129]. На основании наблюдений М. Эйнсворт выделила три типа привязанности: надёжный, избегающий и тревожно-амбивалентная привязанность [129].

Позднее М. Мэйн и Д. Соломон добавили четвёртый тип –

дезорганизованный, описывающий поведение детей, которое сочетает противоречивые и несогласованные реакции [189]. Такое поведение младенца в присутствии родителей свидетельствует об отсутствии или крушении поведенческой стратегии. Например, ребенок может застыть, словно в трансе, может подняться, когда увидит родителей, и упасть ничком на пол, или может цепляться за родителей и громко плакать, в то же время отклоняясь назад и отводя взгляд. То есть в поведении младенца можно выделить смешение черт трех других типов привязанности [170].

Важно подчеркнуть, что индивидуальные различия в привязанности связаны не с интенсивностью или количеством эмоциональной связи, а с уровнем уверенности или тревожности, возникающей в отношениях.

Основные ненадёжные паттерны привязанности (избегающий, тревожно-амбивалентный) формируются в тех случаях, когда поведенческие проявления ребёнка, направленные на поддержание близости, встречают отвержение, непоследовательность или даже угрозу со стороны фигуры привязанности. Это приводит к снижению доверия к её доступности и отзывчивости и, как следствие, к усилению тревоги у младенца. В ответ ребёнок начинает адаптировать собственное поведение в соответствии с реакциями опекуна, что оказывается стратегически оправданным в рамках данных отношений. Однако, воспроизведение подобных моделей поведения за пределами дисфункциональной ситуации затрудняет исследовательскую активность и препятствует формированию здоровых близких связей во взрослом возрасте. В этом смысле ненадёжные типы привязанности могут рассматриваться как условно адаптивные в контексте конкретных отношений, но в целом не способствующие оптимальному личностному развитию [146].

Дж. Боулби указывает на то, что формирование поведения привязанности происходит в процессе взаимодействия ребёнка и матери, при этом обе стороны выступают активными участниками общения. В то же время решающим фактором является характер поведения матери: особенно значимы её чувствительность к сигналам младенца и готовность отзываться на его действия

[22]. Последовательная и внимательная реакция родителя способствует формированию надёжной привязанности, выражающейся в уверенности ребёнка в доступности и поддержке значимой фигуры. Другие паттерны привязанности формируются в тех случаях, когда взрослый оказывается не готов или неспособен уделять ребёнку достаточно внимания и эмоционального отклика [209]. В случаях, когда опекун систематически блокирует контакт или игнорирует стремление ребёнка к взаимодействию, развивается избегающий тип привязанности. Наконец, непоследовательное, чередующееся разрешение и отказ в контакте создаёт предпосылки для возникновения тревожно-амбивалентного типа привязанности [188].

Детерминирующую роль поведения опекуна в формировании типа привязанности убедительно доказали эмпирические исследования М. Эйнсворт [120], подтверждающие описанные закономерности.

Данные, полученные М. Эйнсворт, легли в основу понимания привязанности как устойчивого паттерна, сохраняющегося на протяжении жизни. Описание принятых стилей привязанности ребенка в незнакомой ситуации и соответствующий стиль у взрослых представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Поведение младенцев в незнакомой ситуации по М. Эйнсворт

Стиль привязанности у ребенка	Поведение, ожидаемое от родителя	Описание поведения ребенка в незнакомой ситуации	Соответствующий стиль привязанности взрослых
Безопасный	Ожидает отзывчивости	С интересом исследует комнаты и игрушки в эпизодах до разлуки. Демонстрирует признаки тоски по родителю при разлуке, плачет при последующей разлуке. Предпочтение родителей незнакомцам. Активно приветствует родителя, обычно инициируя физический контакт. Демонстрирует некоторое поддержание контакта при втором воссоединении, затем успокаивается и возвращается к игре.	Безопасный, автономный

Продолжение таблицы 3

Неуверенный в себе (избегающий)	Ожидает отпора («Я не хочу показывать тебе, что ты мне нужен»)	Не плачет при разлуке с родителем, часто продолжает играть, даже когда остается совсем один. Активно избегает и игнорирует родителя при воссоединении, т. е. отходит, отворачивается или вырывается из рук, когда его берут на руки. Мало или совсем не ищет близости, не испытывает стресса и не проявляет гнева. Реакция на родителя кажется неэмоциональной. Сосредоточен на игрушках или окружающей среде.	Пренебрежительный, отвергающий
Неуверенный (амбивалентный/неустойчивый)	Ожидает непоследовательности («Ты мне нужен!»)	Может быть настороженным или расстроенным даже до разлуки. Исследует пространство незначительно. Занят родителем во время взаимодействия, может казаться злым или пассивным во время воссоединения. После воссоединения не может успокоиться и найти утешение. Обычно продолжает фокусироваться на родителе и плакать. Не может вернуться к игре.	Тревожно-озабоченный
Неорганизованный	Ожидает, что его будут пугать/оскорблять («Я люблю тебя, я ненавижу тебя»)	Младенец демонстрирует дезорганизованное и/или дезориентированное поведение в присутствии родителей. Может замереть с выражением, похожим на транс, может необычно реагировать на появление родителей, может цепляться, сильно плача, и/или отворачиваться, отводя взгляд. В остальном младенец может соответствовать категориям «безопасный», «избегающий» или «устойчивый». Обычно у младенцев будет пугающий или напуганный родитель, и они будут находиться в среде, которая ощущается как непредсказуемая и небезопасная.	Дезорганизованный/дезорientированный стиль привязанности (диссоциативные симптомы)

Сформированные в детстве внутренние рабочие модели, содержащие представления о себе, других и мире, продолжают определять восприятие и поведение человека в близких отношениях во взрослом возрасте [128]. По мнению многих авторов, внутренние рабочие модели определяют восприятие поведения в близких отношениях на протяжении жизни [96].

В отечественной психологии проблема привязанности рассматривалась преимущественно в контексте идей культурно-исторической теории Л.С. Выготского [29] и теории деятельности А.Н. Леонтьева [66], где центральное место занимали вопросы социализации и развития личности в системе межличностных отношений. Значительный вклад внесла М. И. Лисина, которая разработала концепцию общения как ведущей деятельности раннего возраста [67].

Л. С. Выготский указывал, что каждая психическая функция в онтогенезе проявляется дважды: сначала во внешнем плане – в форме совместной деятельности, разделённой между людьми, и лишь затем – во внутреннем плане, как индивидуальная функция. В этом заключается ключевая роль взрослого, который первоначально выступает носителем и образцом данной функции, разделяет её с ребёнком во внешнем взаимодействии и тем самым становится его первым партнёром по общению. Такое посредничество создаёт условия для перехода психических процессов во внутренний план и служит основой развития личности [29].

Д.Б. Эльконин разработал схему возрастной периодизации психического развития, согласно которой каждый возрастной этап определяется специфической социальной ситуацией развития, особым типом ведущей деятельности и формированием центрального психологического новообразования. Эти характеристики в совокупности задают уникальную динамику психического развития ребёнка на каждом возрастном этапе [124]. В соответствии с периодизацией Д.Б. Эльконина, ведущим видом деятельности в младенческом возрасте выступает непосредственно-эмоциональное общение со взрослым. Именно оно обеспечивает удовлетворение базовых потребностей ребёнка в безопасности и близости, и становится основой для формирования первых социальных связей. Отсутствие или дефицит такого общения в течение первого года жизни может иметь выраженные негативные последствия, оказывая влияние на весь последующий ход психического развития личности.

М.И. Лисина предприняла попытку рассмотреть общение с позиций

деятельностного подхода как особый вид деятельности – коммуникативную деятельность. Согласно данному подходу, привязанность формируется в процессе становления эмоционально-личностного общения ребёнка со взрослым, которое обеспечивает чувство защищённости и открывает возможности для освоения окружающего мира. Под общением при этом понимается «взаимодействие двух (или более) людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата» [67].

Современные отечественные исследователи также уделяют внимание роли чувствительности и отзывчивости матери в становлении надёжной привязанности. Так, Р.Ж. Мухамедрахимов и его коллеги показали, что дефицит эмоциональной включенности матери и непоследовательность её поведения по отношению к ребёнку приводят к формированию ненадёжных форм привязанности, сопровождающихся повышенной тревожностью и нарушениями социальной адаптации [79]. Работы Е.О. Смирновой, Г.М. Бреслава и других авторов подчёркивают, что специфика привязанности в детско-родительских отношениях не может быть понята вне культурного и социального контекста, в котором развивается ребёнок [105].

Исследования привязанности, изначально сосредоточенные на детско-родительских отношениях, закономерно расширились на сферу взрослых межличностных отношений. Ключевым концептом, обеспечивающим преемственность между этими этапами развития, выступили психологические репрезентации привязанности, введенные в теорию привязанности Дж. Боулби как внутренние рабочие модели (ВРМ) [22].

Внутренние рабочие модели представляют собой устойчивые когнитивно-аффективные схемы, формирующиеся в процессе повторяющегося взаимодействия с фигурой привязанности и регулирующие восприятие, интерпретацию и поведение в близких отношениях. Как было показано в таблице 3, тип привязанности, диагностируемый в «Незнакомой ситуации», напрямую коррелирует с поведением матери, которое, в свою очередь, и формирует

содержание ВРМ ребенка.

Данные модели выполняют четыре ключевые функции:

1. Формируют ожидания относительно доступности и отзывчивости других людей.
2. Обеспечивают интерпретацию неоднозначных социальных ситуаций (например, опоздание партнера).
3. Влияют на селективность внимания и избирательность памяти.
4. Управляют стратегиями поведения в отношениях и совладания со стрессом.

Рассмотрим ключевые функции несколько подробнее.

Данные модели формируют ожидания индивида относительно того, насколько другие люди будут доступны и отзывчивы в ответ на его потребности [137]. Уверенность в положительной реакции со стороны партнера увеличивает готовность человека к близости и стимулирует его обращаться за поддержкой к значимому другому в стрессовых ситуациях, что является ключевой характеристикой надежной привязанности у взрослых.

Модели привязанности влияют на когнитивные процессы, такие как внимание и память, структурируя поступающую информацию в соответствии с уже существующими убеждениями. Уверенность человека с надежной привязанностью в том, что помощь доступна, позволяет ему свободно переключать фокус внимания с поиска поддержки на исследовательскую активность в безопасной обстановке и обратно к фигуре привязанности при возникновении угрозы. В случае ненадежной привязанности наблюдается избирательность внимания: при тревожно-амбивалентном типе внимание гипертрофированно сконцентрировано на фигуре привязанности в ущерб восприятию окружения, тогда как при избегающем типе, наоборот, внимание сфокусировано на предметной деятельности и исследовании при игнорировании значимости фигуры привязанности [138].

Стабильность среды является важным фактором, обеспечивающим преемственность типа привязанности в детском возрасте и в период взрослости.

Если в детстве ребенок не выбирает своих родителей, то во взрослом возрасте человек активно участвует в формировании своего окружения привязанности. Это проявляется, в частности, в выборе романтического партнера, что способствует поддержанию стабильности ранее сложившейся модели привязанности [145].

Несмотря на относительную стабильность ВРМ, исследования подтверждают возможность их трансформации во взрослом возрасте [151]. М.Н. Рикс [204] выделяет ключевые условия изменений ВРМ:

1. Переживание значимого эмоционального опыта, альтернативного ранним установкам. Влияние такого опыта зависит как от ситуативных обстоятельств, так и от индивидуально-личностных особенностей субъекта.

2. Получение нового опыта в значимых отношениях, противоречащего существующим ВРМ. Особенно значимыми оказываются ситуации, в которых опыт радикально противоречит ранним постулатам и тем самым создаёт условия для перестройки внутренних представлений.

3. Влияние оценки и отношения уважаемого значимого «другого». Логика этого процесса заключается в том, что, если значимый и авторитетный «другой» выражает любовь и уважение, субъект может начать переоценивать собственную ценность, что постепенно трансформирует его базовые установки.

4. Когнитивная переработка опыта в подростковом возрасте. Именно в этот период появляются предпосылки для гипотетического проигрывания альтернативных сценариев, что позволяет осмыслить ранее однозначно воспринимаемый опыт ненадёжной привязанности.

Таким образом, М.Н. Рикс подчёркивает, что внутренние рабочие модели не являются абсолютно фиксированными структурами: их изменение возможно при наличии эмоционально значимых и противоречащих раннему опыту взаимодействий, особенно в периоды повышенной чувствительности к социальным воздействиям [204].

Развитие представлений о взрослой привязанности прошло несколько этапов. К. Хейзен и Ф. Шейвер первыми перенесли трехчастную модель

М. Эйнсворт на романтические отношения, показав универсальность механизмов привязанности [170]. Учеными был выдвинут ряд предположений:

1. Эмоциональная и поведенческая динамика, наблюдаемая как во взаимоотношениях младенца с матерью, так и во взаимодействии между взрослыми людьми, регулируется единой биологической системой привязанности. Её функционирование сопоставимо с работой гомеостатического механизма: заданная цель поддерживается посредством постоянного мониторинга эндогенных и экзогенных сигналов и соответствующей подстройки поведения. В случае детско-родительских отношений такой целью является достижение и поддержание физической или психологической близости ребёнка с матерью. Аналогичная закономерность прослеживается и во взрослой жизни. Так, взрослый человек ощущает себя более защищённым и уверенным, когда его партнёр доступен и эмоционально отзывчив. В этой ситуации партнёр выполняет функцию «безопасного тыла», создающего условия для освоения внешнего мира, реализации творческого потенциала в профессиональной или личной сфере. В условиях болезни, страха или стресса партнёр выступает источником поддержки, защиты и утешения.

Параллели между отношениями «младенец – мать» и «взрослый – взрослый» достаточно очевидны: в обоих случаях наблюдаются периоды прямого эмоционального контакта, использование «детской речи», обмен опытом, выражение радости и совместное открытие нового. Таким образом, система привязанности в разные периоды жизни проявляет универсальные механизмы регуляции межличностных отношений.

2. Индивидуальные различия в поведенческих проявлениях привязанности у взрослых опосредуются их когнитивными установками – ожиданиями и убеждениями относительно собственной личности и характера значимых межличностных отношений. Иными словами, поведенческие паттерны взрослой привязанности представляют собой выражение внутренних рабочих моделей, сформированных на основе раннего опыта. Таким образом, типология привязанности, описанная в детско-родительской диаде, находит

отражение и в романтических связях.

3. Романтическая любовь, согласно современным представлениям, включает три взаимосвязанных компонента: привязанность, заботу и сексуальность. В отличие от детско-родительских отношений, где забота в большей степени является ответом матери на сигналы привязанности ребёнка, во взрослых партнёрских отношениях эти роли взаимозаменяемы: один и тот же человек может выступать как субъект, нуждающийся в поддержке, так и объект, оказывающий заботу. Кроме того, привязанность и сексуальность, несмотря на разные регуляторные механизмы, находятся во взаимном влиянии. Так, сексуальное поведение (например, склонность к случайным связям) может становиться стратегией, препятствующей развитию глубокой эмоциональной привязанности.

Таким образом, предположения высказанные К. Хейзен и Ф. Шейвер показали, что базовые стили привязанности не ограничиваются детско-родительскими отношениями, но сохраняют прогностическую значимость на протяжении всей жизни, определяя качество интимных отношений, стратегий совладания со стрессом и социальной адаптации [170].

Критика модели С. Хейзан и Ф. Шейвер со стороны таких исследователей, как К. Бартоломью и Л. Хоровиц, привела к созданию четырехкомпонентной модели. К. Бартоломью указывает на то, что избегающий стиль (как он описан у К. Хейзен и Ф. Шейвер) распадается еще на два теоретически разных типа, которые она назвала отстраненным (*dismissing*) и боязливым (*fearful*) [137]. Боязливая ориентация в отношениях приобретает способ предотвращения отвержения со стороны партнёра и связанной с ней болью, тогда как отстранённая ориентация формируется как способ сохранения автономности и самодостаточности.

Таким образом, К. Бартоломью и Л. Хоровиц [137] предложили четырёхкомпонентную модель взрослой привязанности, основанную на пересечении двух измерений: представлений о себе и представлений о других. В соответствии с этой моделью, взрослые могут демонстрировать: надёжный тип

(позитивные представления о себе и других, способность к доверию и близости); отвергающий тип (позитивное отношение к себе при негативных ожиданиях от других, склонность к дистанции и автономии); озабоченный тип (негативные представления о себе при позитивных ожиданиях от других, выраженная зависимость и тревога); боязливый тип (негативные представления как о себе, так и о других, страх близости и одновременно потребность в ней).

Представленные четыре типа привязанности также могут быть проанализированы через призму двух ключевых параметров: зависимости и избегания интимности. Уровень зависимости варьируется от низкого (когда позитивная самооценка базируется на внутренних критериях и не требует внешнего подтверждения, что характерно для надежной и отпускающей привязанности с их позитивным образом Я) до высокого (когда поддержание адекватного уровня самооценки возможно лишь через постоянное подтверждение значимыми другими, что наблюдается при поглощенной и испуганной привязанности). Избегание интимности отражает степень, в которой человек уклоняется от близкого эмоционального контакта из-за ожидания негативных последствий сближения. Как отвергающий, так и боязливый стили привязанности демонстрируют высокие показатели по этому параметру, что исторически приводило к их объединению в единую категорию. Однако, их внутренние механизмы различаются: при боязливой привязанности негативный образ себя усиливается отсутствием поддержки со стороны значимого другого, что приводит к снижению социальной активности. В случае же отвергающей привязанности позитивный образ себя сохраняется независимо от поведения фигуры привязанности.

Таким образом, избегание близости при отвергающей привязанности представляет собой защитную стратегию, направленную на сохранение самопринятия вопреки внешним обстоятельствам, в то время как при боязливой привязанности это отражает пассивное принятие ситуации вследствие бесполезности попыток её изменения. У детей, в силу недостаточного когнитивного развития, эти типы еще не дифференцированы, что обуславливает

целесообразность использования классической трихотомии (надежный, тревожно-амбивалентный и избегающий типы) при оценке детской привязанности.

Исследование, проведённое П.Р. Пьетромонако и Л.Ф. Барретт [202], позволило частично подтвердить модель классификации типов привязанности у взрослых, разработанную К. Бартоломью и Л. Горовицем. Было показано, что для надёжно привязанных испытуемых характерен позитивный образ других людей. Однако, данные относительно тревожных и избегающих типов оказались неоднозначными: не подтвердилось предположение о том, что тревожно привязанные имеют позитивный образ других, а избегающие – негативный.

Были выявлены интересные особенности в восприятии самооценки: тревожно-привязанные респонденты считали, что другие оценивают их более положительно, чем они сами себя оценивают. В то же время для испытуемых с избегающей привязанностью было характерно обратное соотношение – они воспринимали мнение других как менее позитивное по сравнению с собственной самооценкой [202].

Дальнейшее развитие получила и дименсионная парадигма, предложенная К. Бреннан, К. Кларк и Ф. Шейвер [144]. В отличие от категориального подхода, она рассматривает привязанность через два непрерывных измерения – тревожность и избегание. Комбинация этих параметров позволяет описать широкий диапазон индивидуальных различий, обеспечивая большую гибкость в интерпретации данных и учитывая динамику изменений стиля привязанности в течение жизни. Согласно данной концепции, для лиц с зависимым (озабоченным) типом привязанности характерна позитивная модель «другого»: партнёр воспринимается как внимательный, отзывчивый и готовый удовлетворять потребности в близости. Однако, эмпирические исследования показывают, что у взрослых с выраженной озабоченной привязанностью нередко наблюдаются такие особенности, как повышенная раздражительность, ревнивость, склонность к агрессивным реакциям и восприятие партнёра как недостаточно чуткого к их эмоциональным запросам [144].

М. Микулинсер и Ф. Шейвер [195] предложили расширенную модель функционирования системы привязанности, основанную на идее многоуровневой регуляции поведения. По их мнению, система привязанности работает подобно системе мониторинга, которая постоянно отслеживает сигналы безопасности или угрозы и регулирует поведение индивида в соответствии с актуальной ситуацией. На базовом (автоматическом) уровне осуществляется бессознательный мониторинг доступности и отзывчивости значимого другого. Если сигналы угрозы отсутствуют, система привязанности остаётся в «деактивированном» состоянии, позволяя человеку свободно заниматься исследовательской деятельностью, социализацией и самореализацией. В ситуации угрозы активируется система управления привязанностью, включающая сознательные стратегии совладания.

Гиперактивация характерна для лиц с тревожной привязанностью. Проявляется в постоянном поиске подтверждений любви и поддержки, навязчивой фиксации на отношениях, чрезмерной чувствительности к признакам отвержения. Такая стратегия обеспечивает быстрый доступ к опоре, но сопровождается высокой эмоциональной нестабильностью.

Деактивация наблюдается у людей с избегающей привязанностью. Она выражается в подавлении или игнорировании сигналов, связанных с зависимостью от других, стремлении к автономии и минимизации выражения потребности в близости. Эта стратегия снижает тревогу, но препятствует установлению доверительных отношений.

При надёжной привязанности преобладает баланс между этими стратегиями: человек способен активировать систему привязанности в условиях угрозы, получать поддержку и, восстановив чувство безопасности, возвращаться к исследовательской активности и автономной деятельности [195].

М. Сперлинг и В. Берман, рассматривая привязанность в отношениях взрослых людей, дали следующее определение этого феномена [139]. Привязанность в зрелом возрасте – это стабильная тенденция индивида предпринимать существенные усилия, направленные на поиск и поддержание

близости с одним или несколькими особыми индивидами, которые обеспечивают субъективный потенциал для физической и/или психологической безопасности и защиты. Эта стабильная тенденция регулируется внутренними рабочими моделями привязанности, представляющими собой когнитивно-аффективные схемы, построенные на основе опыта межличностных отношений индивида.

Теоретически система привязанности функционирует на протяжении всех этапов жизненного цикла человека, однако её проявления изменяются в зависимости от уровня зрелости. Так, с возрастом расширяется дистанция, которую индивид способен комфортно переносить в отношениях с фигурой привязанности. Если для младенца характерна выраженная асимметрия во взаимодействии с матерью, то во взрослом возрасте отношения становятся более симметричными. Кроме того, в процессе нормативного развития происходит интеграция нескольких поведенческих систем – привязанности, заботы, родительства и сексуально-романтического влечения, что обеспечивает целостность взрослой формы близких отношений [170]. Таким образом, в понимании взрослой привязанности существует ряд отличий. Существенным является то, что во взрослом возрасте она обеспечивает скорее потенциал для переживания безопасности и защищённости, чем реальную безопасность. Этот потенциал может не всегда реализовываться в реальности, однако ключевым остаётся восприятие партнёра как доступного, отзывчивого и готового при необходимости оказать поддержку. Подобная субъективная интерпретация объясняет сохранение во взрослых отношениях признаков, характерных для ненадёжных типов привязанности: устойчивость взаимодействия определяется не столько его объективными характеристиками, сколько тем, как оно переживается субъектом. В результате многие взрослые продолжают находиться в отношениях, сопровождающихся тревогой и гневом, поскольку сохраняют веру в потенциальную способность фигуры привязанности обеспечивать ощущение безопасности.

Ещё одной важной характеристикой привязанности во взрослом возрасте

является её включенность в равноправные партнёрские отношения – будь то романтическая любовь, дружба, взаимодействие взрослых детей с родителями, связи в расширенной семье или психотерапевтический процесс [139].

Таким образом, анализ различных теоретических подходов позволяет говорить о том, что авторами выделяется разное количество типов привязанности у взрослых. В целом, эти типологии соответствуют базовым паттернам привязанности, выявленным в детском возрасте, но приобретают специфические особенности в связи с возросшей автономией личности и симметричным характером близких отношений в зрелом возрасте. Во взрослом возрасте психологические репрезентации привязанности перестают быть жестко детерминированными ранним опытом, но продолжают выступать в качестве устойчивого шаблона, проявляющегося в различных сферах жизни.

Эмпирические исследования демонстрируют системное влияние типа привязанности на различные аспекты жизни. Так, специфика привязанности у взрослых становится все более важным аспектом в психосоматических исследованиях, поскольку привязанность влияет на многие биопсихосоциальные явления, включая социальное функционирование, совладания со стрессом, психологическое благополучие, поведение в отношении здоровьесбережения и заболеваемости [216]. Уникальность исследований привязанности состоит еще и в том, что конструкты привязанности теоретически и эмпирически отличаются от других личностных и социальных конструктов, таких как невротизм, самооценка, защитная реакция, дисфункциональные убеждения и поиск поддержки [175].

По мнению S. Herstell и др. [172], ненадежная привязанность у взрослых является сильным трансдиагностическим фактором психопатологии при биполярном расстройстве, депрессии и расстройствах шизофренического спектра. Авторы также отмечают, что ненадежная привязанность связана с повышенной чувствительностью к стрессу, перевозбуждением, негативным самовосприятием и неэффективными стратегиями совладания в кризисные времена, такие как потеря любимого человека. M. Mikulincer и P. Shaver [194]

подчеркивают, что ненадежная привязанность во взрослом возрасте связана с несколькими негативными последствиями на психологическом уровне, которые увеличивают риск нескольких психиатрических состояний. Трансдиагностическая значимость ненадежной привязанности подразумевает ее тесную связь с различными расстройствами, такими как тревожные расстройства [191], депрессии [151], обсессивно-компульсивное расстройство [155], посттравматическое стрессовое расстройство [157], расстройства пищевого поведения [176], расстройства личности [149] и биполярное расстройство [147].

G. Santoro и др. [207] отмечают важную роль привязанности в обеспечении качества жизни. Результаты исследования авторов позволили утверждать, что тревожная привязанность была связана с пониженным уровнем качества жизни во всех областях. Кроме того, избегающая привязанность была связана с худшим качеством психологического самочувствия и социальных отношений.

Выводы:

Таким образом, привязанность выступает базовым, сквозным регулятором психического развития, интегративную модель которого сформировала эволюционно-этологическая теория Дж. Боулби и М. Эйнсворт.

Эта теория синтезировала ключевые идеи предшествующих направлений: психоаналитической традиции, акцентировавшей роль ранних отношений «ребенок–мать» и значения заботы и дозированной фрустрации (З. и А. Фрейд, М. Кляйн, Д. Винникотт, Р. Шпиц); бихевиоризма, добавившего анализ наблюдаемого поведения и подкрепления; а также культурно-исторического подхода (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, М.И. Лисина), конкретизировавшего социальные условия становления привязанности через совместную и коммуникативную деятельность.

Центральным механизмом, опосредующим влияние раннего опыта на всю последующую жизнь, являются внутренние рабочие модели (ВРМ) – относительно устойчивые, но пластичные когнитивно-аффективные схемы (психологические репрезентации привязанности), включающие образ себя (своей ценности и способности вызывать заботу) и образ Другого (его

ожидаемой доступности и отзывчивости). Главным предиктором формирования надежной привязанности, лежащей в основе позитивных ВРМ, выступает чувствительная и последовательно отзывчивая забота взрослого. Напротив, отвержение, непоследовательность или угроза ведут к формированию ненадежных паттернов (тревожного, избегающего, дезорганизованного), которые, будучи условно адаптивными в дисфункциональном контексте, ограничивают исследовательскую активность и качество будущих отношений.

Привязанность сохраняется во всех фазах жизненного цикла, трансформируясь по мере роста автономии и симметричности отношений: во взрослом возрасте партнёры взаимно выступают фигурами привязанности; ВРМ транслируются межпоколенчески через стиль родительства.

Во взрослом возрасте проявления репрезентаций привязанности носят системный характер и затрагивают ключевые сферы жизнедеятельности:

романтические отношения – определяют характер эмоциональной близости, доверия, стратегии разрешения конфликтов и способы совладания со стрессом;

родительское поведение – обуславливает межпоколенческую передачу типа привязанности через особенности эмоциональной отзывчивости и чувствительности к потребностям ребёнка;

социальная адаптация – влияет на специфику построения отношений с коллегами, друзьями и представителями социальных институтов;

профессиональная деятельность – опосредует выбор стратегий профессиональной реализации и способы преодоления стрессовых ситуаций в рабочей среде.

Несмотря на относительную устойчивость, внутренние рабочие модели обладают определённой пластичностью, трансформируясь под влиянием значимого эмоционального опыта (например, длительных психотерапевтических отношений или конструктивных романтических связей), а также в результате развития когнитивной рефлексии, позволяющей переосмыслить ранний опыт привязанности. Критически значимым является тот

факт, что ненадёжные типы привязанности (тревожный, избегающий, дезорганизованный) коррелируют с повышенным риском развития психических расстройств (тревожных, депрессивных, психосоматических), в то время как надёжная привязанность выступает фактором психологической защиты и способствует сохранению психического здоровья.

Таким образом, психологические репрезентации привязанности у взрослых можно рассматривать как системообразующий фактор личностного развития, определяющий базовые ожидания от мира и себя, когнитивные и аффективные стратегии совладания, а также модели построения отношений. Именно внутренние рабочие модели привязанности задают фундаментальные рамки для интеграции жизненного опыта, определяя характер осмысления прошлого, эмоционального проживания настоящего и способа проектирования будущего. Таким образом, тип привязанности можно рассматривать как ключевой предиктор целостной временной трансспективы личности, обеспечивающей связность, направленность и смысловое единство ее жизненного пути.

1.4. Психологические репрезентации привязанности как предиктор временной трансспективы личности

Временная трансспектива личности определяется как система когнитивно-аффективных представлений о прошлом, настоящем и будущем, обеспечивающая целостность жизненного опыта и задающая направленность индивидуального развития. Она выступает важнейшим компонентом самосознания и жизненной стратегии, поскольку интегрирует ретроспективный опыт, текущие переживания и проективные планы [225]. Факторами, определяющими характер временной трансспективы, традиционно называются уровень когнитивного развития, культурные нормы, социальные условия и личностные особенности [197]. В нашем исследовании как факторы, определяющие временную трансспективу, выделены: совокупное влияние

социокультурных и макросоциальных условий (ценности, культурные нормы, экономическое неравенство, социализация), микросоциальной среды (семья, образование, стиль воспитания, включая опыт интернатов), индивидуально-личностных особенностей (тревожность, догматизм, мотивация достижения, тип личности), возрастной динамики (от фрагментарности в детстве – к перспективности в юности – и ретроспективе в старости), когнитивных и психофизиологических факторов (развитие обратимости и децентрации по Ж. Пиаже, межполушарная организация по А.Р. Лурии, внимание, память, планирование) и травматических событий (негативный детский опыт, насилие, ПТСР), формирующих «временную матрицу травмы» с фиксацией на прошлом и сужением будущего. Отметим, что отдельный фокус на факторе ранних отношений, определяющих ВРМ как устойчивые матрицы всех межличностных отношений в дальнейшем.

Отметим, что в научной литературе наблюдается большой пул работ, направленных на изучение восприятия времени (U. Akirmak; T. Khalaf et al.; A. Sirsova et al.) [133; 173; 209]. Временная перспектива (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд) описывает устойчивые ориентации на прошлое, настоящее и будущее; «сбалансированная временная перспектива» ассоциирована с лучшей адаптацией и благополучием. Отечественная традиция (Е.И. Головаха, А.А. Кроник) дополняет это причинно-целевой концепцией психологического времени личности и методами анализа жизненного пути [209].

Множество существующих научных исследований посвящены изучению теории привязанности и различным ее аспектам [161; 186; 209]. Современная теория привязанности консолидирована в фундаментальных обзорах и справочниках, где привязанность рассматривается как многоуровневая система регуляции близости, эмоций и поведения, опирающаяся на внутренние рабочие модели (ВРМ) «себя» и «другого». Помимо детско-родительской диады, систематически описаны взрослые романтические отношения, механизмы гиперактивации/деактивации и континуальные измерения «тревожность» и «избегание» (а также их последствия для когнитивной, эмоциональной и

социальной адаптации). Обзор научных исследований взрослой романтической привязанности зафиксировал: (1) эволюционные функции привязанности во взрослом возрасте; (2) относительную преемственность стилей от детства к взрослости; (3) модели индивидуальных различий (категориальные и дименсионные); (4) условия стабильности/изменчивости безопасности привязанности во времени. Эти данные задали рамку для изучения связи привязанности с долговременным планированием, оценкой партнёров «в динамике» и когнитивной переработкой биографического опыта. Таким образом, взрослая привязанность – это не только аффективная связь, но и когнитивно-аффективная архитектура личности, устойчиво регулирующая восприятие угроз/безопасности, поиск поддержки, оценку отношений во времени и стратегию поведения в долгосрочной перспективе.

Несмотря на глубокую теоретическую и эмпирическую проработанность обоих феноменов по отдельности, работ, исследующих их прямую связь, крайне мало. В данном параграфе мы докажем, что привязанность является ключевым предиктором временной транспективы, проанализировав массив косвенных данных и выявив предполагаемые механизмы этой связи.

Отметим, что оба исследуемых конструкта являются глубинными, системообразующими личностными образованиями, регулирующими отношения человека с миром и собой во времени. Это обуславливает их теоретическую связанность в силу общей системообразующей функции в организации субъективного опыта и регуляции жизнедеятельности. Теоретическая связь между привязанностью и временной транспективой обусловлена их общей направленностью на обеспечение психологической безопасности, опорой на глубинную систему внутренних рабочих моделей, наличием общей нейробиологической основы, опосредованной ролью эмоциональной регуляции и культурно-исторической обусловленностью. Это позволяет рассматривать тип привязанности как системный предиктор, задающий индивидуальный «способ быть во времени» – от открытого и доверительного освоения временного потока до его травматического

переживания как источника угрозы и дезинтеграции.

Анализ современных исследований выявляет несколько типов доказательств, подтверждающих эту связь.

Существует ряд исследований, доказывающих, что ненадёжная привязанность через механизмы эмоциональной регуляции и совладающего поведения оказывает опосредованное влияние на субъективное восприятие времени. Так, М. Микулинсер и П. Шейвер отмечают, что тревожная и избегающая привязанность связаны с дисфункциональными стратегиями совладания: тревожные индивиды склонны к гиперактивации системы привязанности (руминации, фиксация на угрозах), тогда как избегающие – к деактивации (подавление эмоций, избегание мыслей и воспоминаний) [193]. Эти механизмы напрямую отражаются на том, как личность перерабатывает прошлый опыт и проектирует будущее.

Эмпирически показано, что субъективное восприятие времени тесно связано с эмоциональными состояниями и стрессом. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд [226] в классической работе о временной перспективе продемонстрировали, что акцент на «прошлом-негативном» и «фаталистическом настоящем» коррелирует с высоким уровнем тревожности и стрессом. Более современные исследования подтверждают: стрессовые состояния и трудности эмоциональной регуляции ведут к искажению временной перспективы, например, к ощущению субъективного «сближения» негативных событий прошлого или сужению горизонта будущего [210]. В работе Т. Khalaf и др. было показано, что как временная перспектива, так и тип привязанности являются предикторами воспринимаемого стресса, а их совместное действие объясняется через механизмы эмоциональной регуляции. [181].

Лица с надёжной привязанностью демонстрируют большую стрессоустойчивость и способность к конструктивному совладанию, что положительно влияет на проектирование будущего [168]. В то же время тревожная привязанность связана с гиперактивацией системы поиска поддержки и фиксацией на угрозах, что ограничивает возможности когнитивной репрезентации будущего и

снижает временную перспективу [161].

Таким образом, эмоциональная регуляция и совладающее поведение напрямую определяются стилем привязанности [193]. Следовательно, ненадёжная привязанность через дисфункциональные стратегии совладания и эмоциональную регуляцию выступает механизмом, искажающим восприятие времени, что подтверждено эмпирическими исследованиями [148;180].

Новейшие исследования нейронауки подтверждают идею о том, что тип привязанности может воздействовать через нейрофизиологические механизмы на восприятие времени. При ненадёжной привязанности наблюдаются изменения в функционировании ключевых мозговых структур и сетей, участвующих в обработке эмоций и временной информации. В частности, установлено, что тревожная привязанность ассоциируется с повышенной реактивностью миндалины, которая отвечает за оценку угрозы и закрепление аффективно окрашенных воспоминаний, тогда как избегающая привязанность характеризуется сниженной эффективностью регуляторных процессов со стороны префронтальной коры [216]. Кроме того, исследования с использованием методов функциональной нейровизуализации показали, что стили привязанности связаны с различиями в функциональной связности сети (default mode network, DMN), включающей медиальную префронтальную кору, заднюю поясную извилину и гиппокамп, которые играют ключевую роль в процессах автобиографической памяти и ментального моделирования будущего [154]. Эти механизмы правдоподобно объясняют искажения субъективной временной дистанции (например, восприятие негативных событий как «близких») и сужение горизонта будущего при тревожной или избегающей привязанности.

Продолжая анализ данных о возможности рассматривать привязанность в качестве фактора или предиктора связанности и оптимальной центрации времени (что выступает параметрами транспективного восприятия времени) отметим работы зарубежных авторов, рассматривающих данные вопросы.

Согласно теории Дж. Боулби [22], внутренняя организация привязанности

реализуется через систему «рабочих моделей», определяющих ожидания индивида относительно доступности и отзывчивости «значимого другого». Эти модели формируют базовую структуру доверия к миру и задают рамки восприятия времени. Исследования показывают, что надёжная привязанность связана с позитивным восприятием прошлого и будущего, способностью к интеграции различных временных модальностей и формированием сбалансированной временной перспективы [132]. Напротив, ненадёжные стили привязанности (тревожный и избегающий) ассоциированы с искажениями временной перспективы: у тревожно привязанных акцент смещается на «прошлое-негативное» и «фаталистическое настоящее», в то время как у избегающих отмечается тенденция к дистанцированию от будущего и заниженной оценке значимости межличностных связей в долгосрочной перспективе [180].

Эмпирические данные подтверждают данную зависимость. Так, К. Кортес и др. [148] выявили, что у лиц с высокой тревожностью привязанности негативные события прошлого субъективно воспринимаются как более близкие во времени, чем у надёжно привязанных. Этот феномен усиливает руминативные тенденции и ограничивает возможность конструктивного планирования будущего. В свою очередь, избегающий стиль привязанности предсказывает склонность к подавлению воспоминаний и редуцированию временного горизонта, что снижает гибкость временной перспективы и ограничивает перспективное целеполагание [194].

Особую значимость имеет надёжная привязанность, которая, согласно исследованиям У. Акирмак [133], способствует формированию «сбалансированной временной перспективы», описанной Ф. Зимбардо и Дж. Бойд. Такой профиль характеризуется гибким переключением между временными модальностями в зависимости от контекста, что обеспечивает более высокую психологическую адаптивность и субъективное благополучие.

К. Кортес, А.Э. Уилсон исследуют взаимосвязи тревожной привязанности, субъективного времени и вторжения прошлого в настоящее [148]. Работы авторов

по «темпоральной саморепрезентации» показывают, что субъективная временная дистанция (насколько событие «ощущается близким или далёким» независимо от календарной даты, что выступает признаком трансспективного процесса) регулирует актуальную саморепрезентацию и презентацию партнерства. Типично люди «отдаляют» прошлые неудачи и «приближают» успехи, тем самым защищая «Я» и отношения. К. Кортес, А.Э. Уилсон рассматривают когнитивный механизм – кухонное мышление – тенденцию спонтанно активировать несвязанные прошлые проступки партнёра в текущем конфликте. При этом именно уровень тревожности в привязанности определяет то, как субъект управляет субъективной временной дистанцией отношений. Эта «темпоральная регуляция» в свою очередь повышает вероятность «кухонного мышления», ухудшая исходы конфликта [178].

Таким образом К. Кортес, А.Э. Уилсон предлагают рассматривать тревожную привязанность как когнитивно-аффективный предиктор нарушений «адаптивной» временной регуляции.

Анализ механизмов детерминации временной перспективы в ситуации тревожной привязанности позволяет сделать несколько выводов.

1. Сверхбдительность к угрозам при тревожной привязанности повышает доступность негативных эмоциональных эпизодов и снижает доступность доверительных нарративов [193].

2. Аффективная интенсивность делает прошлые негативные эпизоды «психологически ближе» [214], нарушая типичное адаптивное «отдаление» неудач [219].

3. В актуальном состоянии конфликта срабатывает специфический эффект: прошлые конфликты кажутся особенно релевантными «здесь-и-сейчас», что усиливает субъективную близость прошлых обид [200].

Таким образом, тревожная привязанность выступает фактором временной перспективы: она систематически искажает субъективную дистанцию, делая негативное ближе, а позитивное – менее удерживаемым в «настоящем» [140].

А. Wilson, М. Ross в исследованиях отмечают, что критичным выступает именно субъективная временная дистанция, а календарное время события не

объясняет эффекты времени, характерные для тревожной привязанности: провал адаптивной дифференциации (негативные проступки партнера воспринимаются близкими, добрые поступки – дальними); высокая актуальная значимость прошлых обид; более высокая тяжесть конфликта, больше деструктивных реакций, ниже удовлетворённость, выше восприятие частоты и интенсивности конфликтов [219].

Таким образом, надёжная привязанность способствует интеграции прошлого, настоящего и будущего в целостную систему, тогда как ненадёжные стили сопряжены с дезинтеграцией временного опыта, снижением субъективного благополучия и ограничением перспективного планирования. Это приводит к выводу, что надёжная привязанность выступает значимым основанием для формирования временной транспективы личности, тогда как ненадёжная приведет к нарушению способности к транспективному восприятию времени.

Проведенный нами анализ зарубежных источников, в которых измерялись стили привязанности и аспекты времени/временной перспективы/субъективного времени позволяет сделать ряд выводов. В первую очередь необходимо отметить, что работ, связывающих оба изучаемых конструкта, немного. Анализируемые исследования поддерживают идею, что привязанность – предиктор временной транспективы на основании следующих аспектов.

1. Корреляционные модели и модели предсказания показаны в работах Т. Khalaf et al. [180] и Z. Zohori et al. [228]. В данных исследованиях проведены статистические модели, в которых привязанность предсказывает аспекты временной перспективы или связанных конструкций (надежда, стресс, позитивный или негативный взгляд на прошлое/будущее). Например, Т. Khalaf и соавторы выявили доказательства опосредующей роли эмоционального интеллекта во взаимосвязи между временной перспективой и привязанностью как предикторами и воспринимаемым стрессом как результатом [180]. Z. Zohori и соавторы доказывают, что привязанность и временная перспектива определяют надежду с учётом самооценки учащихся [228].

2. Эмоциональная регуляция и эмоциональный интеллект как медиатор между привязанностью и восприятием времени. В работах нескольких авторов (Т. Khalaf et al.; J. Morales-Sanhueza et al.) видно, что эмоциональная регуляция и черты эмоционального интеллекта выступают посредниками между привязанностью и тем, как человек воспринимает время и как реагирует на события [180; 196]. Это механизм позволяет сделать вывод, что привязанность формирует эмоциональные стратегии, которые влияют на время через субъективное восприятие, оценку и планирование. А. Khosh Lahje Sedq и М. Mohammadtahery [182] изучали взаимосвязи между типом привязанности, эмоциональным интеллектом и метакогнитивными убеждениями, не изучая параметры времени напрямую. Однако, выявленные связи между привязанностью и метакогнитивными убеждениями как когнитивной основы ожидания будущего объясняет механизм, через который привязанность и время связаны. Это позволяет высказать идею, что привязанность не сама по себе «измеряет» время, а определенным образом формирует когнитивно-эмоциональные фильтры его переживания.

3. Нейрофизиологические корреляты. Работы М. Deng с соавторами [153; 154] показывают, что у людей с ненадёжной привязанностью меняется связность между областями мозга, ответственными за память, саморефлексию и эмоции – все эти процессы вовлечены в конструирование субъективного времени. Это усиливает аргумент, что изменения в мозгу, связанные с привязанностью, могут влиять на временные оценки и представления о будущем и прошлом. Исследования авторов позволяют предположить, что опыт привязанности на нейробиологическом уровне встроен в механизмы восприятия времени.

4. Универсальность связей привязанности и восприятия временных аспектов подтверждается в исследованиях разных культур и многообразием выборок. Исследования проведены в разных странах (U. Akirmak – мультикультурные выборки; Т. Khalaf et al. – Ливан; Е. Sagone et al. – Италия; Z. Zohori Zangeneh et al. – Иран; и др.) [133; 181; 205; 228], среди студентов и

взрослых людей, что говорит об универсальных тенденциях. Это позволяет сделать вывод о культурной универсальности влияния привязанности на временную транспективу. Хотя необходимо отметить, что контекст может задавать некоторую разницу проявлений.

5. Контекстуальность и направленность. Привязанность влияет не просто на «восприятие времени», но и на такие характеристики, как планирование, надежда, визуализация будущего и персональные цели – то есть на ту часть временной транспективы, которая формирует жизненные перспективы. Отметим, что в работах U. Akirmak выделяется влияние времени не только на эмоциональный фон, но и на жизненную направленность [133; 134].

6. E. Sagone et al. как основополагающий фактор в анализе временной перспективы выделяют наличие близких отношений, независимо от стиля привязанности. Это исследование поддерживает идею, что даже если стиль привязанности ненадежен, то наличие близких отношений поддерживает ресурсность временной транспективы [205].

Таким образом, зарубежные работы (T. Khalaf et al., 2024; Z. Zohori Zangeneh et al., 2024; M. Deng et al., 2021; U. Akirmak, 2014 и др.) доказывают, что стили привязанности прямо или косвенно (через посредники – эмоциональный интеллект, стресс, метакогнитивные модели) определяют временную перспективу и отношение к прошлому и будущему. Это подтверждается данными нейрофизиологических исследований. Ненадежная привязанность через изменения в различных отделах головного мозга влияет на процессы субъективного восприятия времени.

Подобный анализ проведен нами и среди российских исследований. Заметим, что прямых работ российских исследователей, измеряющих и привязанность, и временную транспективу вместе, немного, но есть смежные данные и косвенные пути.

В исследованиях Е.В. Найденовой, А.В. Ламтевой [81] автономность и ответственность как черты зрелой личности коррелируют с широтой временной транспективы и ориентацией на будущее. Автор отмечает, что эти черты

формируются в благоприятной среде, связанной с надежной привязанностью. Также в работе делается вывод о существовании значимых различий во временных перспективах, а также характеристиках становящейся зрелости и инфантилизма у молодых людей с опытом работы и без него.

Исследования Е. Мещеряковой, А.В. Серого, М.С. Яницкого [74] выделяет временную перспективу как ресурс для преодоления кризиса идентичности. Авторы отмечают «фундаментальную роль временной перспективы в функционировании и адаптации личности к меняющимся жизненным условиям» [74, с. 90]. При этом способность опираться на временную перспективу как на ресурс зависит от базового чувства безопасности, которое формируется в отношениях привязанности. При ненадежной привязанности наблюдается фрагментированная перспектива с акцентом на негативное прошлое и неопределенное будущее.

Связь отношения ко времени с субъективным благополучием отмечает С.В. Духновский [43]. Это исследование перекликается с зарубежными данными U. Akirmak, [132; 133], подтверждающими, что надежная привязанность поддерживает позитивную временную перспективу и жизненную удовлетворенность.

Н.В. Козловская [56] связывает возрастные различия отношения ко времени с когнитивно-эмоциональными возможностями человека. В ходе исследования автор приходит к выводу, что благополучие, позитивное восприятие себя, уверенность в себе, восприятие мира и своего будущего как относительно стабильного, непротиворечивого и безопасного в раннем юношеском возрасте обусловлено отношением к прошлому, его эмоциональной оценкой.

Таким образом, российские исследования подтверждают, что временная перспектива и субъективное отношение ко времени – значимые психологические характеристики, связанные с личностным развитием, благополучием и идентичностью.

Контекст взросления и социально-эмоциональные условия – черты автономности, ответственности, субъективное благополучие – оказывают влияние на «ориентацию на будущее» и «восприятие времени», и эти условия в большой степени формируются в системе близких отношений, где привязанность играет ключевую роль.

Отсутствие прямых связей между стилями привязанности и временными конструктами в российских выборках указывает на пробел в исследовательской литературе, но данные об эмоциональных предикторах идентичности создают убедительную основу для гипотезы, что привязанность может выступать одним из главных факторов. Это еще раз подтверждает актуальность данной работы.

На основании анализа существующих научных данных возможно сделать концептуальные выводы для психологии времени.

1. Привязанность выступает детерминантой темпоральной перспективы. Данные показывают, что стиль привязанности – не только социально-аффективная переменная, но и регулятор психологического времени: он задаёт правило переработки «прошлого» (что приближать, что отдалять), тем самым формируя временную перспективу отношений.

2. Адаптивная «темпоральная фильтрация» напрямую связана с привязанностью. Низкая тревожность привязанности поддерживает стратегию «приближать хорошее – отдалять плохое», что согласуется с защитной функцией субъективной дистанции [219] и идеей «эмоционального капитала» [159].

3. Тревожная привязанность нарушает «темпоральную фильтрацию», делая прошлые обиды феноменологически «нынешними». Это повышает вероятность руминаций и запускает каскад деструктивных поведенческих и оценочных последствий [198].

4. Субъективная временная дистанция выступает операциональным индикатором компонентов временной перспективы в диаде «прошлое–настоящее». Привязанность – её личностно-мотивационный модератор. Тревожная привязанность может рассматриваться как фактор риска «прошло-негативной» ориентации (в терминах эмоциональной оценки репрезентаций

прошлого), увеличивая темпоральную доступность и значимость негативных эпизодов.

Таким образом, анализ типа привязанности у взрослых в контексте особенностей восприятия времени представляет собой междисциплинарную проблему, находящуюся на стыке общей психологии, психологии развития, клинической психологии и психофизиологии.

1. Привязанность – не только межличностный конструкт, но и когнитивно-аффективный регулятор обработки времени: через внутренние рабочие модели, копинг и эмоциональную регуляцию она задаёт фильтры ретроспекции, переживание настоящего и ширину горизонта будущего.

2. Ненадёжная привязанность связана с искажениями времени: тревожная – с субъективным «приближением» негативного прошлого и сужением будущего; избегающая – с деактивацией эмоций и редукцией долгосрочного планирования. Надёжная – с более сбалансированной временной перспективой (СВП).

3. Нейрофизиологические данные (реактивность миндалины, эффективность ПФК, связность DMN) предоставляют правдоподобный механизм влияния привязанности на субъективное время (автобиографическую ретроспекцию и перспективу). Индивидуальные различия привязанности сопряжены с изменениями реактивности лимбических структур (миндалины) и префронтальной коры, что объясняет смещения во временной трансспективе.

Данный анализ создает теоретический фундамент для эмпирической проверки гипотез о влиянии типа привязанности на параметры временной трансспективы в российской выборке.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Проведенный теоретико-методологический анализ позволил синтезировать современные представления о двух центральных конструктах исследования – временной трансспективе личности и психологической привязанности – и обосновать системную связь между ними.

Проведённый теоретико-методологический анализ показал, что понятие психологического времени в современной науке выступает многомерным, многоуровневым конструктом, охватывающим сенсорно-перцептивные, когнитивные, аффективно-мотивационные и смысловые измерения. В русле отечественной и зарубежной традиций психологическое время трактуется не как пассивное отражение хронологического хода событий, а как форма субъективной организации жизненного опыта, задающая способы осмысления прошлого, структурирования настоящего и проектирования будущего. В этом контексте «временная перспектива» фиксирует устойчивые ориентации субъекта на ключевые временные модусы, а «временная трансспектива» – в расширенном, интегративном смысле – отражает целостный «обзор» жизненного пути, соединяющий прошлое, настоящее и будущее в единую биографическую конфигурацию.

Временная трансспектива определена как целостная, многоуровневая система субъективных представлений личности о своем прошлом, настоящем и будущем, обеспечивающая смысловую и регулятивную интеграцию жизненного пути. Ее структура операционализирована через ключевые параметры: протяженность – широта временного горизонта; плотность – событийно-смысловая насыщенность; направленность – доминирующая ориентация на один из временных модусов; эмоциональный фон – аффективная валентность переживания времени.

Сбалансированный профиль по этим параметрам является показателем психологической адаптивности, в то время как дисбаланс ассоциирован с рисками дезадаптации. Формирование трансспективы детерминировано

сложной системой факторов – от макросоциальных и культурных до индивидуально-личностных и когнитивных, среди которых особое место занимает опыт значимых, в том числе травматических, отношений.

Отдельный кластер детерминант связан с биографически значимыми и травматическими событиями. Показано, что критические и стрессогенные эпизоды (в том числе ранние неблагоприятные опыты) способны создавать «временные разрывы» и формировать ригидные матрицы переживания времени – с фиксацией на негативном прошлом, фаталистическим восприятием настоящего и сужением будущего. Напротив, опора на ресурсы среды, развитие рефлексивности и смыслообразования, а также практики восстановительной регуляции (включая психотерапевтические) способствуют реконфигурации трансспективы, её повторной интеграции и балансировке.

Синтез трёх аналитических линий главы – (1) многоуровневой модели психологического времени, (2) концепции временной трансспективы как системообразующего личностного образования и (3) системы факторов её формирования – позволяет сделать принципиальный вывод: временная трансспектива является не только индикатором внутренней организации опыта, но и механизмом регуляции жизненного пути. Она опосредует выбор и иерархию целей, устойчивость идентичности, стратегию совладания и стиль саморегуляции, будучи чувствительной к влиянию как контекстуальных условий, так и устойчивых личностных диспозиций.

Наконец, выявлена мотивированная связь между системами межличностной регуляции и временем: базовые когнитивно-аффективные модели отношений (в том числе формирующиеся в раннем взаимодействии со значимыми другими) соотносятся с профилем временной организации – через механизмы доверия/недоверия к миру, доступности поддержки, устойчивости самообраза и эмоциональной регуляции. Это обоснование сформировало мост к дальнейшему анализу привязанности как возможного предиктора параметров временной трансспективы и задаёт логическую рамку для последующих гипотез и эмпирической верификации в следующей главе.

Психологическая привязанность определена как системообразующий фактор личностного развития. Привязанность – многоуровневая регуляторная система (аффект, когниции, поведение), исторически сформированная на стыке психоаналитической, бихевиоральной и эволюционно-этологической традиций. В современной концепции привязанности ключевым механизмом выступают внутренние рабочие модели (ВРМ) – устойчивые когнитивно-аффективные репрезентации «Я» и «Другого», связывающие ранний опыт с последующими формами аффективных связей и задающие правила восприятия, интерпретации и поведения в близких отношениях. Качество заботы (чувствительность и отзывчивость) определяет тип привязанности (надежный или ненадежный: тревожный, избегающий), который, обладая относительной стабильностью, сохраняет пластичность на протяжении жизни. ВРМ выступают системообразующим фактором, влияющим на широкий спектр проявлений взрослой личности, направляют ожидания доступности и отзывчивости партнёра, определяют атрибуции в неоднозначных ситуациях и избирательность внимания и памяти, тем самым формируя качество и траекторию отношений.

ВРМ способны к изменению под воздействием значимого эмоционального опыта и социальных контекстов (новые поддерживающие отношения, терапия, жизненные кризисы), особенно в чувствительные периоды (подростковый возраст).

Синтез двух линий анализа позволил установить концептуальную и причинно-следственную связь между системами привязанности и темпоральной организации личности. Эта связь логически вытекает из природы ВРМ, которые, задавая базовые ожидания от мира (предсказуемость, безопасность, доступность поддержки) и оценки собственной ценности, формируют фундамент для интеграции жизненного опыта во времени: тревожность, избегание, надёжность сопряжены с характеристиками временной перспективы и субъективного времени (транспективы) через когнитивно-аффективные механизмы (внутренние рабочие модели, атрибуции, внимание и память).

Надёжная привязанность, основанная на доверии и безопасности, создает психологические условия для формирования сбалансированной, связной и позитивно окрашенной трансспективы с реалистичным планированием будущего и интегрированным прошлым.

Ненадежные типы привязанности закономерно ведут к дисфункциональной организации времени: тревожный тип – к доминированию негативного прошлого и тревожного будущего; избегающий – к эмоциональному обеднению, сужению горизонта и девальвации значимости временных модусов.

Отечественные исследования влияния привязанности на восприятие времени редки, однако существующие работы по временной перспективе (жизненная перспектива, идентичность, благополучие) согласуются с тем, что социально-эмоциональная среда и качество близких отношений (контекст привязанности) влияют на ориентацию во времени. Это обосновывает актуальность прямых исследований в российской выборке.

Таким образом, тип привязанности, опосредуемый механизмами эмоциональной регуляции и совладания, выступает теоретически обоснованным предиктором целостного профиля временной трансспективы. Выявленная лакуна в эмпирических исследованиях, непосредственно верифицирующих эту связь на комплексных параметрах трансспективы, определяет научную новизну и актуальность настоящего исследования.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методологические основы построения эмпирического исследования привязанности как предиктора временной транспективы личности

Данное исследование направлено на выявление механизма детерминации типом психической репрезентации привязанности (как детской, так и взрослой), структуры, содержания и эмоциональной окраски временной транспективы личности.

Теоретический анализ научной литературы по исследуемой проблеме и результаты пилотажных исследований позволили сформулировать гипотезу, имеющую следующие допущения:

1. Тип привязанности (как измеряемый через стиль во взрослом возрасте, так и через ретроспективную оценку детской привязанности) является значимым предиктором параметров временной транспективы. Надежная привязанность связана со сбалансированной, интегрированной и позитивно окрашенной транспективой, в то время как тревожный и избегающий типы – с дисбалансом, инверсией и негативной окраской.

2. Стиль привязанности во взрослом возрасте положительно коррелирует с типом привязанности к матери и отцу в детстве. Однако, эта связь опосредуется количеством и субъективной значимостью негативных и /или позитивных жизненных событий, включая травматический опыт.

3. Тревожный тип привязанности к матери/отцу в детстве является ключевым предиктором выраженной инверсии временной транспективы (смещение прошлого, настоящего и будущего).

Для реализации целей данного научного исследования, установления его логики и структуры необходимым шагом является определение методологических основ конструирования эмпирического исследования

психологической привязанности как детерминанты временной транспективы личности.

Отметим, что исследование опирается на интегративную парадигму, объединяющую ключевые подходы к пониманию привязанности и психологического времени.

Психологические репрезентации привязанности, описанные в рамках теории внутренних рабочих моделей (ВРМ) Дж. Боулби, представляют собой устойчивые когнитивно-аффективные структуры, формирующиеся в раннем детстве и продолжающие оказывать влияние на личность и межличностные отношения на протяжении всего жизненного пути [22]. Эти модели включают два взаимосвязанных компонента: образ себя (оценка своей ценности и способности вызывать заботу) и образ значимого другого (ожидания относительно доступности и отзывчивости других людей). В качестве теоретико-методологических основ изучения психологической привязанности выступают:

1. Эволюционно-этологическая теория (Дж. Боулби, М. Эйнсворт) [142]. Данный подход постулирует привязанность как врожденную поведенческую систему, обеспечивающую выживание и развитие через поддержание близости с фигурой заботы. Качество привязанности (надежный, тревожно-амбивалентный, избегающий типы) формируется в диадическом взаимодействии «ребенок-взрослый» и закрепляется во внутренней рабочей модели (ВРМ) – устойчивой когнитивно-аффективной схеме, регулирующей ожидания, внимание и поведение в отношениях [142]. Эта модель является центральным механизмом, переносящим ранний опыт на последующую жизнь.

2. Психоаналитическая традиция и теория объектных отношений (З. Фрейд; М. Кляйн; Д.В. Винникотт; Р. Шпиц) [117; 123; 184; 220]. Данное направление подчеркивает роль ранних отношений с матерью как прообраза всех будущих связей и источника базового доверия к миру (Э. Эриксон) [125]. Концепции «достаточно хорошей матери» и «холдинга» (Д. Винникотт) описывают условия, необходимые для формирования чувства безопасности и непрерывности бытия, что составляет психологическую основу для целостного

восприятия времени [220]. Исследования депривации (Р. Шпиц) эмпирически доказали катастрофические последствия нарушений ранних объектных отношений для всего развития личности, включая способность к темпоральной интеграции [123].

3. Культурно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, М.И. Лисина, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин) [29; 67; 97; 124]. В отечественной психологии привязанность рассматривается как форма аффективно-личностных связей, возникающих и развивающихся в совместной деятельности и эмоциональном общении ребенка со взрослым. Акцентируется социальная ситуация развития и роль общения как ведущей деятельности в формировании привязанности [67]. Работы Е.Ю. Коржовой существенно обогащают данный контекст, вводя понятие субъект-объектных ориентаций в жизненном пути. Активная субъектная позиция (характеризующаяся изменчивостью, внутренним локусом контроля, направленностью на внутренний мир) рассматривается как результат здорового развития на надежной основе и одновременно – как психологическая предпосылка для построения целостной и сбалансированной временной трансспективы. Это создает мост между качеством ранних отношений и способностью личности выступать субъектом собственного жизненного проекта.

Анализ временной трансспективы как интегративного конструкта жизненного пути строится на синтезе следующих концепций:

1. Субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн) [3; 10; 97]. В данной традиции время жизни рассматривается как пространство активной, целеполагающей деятельности личности. С.Л. Рубинштейн рассматривал жизненный путь как целостность, творящуюся в поступках, где переживание времени выступает субъективным аспектом этого пути [97]. Б.Г. Ананьев ввел понятие «субъективной картины жизненного пути» как интегрального образа, в котором прошлое, настоящее и будущее соотнесены в личностно значимых координатах [10]. К.А. Абульханова-Славская разработала концепцию временной организации личности, где

способность управлять временем жизни выступает показателем личностной зрелости и субъектности [3].

2. Концепция психологического времени и временной перспективы (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Ф. Зимбардо) [37; 226]. Е.И. Головаха и А.А. Кроник определяют психологическое время как форму отражения системы временных отношений между событиями жизненного пути. Ими разработана причинно-целевая концепция и метод каузометрии для анализа связности жизненных событий. Важнейшим механизмом признается временная децентрация – способность мысленно перемещаться по временной линии, обеспечивающая целостность восприятия пути [37]. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд предложили модель временных ориентаций (прошлое-позитивное/негативное, настоящее-гедонистическое/фаталистическое, будущее) и идею сбалансированной временной перспективы как показателя адаптивности [226].

3. Концепция временной трансспективы (В.И. Ковалев, И.А. Спиридонова) [54; 107]. В.И. Ковалев ввел термин «временная трансспектива», определив её как способность к целостному «сквозному видению» жизненного пути, объединяющему прошлое, настоящее и будущее в единую конфигурацию [54]. И.А. Спиридонова операционализировала этот конструкт, выделив формальные параметры для эмпирического исследования: протяженность, плотность, направленность, эмоциональный фон [107]. Эти параметры легли в основу рабочего определения трансспективы в данном исследовании. Теория сбалансированной временной перспективы (СВП) Ф. Зимбардо и Дж. Бойд встраивается в эту модель как важное дополнение, описывающее оптимальное соотношение ориентаций на разные временные модусы, что соответствует представлению о гармоничной и адаптивной трансспективе [226].

Таким образом, временная трансспектива личности может быть операционализирована как целостная система, описываемая через параметры протяженности, плотности, направленности и эмоционального фона, формирующаяся при участии механизма временной децентрации и выполняющая ключевые смысло-регуляторные функции. Этот конструкт

позволяет изучать жизненный путь не как сумму разрозненных событий, а как внутренне связанный, субъективно осмысленный процесс. Подобное понимание открывает путь к исследованию детерминант её формирования, среди которых в качестве гипотетически значимого предиктора в рамках данного исследования рассматривается тип психологической привязанности.

Методология исследования, объединяющая изучаемые конструкты, базируется на ряде принципов.

Принцип системности. И привязанность, и временная транспектива рассматриваются как сложные, многоуровневые системы. Привязанность анализируется в единстве её поведенческого, когнитивного и аффективного компонентов; транспектива – как структура, включающая когнитивно-оценочный, аффективный и событийно-биографический уровни.

Принцип развития (генетический принцип). Исследование учитывает генезис и трансформацию обоих конструктов: привязанность прослеживается от детского опыта (ретроспективная оценка) до актуального стиля во взрослом возрасте; временная транспектива рассматривается в динамике, определяемой жизненными событиями и возрастными изменениями.

Принцип субъектности. Личность изучается как активный субъект жизненного пути, способный не только усваивать опыт привязанности, но и рефлексировать его, перестраивать свои темпоральные ориентации и преодолевать негативные сценарии.

Принцип единства сознания и деятельности [97]. Проявления привязанности и особенности временной транспективы исследуются не только на уровне сознательных представлений (опросники), но и через их проявление в структуре жизненного пути (анализ автобиографических событий) и в актуальных отношениях.

В рамках эмпирического исследования данные принципы и теоретико-методологические основания преломляются следующим образом.

Принцип системности и многоуровневости реализуется через одновременный учет нескольких уровней детерминации: 1) глубинного

(ретроспективная оценка детской привязанности как источник ВРМ), 2) актуально-личностного (стиль взрослой привязанности, метакогниции, самоотношение), 3) феноменологического (параметры осознаваемой временной трансспективы), 4) контекстуального (возраст, социальный статус, биографические события).

Принцип операционализации комплексных конструктов соответствует теоретической модели, где каждый ключевой конструкт измеряется комплексно, через несколько взаимодополняющих методик (триангуляция данных):

Привязанность: ретроспективная оценка отношений с родителями (источник ВРМ); диагностика актуального стиля в отношениях (манифестация ВРМ); оценка проявлений в текущих отношениях (поведенческий аспект).

Временная трансспектива: когнитивно-аффективный компонент (ЗТPI); семантический компонент (СДВ); событийно-биографический компонент (автобиография, метод Кроника); ценностно-смысловой компонент (СЖО).

Принцип учета опосредующих переменных опирается на признание, что связь между ядерными переменными (привязанность – трансспектива) не является прямой и механической. В модель вводятся ключевые переменные-медиаторы, обоснованные теорией: копинг-стратегии (как производные качества эмоциональной регуляции, зависящей от ВРМ) и метакогнитивные убеждения (как когнитивный фильтр, усиливающий или ослабляющий тревожную руминацию о прошлом/будущем). Это соответствует взглядам Е.Ю. Коржовой на активную субъектную позицию как регулятор жизненного пути [59].

Опора на вышеизложенные теоретические положения и принципы позволяют сформировать теоретическую модель исследования типа привязанности как предиктора временной трансспективы личности, представленную на рис. 1

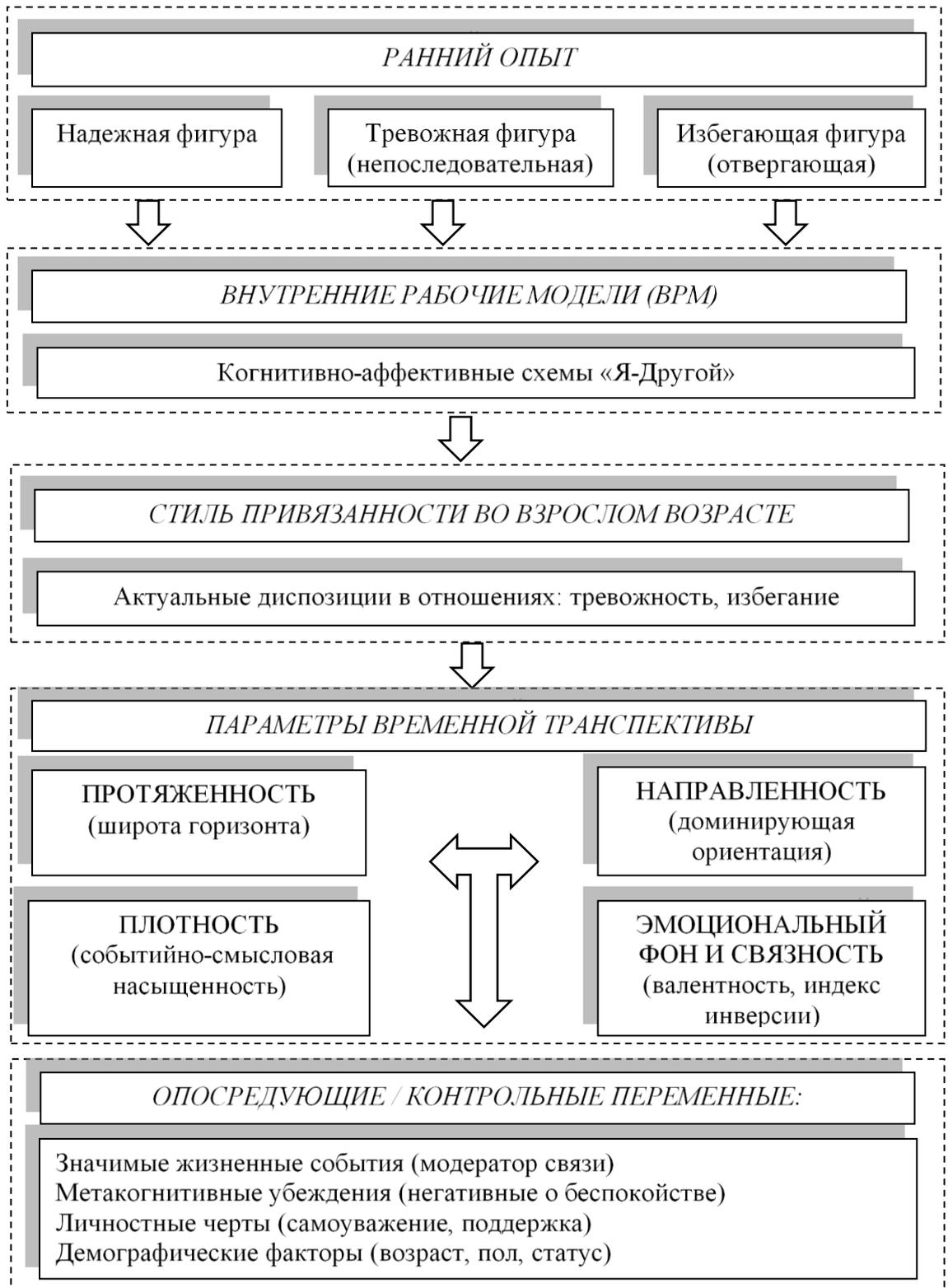


Рис 1. Модель исследования типа привязанности как предиктора временной транспективы личности

Модель представляет собой схему, связывающую переменные в логике «ранний опыт – актуальные диспозиции – организация субъективного времени».

Логика модели состоит в следующем:

1. Детская привязанность, оцениваемая ретроспективно, является истоком формирования ВРМ. Надежный тип создает основу для позитивных моделей, ненадежные (тревожный, избегающий) – для дефицитарных.

2. ВРМ, выступая стержневым механизмом, транслируют ранний опыт в актуальный стиль взрослой привязанности, который проявляется в стратегиях построения близких отношений.

3. Стиль взрослой привязанности выступает непосредственным предиктором параметров временной транспективы.

Надежный стиль, основанный на доверии и безопасности, порождает смелое, открытое отношение ко времени, что выражается в сбалансированном профиле транспективы: широкая протяженность, высокая осмысленная плотность, направленность на будущее или баланс ориентаций, позитивный эмоциональный фон и низкая инверсия (высокая связность).

Ненадежные ВРМ (тревожные, избегающие) порождают искажения: тревожный стиль предсказывает дисбаланс с доминированием негативного прошлого, высокую тревожную плотность будущего, общий негативный фон и возможную инверсию из-за руминаций; избегающий стиль предсказывает суженную протяженность (девальвация будущего), низкую эмоциональную плотность, ориентацию на гедонистическое/фаталистическое настоящее, уплощенный фон и ригидность.

4. Связь между детским и взрослым опытом, а также сила влияния на транспективу опосредуется или модерируется дополнительными факторами: значимостью жизненных событий (травма или ресурс), метакогнициями (усиливающими тревожную рефлексию) и базовыми личностными ресурсами (самоуважение). Эмпирическая проверка данной модели требует комплексного методического аппарата, направленного на измерение каждого элемента конструкции в их взаимосвязи, что и определило выбор конкретных психодиагностических инструментов, представленных в программе исследования.

2.2. Организация исследования, подбор и разработка диагностического материала

С целью выявления прогностической способности типа привязанности в отношении формирования специфических особенностей временного сознания личности необходимо подобрать и провести комплекс диагностических методик, достаточный для изучения особенностей психической репрезентации привязанности (стиль привязанности во взрослом возрасте, тип детской привязанности к матери и отцу) и структурно-содержательных характеристик временной транспективы (таких как протяженность, связанность, направленность, насыщенность, эмоциональный фон).

Методологически оправдан многоуровневый дизайн (опросники привязанности и времени, показатели субъективной временной дистанции, учёт жизненных событий и стресса).

Процедура исследования состояла из ряда этапов.

1. Подготовительный этап направлен на подбор методик для диагностики изучаемых конструктов: временной транспективы, привязанности. Кроме того, шло формирование электронной батареи тестов на платформе MOODLE (https://prepod.nspu.ru/file.php/116/Metodiki_test/Index2.html).

На этом этапе определена необходимость подбора диагностического материала для изучения исследовательских конструктов.

Выявлена необходимость разработки или адаптации методики для ретроспективной оценки детской привязанности.

Адаптация методики для ретроспективной оценки детской привязанности. Проблема заключается в том, что многие существующие методики, направленные на оценку детского опыта привязанности, либо являются проективными и требуют высокой квалификации исследователя (например, интервью о привязанности или самоотчеты), либо оценивают актуальные паттерны привязанности в романтических отношениях (например, Опросник стиля привязанности – ASQ, опросник ECR-R). В то же время,

существует потребность в валидном инструменте, который позволил бы напрямую оценить ретроспективное восприятие взрослым человеком его привязанности к каждому из родителей в детском и подростковом возрасте.

Анализ существующих диагностических материалов позволил остановиться на модификации методики «Опросник на привязанность к родителям для старших подростков (М.В. Яремчук)» [59].

В рамках модификации для взрослых мы переформулировали вопросы методики с сохранением структуры, логики и ключа. Процедура адаптации методики включала следующие этапы:

1. Модификация инструкции. Оригинальная инструкция, рассчитанная на подростков, была заменена на инструкцию, предполагающую ретроспективную оценку: «Вспомните, пожалуйста, Ваши отношения с матерью и отцом в возрасте примерно 12-16 лет. Выберите, пожалуйста, из каждой тройки высказываний одно, характеризующее ваши отношения с матерью, как это было в детстве (запишите его номер слева от высказываний), и одно, характеризующее ваши отношения с отцом, как это было (запишите его номер справа от высказываний). Из каждой тройки можно выбрать лишь одно высказывание для отца и одно – для матери. Их номера могут совпадать, могут различаться. При затруднениях с выбором отвечайте так, как было в большинстве случаев».

2. Модификация формулировок пунктов. Были внесены незначительные изменения в некоторые формулировки для придания им формы воспоминания (например, «Я чувствовал(а)» вместо «Я чувствую»).

3. Структура методики. Адаптированный вариант сохранил структуру оригинала: 30 утверждений (по 10 на каждую шкалу), оцениваемых по 5-балльной шкале Ликерта (от 1 – «совершенно неверно» до 5 – «совершенно верно»). Испытуемый заполняет две идентичные формы: одну по отношению к матери, другую – к отцу.

После переформулирования пунктов опросника методика прошла экспертную оценку специалистами, работающими по вопросам привязанности во взрослом возрасте (9 человек) в г. Новосибирске. Эксперты дали

положительное заключение о возможности использования методики.

В дальнейшем мы приняли рабочее название методики – «Опросник ретроспективной оценки привязанности к родителям у взрослых: на основе опросника привязанности к родителям для старших подростков (М.В. Яремчук)». Апробация рабочих характеристик методики проведена на выборке из 127 участников, 74 из которых были студентами университета, а остальные – представителями общей популяции. Из них 78,4% женщины (100 человек) и 21,6% мужчины (27 человек) в возрасте от 18 до 39 лет.

Получены следующие психометрические характеристики методики.

Надежность определяется внутренней согласованностью (α -Кронбаха): «Надежная привязанность» – 0,80 (мать), 0,82 (отец); «Тревожно-амбивалентная» – 0,77 (мать) и 0,81 (отец); «Избегающая» – 0,69 (мать) и 0,73 (отец).

Ретестовая надежность ($n=35$, интервал 4 недели) – коэффициенты 0,68 – 0,85 ($p<0,01$).

Конструктивная валидность проверялась с использованием конфирматорного факторного анализа, направленного на выявление соответствия эмпирических данных исходной трехфакторной структуре. Модель показала приемлемое соответствие данным и трехфакторную структуру: $\chi^2/df=1,98$; CFI=0,92; RMSEA=0,068. Факторные нагрузки: 0,52–0,78.

Конвергентная валидность подтверждена через корреляции с тестом ECR-R и списком прилагательных Хазана-Шейвера, что соответствуют теории.

Результаты подтверждают психометрическую состоятельность методики. Трехфакторная структура соответствует теоретической модели привязанности. Удовлетворительные показатели надежности указывают на устойчивость измеряемых конструктов. Закономерные связи с ECR-R подтверждают гипотезу непрерывности привязанности (К. Хазан, Ф. Шейвер, 1987), демонстрируя трансляцию детского опыта во взрослые отношения через внутренние рабочие модели.

Методика выделяет: Тип привязанности к матери (М): надежная, тревожно-амбивалентная, избегающая; Тип привязанности к Отцу (О): надежная, тревожно-амбивалентная, избегающая [12].

На этом этапе исследования были проведены два пилотных проекта, направленных на изучение взаимосвязи типа привязанности детей со стилем романтических отношений у взрослых и выявление структурных компонентов и функционирования временной матрицы травматического опыта. Результаты пилотажных проектов опубликованы в статьях и выступили основанием для фокусировки параметров данного исследования.

2. Пилотажный этап был направлен на апробацию батареи тестов на малой выборке ($n=20$) для проверки понимания инструкций и времени прохождения. Данные испытуемые в дальнейшем были включены в общую эмпирическую группу.

3. Основной этап посвящен массовому сбору данных. В исследовании 168 участников (126 женщин и 42 мужчины).

Этап обработки данных включал первичную статистическую обработку, проверку на нормальность, подсчет баллов по шкалам. В дальнейшем были проведены сложные методы математической статистики для выявления основных взаимосвязей между переменными, определение факторной структуры и множественной регрессии. Для исследования основных взаимосвязей между переменными, выявления факторной структуры и множественной регрессии была использована программа SPSS версии 27.0.

4. На интерпретационном этапе производилось обобщение полученных данных, их описание и выявление закономерностей влияния типа привязанности на временную транспективу.

Выборка исследования.

В результате потребности в адаптации методики «Опросник ретроспективной оценки привязанности к родителям у взрослых: на основе опросника привязанности к родителям для старших подростков

(М.В. Яремчук)» у нас получилась сложная выборка исследования, представленная в таблице 4.

Таблица 4 – Описание выборки исследования

Выборка	Кол-во	Женщин	Мужчин	Средний возраст M; SD
Выборка для адаптации методики	127	100	27	M = 22,5; SD = 5,5
Выборка основного исследования	168	126	42	M = 32,5; SD = 12,32
Итого	295	226	69	

Для адаптации методики выборка составила 127 участников, 74 из которых были студентами университета, а остальные – представителями общей популяции. Из них 78,4% женщины (100 человек) и 21,6 % мужчины (27 человек) в возрасте от 18 до 39 лет.

Выборка основного исследования состоит из 168 (126 женщин и 42 мужчины) человек взрослого возраста от 18 до 55 лет (M = 32,50, SD = 12,32). Широкий возрастной диапазон необходим для охвата периода активного жизненного пути. Выборка сбалансирована не по половой принадлежности, а по семейному положению с целью контроля данной переменной. Участники были информированы о цели исследования и дали информированное добровольное согласие на него. Таким образом сочетанное количество участников данного исследования составило 295, из них – 226 женщин и 69 мужчин.

Первично основная выборка состояла из 148 человек, однако анализ демографических и социальных данных участников позволил выделить два возрастных пика, присутствующих в выборке: молодежь (пик 19-22 года) и старшая группа (45-56 лет). Неоднородность выборки определила необходимость добора данных участников 27-40 лет для выравнивания возрастного распределения. Однако, при сравнении данных мы учтем наличие возрастных групп, что важно при интерпретации результатов. В итоге, основная выборка составила 168 человек.

Анализ демографических данных показал, что семейное положение напрямую связано с возрастом респондентов. Одинокие и состоящие в отношениях – это почти исключительно молодые люди до 22 лет. Женатые/замужем, разведенные, вдовцы – это респонденты старше 30 лет. В общей выборке наблюдается следующее распределение по вариантам ответа: одинок(а) – 29,3%; в отношениях – 23,3%; женат/замужем – 19,5%; разведен(а) – 18,3%; гражданский брак – 4,8%; вдовец/вдова – 4,8%. Почти две четверти респондентов (62,6%) не состоят в официальном браке (одинок, в разводе или находятся в гражданских отношениях).

Образование и социально-экономическое положение как среднее оценили 70,2% участников. Ниже среднего – 19,0%, выше среднего – 10,7%. Респонденты с образованием (положением) «выше среднего» встречаются во всех возрастных группах. Оценка «ниже среднего» также встречается во всех возрастах, но чаще – у старшей группы.

Вопрос о наличии детей является фактически индикатором возраста респондента. Большинство молодых респондентов детей не имеют, в то время как почти все респонденты старше 30 лет – имеют. Это определяет решение исключить данный фактор из фокусов интерпретации.

Исследование включало опрос участников с помощью анкет и применения тестовых процедур. Метод сбора данных – комбинированный онлайн- и оффлайн-опрос.

Методы и методики исследования психологических репрезентаций привязанности как фактора временной трансспективы жизненного пути личности включают анкеты и тестовые процедуры: анкета для изучения демографических и биографических данных испытуемых; опросник ретроспективной оценки привязанности к родителям у взрослых: на основе опросника привязанности к родителям для старших подростков (М.В. Яремчук); опросник временной перспективы Ф. Зимбардо; тест профиля отношений (RPT); опросник стиля привязанности (ASQ); тест на тип привязанности Гибсона; самоактуализационный тест (САТ); методика

А.А. Кроника и Е.И. Головахи «Инверсия удаленности. Формирование списка событий»; тест Е.Ю. Коржовой Психологическая автобиография; опросник «Субъективная картина жизненного пути личности»; семантический дифференциал времени (СДВ); опросник метакогнитивных убеждений.

Для удобства методики, сгруппированные по измеряемым конструктам, представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Методики исследования психологических репрезентаций привязанности личности как предиктора временной транспективы

№	Конструкт	Методика	Ключевые шкалы для анализа
Блок А. Предикторы: Привязанность			
А1	Детская привязанность (ретроспективная оценка)	Опросник привязанности к родителям	Надежная, Тревожная, Избегающая (к матери и отцу отдельно)
А2	Стиль привязанности во взрослом возрасте	Тест на тип привязанности Гибсона Опросник стиля привязанности (ASQ)	Надежный, Тревожный, Избегающе-отвергающий, Тревожно-избегающий Уверенность, Потребность в одобрении, Тревожность, Избегание
А3	Проявления привязанности в отношениях	Тест профиля отношений (RPT)	Здоровая зависимость, Деструктивная сверхзависимость, Дисфункциональное отделение
Блок Б. Критерии: Временная транспектива			
Б1	Когнитивно-аффективный компонент	Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI)	Негативное прошлое, Позитивное прошлое, Гедонистическое настоящее, Фаталистическое настоящее, Будущее
Б2	Семантический компонент	Семантический дифференциал времени (СДВ)	Активность, Эмоциональная окраска, Структура, Величина (для прошлого, настоящего, будущего)

Продолжение таблицы 5

Б3	Событийно-биографический компонент	Методика «Инверсия удаленности» (А.А. Кроник) Психологическая автобиография (Е.Ю. Коржова)	Шкала инверсии (общая, прошлое, настоящее, будущее) Оценка событий, Влияние событий, Содержание событий
Б4	Ценностно-смысловой компонент	Опросник «Субъективная картина жизненного пути» САТ (частично)	Темпоральная, Телеологическая, Адопциональная, Ипсефидальная шкалы Шкала компетентности во времени (из САТ)
Блок В. Дополнительные переменные (Медиаторы)			
В1	Метакогниции	Опросник метакогнитивных убеждений (MCQ-30)	NEG (негативные убеждения о беспокойстве)
В2	Общие личностные характеристики	САТ (частично)	Самоуважение, Поддержка, Сенситивность к себе
В3	Демограф и биографические данные	Авторская анкета	Возраст, пол, отношения, дети, социально-экономический статус

Стратегия статистического анализа данных

1. Критерий Колмогорова-Смирнова для проверки нормальности распределения полученных данных.
2. Дескриптивная статистика, направленная на расчет средних значений, стандартных отклонений для всех шкал.
3. Сравнительный анализ (t-критерий, ANOVA) использовался для сравнения параметров трансспективы у групп с разным типом детской привязанности (надежная, избегающая). Для интерпретации используются средние значения (M) и стандартные отклонения (SD), Пост-хок тест Тьюки.

4. Корреляционный анализ применялся для выявления связи между всеми шкалами привязанности и шкалами временной трансспективы. Кроме того, корреляционный анализ Спирмена использовался для подтверждения взаимосвязи устойчивости типа привязанности к родителям в детском возрасте и стиля межличностных отношений – во взрослом.

5. Качественный анализ содержания событий по методике Е.Ю. Коржовой с последующим сравнением оценки взрослой привязанности между группами с разными типами событий при помощи дисперсионного анализа (ANOVA).

6. Сравнительный анализ по 2 возрастным группам (U-критерий Манна-Уитни) динамики отношений привязанности.

7. Факторный анализ применялся для сокращения размерности данных и выявления латентных факторов временной трансспективы.

8. Регрессионный анализ (множественная регрессия) выступил ключевым математическим методом для проверки гипотез, построение моделей, где предикторы – шкалы привязанности, а зависимые переменные – выделенные факторы временной трансспективы и ключевые шкалы восприятия времени.

2.3 Описание основного методического инструментария исследования

1. Анкета для изучения демографических и биографических данных испытуемых. Содержит следующие данные: 1. Возраст; 2. Пол; 3. Наличие отношений (Находитесь ли вы в партнерских отношениях) с выбором вариантов: Замужем/женат; гражданский брак; есть романтические отношения; одинок; разведен, вдовец/вдова; 4. Социально-экономическое положение; 5. Наличие детей и их количество. Анкета находится в приложении А.

2. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) представляет собой методику, направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму [88]. Оригинальная версия опросника состоит из 56

пунктов, ответы по которой распределяются по 5-балльной шкале Ликерта. Опросник включает в себя следующие пять измерений:

Фактор восприятия негативного прошлого. Выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований.

Фактор восприятия позитивного прошлого. Выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию.

Фактор восприятия гедонистического настоящего. При этом настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель – наслаждение.

Фактор восприятия фаталистического настоящего. При это оно видится независимым от воли личности, изначально предопределённым, а личность – подчинённой судьбе.

Степень ориентации на будущее. Выражает наличие у личности целей и планов на будущее.

Кроме этого, авторы предлагают оценивать степень сбалансированности временной перспективы. Методика имеет русскоязычную адаптацию и валидизацию [110]. По результатам исследования О.В. Митиной, А. Сырцовой (2008) методика имеет надежные, внутренне консистентные и воспроизводимые шкалы. Факторная структура русской версии практически полностью воспроизводит факторную структуру оригинального опросника ZTP1. Показана конвергентная и дискриминантная валидность.

3. Тест профиля отношений (RPT) Р. Борнштейна в адаптации О.П. Макушиной [69]. Тест профиля отношений (Relationship Profile Test [152]) был создан Р. Борнштейном и его коллегами в 2001 г. в США (Bornstein, 2001, 2003), адаптирован О.П. Макушиной в 2005 г. Методика нацелена на диагностику таких межличностных феноменов, как чрезмерная межличностная зависимость, нормативная здоровая зависимость и деструктивное отделение. Содержит три шкалы: шкала деструктивной сверхзависимости (в основе которого лежит сильная потребность в эмоциональной близости); шкала

дисфункционального отделения (основе лежит бессознательный страх перед близкими отношениями); шкала здоровой зависимости (характеризуется умением устанавливать долговременные эмоциональные отношения). Показатели надежности для всех трех шкал являются удовлетворительными и хорошими (α Кронбаха от 0,78 до 0,85). Высокая валидность показывающая связь с другими методиками (самоактуализации, интернальным локусом контроля, удовлетворенностью жизнью и надежным стилем привязанности).

4. Опросник стиля привязанности (Attachment Style Questionnaire, ASQ) – это популярный инструмент для диагностики стилей привязанности у взрослых, разработанный австралийскими исследователями К. Фейли, П. Шейвером и М. Бартоломью [137]. Он основан на четырехкатегориальной модели привязанности Бартоломью. Опросник определяет степень проявления определенных стилей поведения в отношениях: уверенность в себе, дискомфорт от близости, потребность в одобрении, поглощенность отношениями, второстепенность отношений. Кроме того, опросник может быть использован для измерения избегающей и тревожной привязанности. Опросник содержит 7 Шкал: уверенность в себе и других; дискомфорт от близости; потребность в одобрении; поглощенность отношениями; второстепенность отношений; избегания; тревожности. Коэффициенты корреляции при повторном тестировании с интервалом в несколько недель показывают умеренную и высокую стабильность (0,70–0,85), что подтверждает: ASQ измеряет относительно устойчивые личностные черты. Опросник стиля привязанности (ASQ) является валидным и надежным инструментом с хорошими психометрическими характеристиками.

5. Тест на тип привязанности (Attachment Style Quiz) Т. Гибсон определяет тип привязанности [30]. Теоретической основой выступает теория привязанности Дж. Боулби и М. Эйнсворт. Методика ориентирована на классическую типологию с добавлением четвертого дезорганизованного типа. Содержит 4 шкалы: избегающе-отвергающий (характерно дистанцирование, отрицание потребности в близости и гипертрофированная независимость);

тревожно-избегающий (наиболее конфликтный и дисфункциональный тип, проявляющий одновременно желание близости (как у тревожного типа) и страх перед ней (как у избегающего); тревожный (характеризуется сильной озабоченностью отношениями, страхом отвержения); безопасный (надежный) – содержит такие характеристики, как доверие, комфорт в близости и автономия. Данные о психометрических свойствах оригинальной версии опросника Гибсона в международных рецензируемых журналах ограничены. В большинстве русскоязычных адаптаций сообщается о достаточно хороших показателях надежности. Значения α -Кронбаха для шкал обычно находятся в диапазоне 0,70–0,85, что считается приемлемым для психологических опросников.

6. Самоактуализационный тест (САТ) [114]. Опросник личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom), созданный в 1963 году на основе теории самоактуализации Абрахама Маслоу. Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15–17 лет) психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием. САТ измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12 дополнительным шкалам: шкала компетентности во времени (Тс); шкала поддержки; шкала ценностной ориентации (SAV); шкала гибкости поведения (Ех); шкала сензитивности к себе (Fr); шкала спонтанности (S); шкала самоуважения (Sr); шкала представлений о природе человека (Nc); шкала синергии (Sy); шкала принятия агрессии (А); шкала контактности (С); шкала познавательных потребностей (Cог); шкала креативности (Сг). Психометрические характеристики (Надежность и Валидность) приведены для русскоязычной адаптации, проведенной Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозманом, М.В. Загикой и М.В. Кроз. Для базовых шкал (Пд и Вр) значения надежности (α -Кронбаха) находятся в диапазоне 0,67–0,81, что считается удовлетворительным

и хорошим для опросников такого типа. Для дополнительных шкал показатели надежности несколько ниже и более переменны (от ~ 0.50 до ~ 0.75). Конструктивная валидность подтверждается значимыми корреляциями с другими личностными опросниками.

7. Методика А. А. Кроника и Е.И. Головахи «Инверсия удаленности. Формирование списка событий» [63]. Методика «Инверсия удаленности» является частью инструментария психобиографического подхода к изучению психологического времени личности, разработанного А.А. Кроником и Е.И. Головахой. Направлена на определение места (веса) будущего (прошлого и настоящего) во временном поле личности, характеристика содержания будущего и временной перспективы сознания. Содержит шкалы: общая шкала инверсия восприятия событий; инверсия событий прошлого; инверсия событий настоящего; инверсия событий будущего. Методика основана на концепции временной транспективы (единства прошлого, настоящего и будущего в психике человека) и представлении о том, что искажения в восприятии временной дистанции являются важным диагностическим признаком психологического неблагополучия, стресса, травмы или, наоборот, высокой мотивации.

8. Тест Е.Ю. Коржовой «Психологическая автобиография» [59]. Принадлежит к числу ситуационных психодиагностических методик, направленных на выявление особенностей ситуационного компонента внутренней картины жизненного пути. Проективная методика исследования переживаний, связанных с наиболее значимыми сферами жизни. Методика позволяет выявить особенности восприятия значимых жизненных ситуаций, а именно наиболее важных событий в жизни человека. Это особые ситуации, тесно связанные с личностью испытуемого. Способы интерпретации количественных показателей позволяют отнести «Психологическую автобиографию» к методикам событийно-биографического подхода. Методика характеризуется высокой текущей валидностью (достоверность различий по всем показателям, как правило, от $p > 0,05$ до $p > 0,001$). В методике выделяют следующие

параметры: 1) продуктивность восприятия образов жизненного пути; 2) оценка событий; 3) степень влияния событий; 4) среднее время ретроспекции и антиципации (предвосхищения) событий; 5) содержание событий.

9. Опросник «Субъективная картина жизненного пути личности» (Ю.Н. Долгов, Г.Н. Малюченко, В.М. Смирнов, Т.Н. Смотров) [40] позволяет установить наиболее существенные характеристики субъективной картины жизненного пути. Содержит 4 шкалы: шкала 1 – темпоральная (Критерий смысловой взаимосвязанности временных модальностей жизни); шкала 2 – телеологическая (наличия осознанной и вдохновляющей цели); шкала 3 – адопциональная (эмоционально-конструктивное принятие базовых обстоятельств жизни); шкала 4 – ипсефидальная (вера в собственное «Я» как способное к самореализации, осознанному жизненному пути). Интерпретация опросника основана на количественном и качественном анализе данных, полученных по каждой из шкал в отдельности, а также на основании различных сочетаний данных по шкалам.

10. Методика «Семантический дифференциал времени (СДВ) Л.И. Вассермана» [27]. Предназначена для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личностью индивидуального психологического времени. Может применяться для определения преобладающих, в том числе малоосознаваемых, тенденций в актуальном психическом состоянии и отношении личности к действительности в связи с задачами психотерапии и психокоррекции. В методике 25 пар противоположных по смыслу прилагательных. Выделяют следующие диагностические параметры: активность времени (прошлое, настоящее, будущее); эмоциональная окраска времени (прошлое, настоящее, будущее); величина времени (прошлое, настоящее, будущее); структура времени (прошлое, настоящее, будущее); ощущаемость времени (прошлое, настоящее, будущее).

11. Опросник метакогнитивных убеждений (Metacognition Questionnaire, MCQ-30) предназначен для использования в процессе метакогнитивной терапии [104]. Методика была разработана Э. Уэлсом для тестирования

метакогнитивной теории психических расстройств, особенно предполагаемой роли убеждений о беспокойстве. Адаптация Н.А. Сироты, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонского, А.В. Ялтонской (2018) позволяет утверждать об внешней валидности методики и высокой ретестовой надежности. Стандартная версия (MCQ-30) состоит из 30 утверждений, которые испытуемый оценивает по 4-балльной шкале Ликерта. Оригинальный MCQ-30 измеряет пять ключевых метакогнитивных убеждений. Содержит шкалы: POS – positive beliefs about worry (позитивные убеждения о беспокойстве); NEG – negative beliefs about worry concerning uncontrollability and danger (негативные убеждения о неконтролируемости беспокойства и его опасности); CC – cognitive confidence (уверенность в собственных когнитивных способностях); NCC – need to control thoughts (потребность в контроле мыслей); CSC – cognitive self-consciousness (когнитивная самосознательность); Общий балл по шкале MCQ. MCQ-30 является одним из наиболее психометрически обоснованных инструментов в своей области. Надежность измеряется внутренней согласованностью (α -Кронбаха): для общего теста коэффициент α -Кронбаха находится в диапазоне 0,85–0,93, по данным различных исследований. Показатели ретестовой надежности (с интервалом от 2 до 6 недель) также высоки. Коэффициенты корреляции для общего балла и для шкал обычно находятся в диапазоне 0,75–0,89, что подтверждает стабильность измеряемых конструктов. Также наблюдается конструктивная валидность и конвергентная валидность MCQ-30 с другими опросниками.

12. Опросник привязанность к родителям в детстве [12]. Рабочее название методики «Опросник ретроспективной оценки привязанности к родителям у взрослых: на основе опросника привязанности к родителям для старших подростков (М.В. Яремчук)». Методика выделяет: Тип привязанности к матери (М): надежная, тревожно-амбивалентная, избегающая; Тип привязанности к Отцу (О): надежная, тревожно-амбивалентная, избегающая. В инструкции испытуемому предлагается при помощи контрольного списка прилагательных описать своих родителей, как они помнили их из детства. Контрольный список

прилагательных, разработанный С. Хазаном и Ф. Шейвером и в дальнейшем переведен на русский язык с учетом комментариев носителя языка. Данная методика находится в приложении А.

Таким образом, комплект методик представляет собой комплексный и многоуровневый подход к исследованию заявленной темы. Предложенный комплекс методик можно считать высокодостаточным и валидным для исследования типа привязанности как предиктора формирования временной трансспективы. Его сила заключается в том, что он позволяет изучить оба конструкта не поверхностно, а вглубь, с разных сторон и на разных уровнях.

Комплекс условно делится на три основных блока:

Блок 1: Диагностика стиля привязанности (как предиктор). Этот блок не просто констатирует тип привязанности, а исследует его с разных ракурсов. ASQ (Опросник стиля привязанности) дает количественную, многомерную оценку по шкалам, соответствующим модели Бартоломью (BPM – Уверенность, Недоверие, Озабоченность и др.). Это основной и наиболее надежный инструмент в блоке. Тест Гибсона предлагает типологический подход. Он был использован нами для общей группировки испытуемых и как дополнительный источник данных, хотя его психометрические свойства более слабые, чем у ASQ. Опросник привязанности к родителям в детстве выступает ключевым инструментом для исследования источника предиктора. Он позволяет связать актуальный стиль привязанности у взрослого с его ранним опытом, что напрямую соответствует теории Дж. Боулби. Это важнейшее звено для доказательства причинно-следственной связи. RPT (Тест профиля отношений) изучает проявления привязанности в поведении как способность к здоровой зависимости, склонность к сверхзависимости или избеганию. Это «мост» между внутренней рабочей моделью (которую измеряет ASQ) и реальным взаимодействием с миром.

Блок 2: Диагностика временной трансспективы (Зависимая переменная) охватывает все ключевые компоненты временной трансспективы. ZPTI (Ф. Зимбардо) позволяет оценить когнитивно-оценочный компонент,

устойчивые отношения к прошлому, настоящему и будущему (позитивное/негативное, гедонистическое/фаталистическое). Это «стержневая» методика блока. СДВ (Семантический дифференциал времени) измеряет эмоционально-чувственный компонент. Оценивает не осознанные отношения, а непосредственное эмоциональное переживание времени. Дополняет ZТPI. Методика «Инверсия удаленности» (А.А. Кроник, Е.И. Головаха) позволяет изучить когнитивно-перцептивный компонент. Диагностирует глубинные нарушения на уровне восприятия временной дистанции, что является тонким маркером неблагополучия, часто связанного с травмой (которая, в свою очередь, связана с ненадежной привязанностью). Тесты «Психологическая автобиография» (Е.Ю. Коржова) и «Субъективная картина жизненного пути» позволяют выявить смысловой и биографический компоненты. Эти методики позволяют увидеть содержание временной транспективы (какие именно события выдвигаются на передний план), их оценку и степень осмысленности жизни. Они переводят абстрактные шкалы ZТPI в конкретный жизненный материал испытуемого. САТ (Самоактуализационный тест) обобщает личностный контекст. Такие шкалы, как Компетентность во времени и Поддержка, являются интегральными показателями зрелой, осмысленной и автономной временной перспективы, которая теоретически должна коррелировать с надежной привязанностью.

Блок исчерпывающе покрывает все аспекты временной транспективы – от базового восприятия и эмоций до высших смысловых конструктов. Это позволяет не просто констатировать связь, но и понять, как именно привязанность влияет на восприятие времени.

Блок 3: Диагностика механизмов влияния (медиаторы), позволяющие углубить исследование. MSQ-30 (Метакогнитивные убеждения) выявляет потенциальный ключевой механизм-медиатор. Ненадежная привязанность часто формирует негативные метакогниции, которые приводят к ригидности мышления, невозможности конструктивно планировать будущее (фатализм) и руминации по поводу негативного прошлого. Анкета (демографические данные)

могут выступать модераторами, влияя на силу выявленных связей (например, связь может быть сильнее у молодых людей или у людей без партнера).

Таким образом, комплекс методик представляет собой продуманный инструмент для проведения научного исследования, результаты которого могут внести существенный вклад в понимание взаимосвязи между фундаментальными структурами личности.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

На основе теоретического анализа сформулирована и методологически обоснована программа эмпирического исследования типа привязанности как предиктора временной транспективы личности. Разработка программы осуществлялась в соответствии со следующими ключевыми положениями:

1. Определены методологические основания исследования, интегрирующие эволюционно-этологическую теорию привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт), субъектно-деятельностный подход к жизненному пути (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская) и структурно-параметрическую концепцию временной транспективы (В.И. Ковалев, И.А. Спиридонова, Е.И. Головаха, А.А. Кроник). На их основе выдвинута теоретическая модель исследования, в которой внутренние рабочие модели привязанности, транслируя ранний опыт в актуальный стиль отношений, выступают системообразующим предиктором параметров временной транспективы (протяженности, плотности, направленности, эмоционального фона).

2. Адаптирована методика для использования на взрослой выборке «Опросник ретроспективной оценки привязанности к родителям у взрослых» (адаптация опросника М.В. Яремчук). Психометрическая проверка (N=127) подтвердила ее надежность (α -Кронбаха 0,69–0,82, ретестовая надежность 0,68–0,85) и валидность (трехфакторная структура, конвергентные связи с ECR-R). Методика позволяет дифференцированно оценить тип привязанности (надежный, тревожно-амбивалентный, избегающий) к матери и отцу в ретроспективе, что является необходимым условием для проверки гипотез о генезисе изучаемых связей.

3. Сформирован комплексный методический аппарат, обеспечивающий многоуровневую операционализацию ключевых конструкторов и принцип триангуляции данных. Диагностический комплекс структурирован в три блока:

Блок предикторов (привязанность) включает оценку детского опыта

(адаптированный опросник), актуального стиля (ASQ, тест Гибсона) и поведенческих проявлений в отношениях (RPT).

Блок зависимых переменных (временная транспектива) охватывает когнитивно-аффективный (ZTPI), семантический (СДВ), событийно-биографический (методики А.А. Кроника, Е.Ю. Коржовой) и ценностно-смысловой (опросник СПЖП, САТ) компоненты.

Блок медиаторов представлен методиками для учета метакогнитивных убеждений (МСQ-30), личностных ресурсов (САТ) и социально-демографических факторов.

4. Организация исследования носила поэтапный характер и включила подготовительный, пилотажный, основной и интерпретационный этапы. Сформирована совокупная выборка объемом 295 человек (226 женщин, 69 мужчин), объединяющая данные для адаптации методики ($N=127$, возраст 18–39 лет) и основного исследования ($N=168$, возраст 18–55 лет, $M=32.5$, $SD=12.32$). Несбалансированность по полу и наличие двух возрастных пиков учтены в стратегии анализа как потенциальные модераторы.

5. Стратегия статистического анализа предусматривает проверку нормальности распределения, применение дескриптивной статистики, сравнительного (t -критерий, ANOVA, U-Манна-Уитни), корреляционного (Спирмен), факторного и множественного регрессионного анализа. Это позволило решить задачи по выявлению различий в транспективе у групп с разными типами привязанности, установлению связей между переменными и проверке основных гипотез о предикторной роли привязанности с учетом медиаторов.

Таким образом, представленная программа эмпирического исследования является методологически обоснованной, соответствует поставленным целям и гипотезам, а комплексный методический инструментарий и план статистической обработки данных обеспечивают возможность верификации предложенной теоретической модели.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПРИВЯЗАННОСТИ КАК ПРЕДИКТОРА ВРЕМЕННОЙ ТРАНССПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ

3.1. Сравнительный анализ особенностей временной трансспективы у групп с разными типами привязанности

Первично была проведена обработка данных, включая их статистический анализ, проверку на нормальность распределения шкал и т.д. Проверка распределения на нормальность проводилась при помощи критерия Колмогорова-Смирнова. Нулевая гипотеза (H_0) состоит в предположении, что распределение переменной не отличается от нормального. Альтернативная гипотеза (H_1) – распределение переменной отличается от нормального. Если $p < 0,05$, мы отвергаем H_0 и считаем распределение значимо отличающимся от нормального. Если $p \geq 0,05$, у нас нет оснований отвергнуть H_0 и мы можем считать распределение нормальным. Результаты представлены в таблице, расположенной в приложении Б.

Исходя из результатов наблюдается смешанный характер распределений. Значительная часть шкал (особенно из опросников Гибсона, детской привязанности, инверсии, а также некоторые шкалы ASQ, CAT и СДВ) имеют распределение, значимо отличающееся от нормального ($p\text{-value} < 0,05$). Это определяет выбор дальнейших методов статистического анализа.

Для непараметрических данных (распределение отлично от нормального) и всех порядковых шкал необходимо использовать критерий Спирмена (корреляции), Манна-Уитни и Крускала-Уоллиса (для сравнений), обобщенные линейные модели, устойчивые к нарушению нормальности.

Учитывая, что многие ключевые переменные распределены ненормально, наиболее безопасной и надежной стратегией является использование непараметрических методов для всего массива данных. Это позволяет избегать ошибок, связанных с нарушением предположений параметрических тестов.

На основании данных теста на тип привязанности Гибсона [112] мы разделили испытуемых на 4 группы, как это предусмотрено методикой. Однако, для более четкого сравнения, группы «Тревожно-избегающий» и «Избегающе-отвергающий» объединили в общую категорию «Избегающий», так как они оба основаны на стратегии дистанцирования, в противовес «Тревожному» (стратегия гиперактивации) и «Надежному» (баланс).

Критерием разделения на группы выступил максимальный сырой балл по четырем шкалам теста Гибсона (Тревожно-избегающий, Избегающе-отвергающий, Надежный, Тревожный), определивший доминирующий тип привязанности испытуемого.

После обработки получилось следующее распределение:

Группа 1 (Надежный тип привязанности) – 53 человека.

Группа 2 (Тревожный тип привязанности) – 44 человека.

Группа 3 (Избегающий тип привязанности: «тревожно-избегающий» и «избегающе-отвергающий») – 71 человек.

Далее мы сравниваем эти три группы по ключевым шкалам других методик. Для сравнения и определения того, какие именно различия существуют между группами, используется однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). Для интерпретации используются средние значения (M) и стандартные отклонения (SD), Пост-хок тест Тьюки (попарное сравнение средних всех групп друг с другом). Уровень статистической значимости принят $p < 0,05$. Результаты представлены в таблицах (4–13).

Первично мы провели сравнение выделенных групп по другим методикам (опросник стиля привязанности, ASQ [152] и тест профиля отношений, RPT [67]), определяющих типы привязанности (таблицы 6, 7).

Результаты сравнения между группами по методикам опросник стиля привязанности (ASQ) и тест профиля отношений (RPT) соответствуют теории привязанности и валидизируют разделение на группы.

Таблица 6 – Сравнение профиля отношений (RPT) между группами

Шкала	Группа: Надежные (n=53) M±SD	Группа: Тревожные (n=44) M±SD	Группа: Избегающих (n=71) M±SD	F-критерий	p-value	Интерпретация различий (Пост-хок тест Тьюки)
RPT: Шкала здоровой зависимости	48,12 ± 5,11	39,83 ± 6,02	42,95 ± 5,87	11,45	< 0,001 ***	H> T, H> И
RPT: Шкала дисфункционального отделения	36,81 ± 4,88	40,22 ± 5,11	44,76 ± 4,23	13,22	< 0,001 ***	И> H, И> T
RPT: Шкала деструктивной сверхзависимости	38,05 ± 5,34	46,61 ± 4,95	41,19 ± 5,67	12,78	< 0,001 ***	T> H, T> И

Примечание: *p <0,05; **p <0,01; ***p <0,001.

Таблица 7 – Сравнение стиля привязанности (ASQ) между группами с разным типом привязанности

Шкала опросника ASQ	Группа: Надежные (n=53) M±SD	Группа: Тревожные (n=44) M±SD	Группа: Избегающих (n=53) M±SD	F-критерий	p-value	Интерпретация различий (Пост-хок Тьюки)
Уверенность в себе	41,20 ± 4,12	33,67 ± 5,01	36,81 ± 4,75	12,01	<0,001 ***	H> T, H> И
Дискомфорт от близости	24,81 ± 3,78	27,33 ± 4,12	30,95 ± 3,89	10,89	<0,001 ***	И> H, И> T
Потребность в одобрении	25,81 ± 3,45	32,94 ± 3,88	28,52 ± 3,67	16,89	<0,001 ***	T> H, T> И
Поглощенность отношениями	22,10 ± 4,01	29,50 ± 3,79	24,71 ± 4,22	15,34	<0,001 ***	T> H, T> И
Второстепенность отношений	19,52 ± 3,11	20,28 ± 3,45	23,76 ± 3,23	7,12	0,002 **	И> H, И> T
Избегание	21,10 ± 3,55	23,22 ± 3,88	27,71 ± 3,92	13,22	<0,001 ***	И> H, И> T
Тревожность	23,10 ± 4,01	31,50 ± 3,79	26,71 ± 4,22	18,34	<0,001 ***	T> H, T> И

Примечание: *p <0,05; **p <0,01; ***p <0,001.

Группа с надежным типом привязанности имеет адаптивный и сбалансированный профиль, характеризуется здоровой зависимостью и уверенностью в себе и партнере. Испытуемые верят, что достойны любви, и их партнеры надежны и отзывчивы. В группе наблюдается низкий уровень дискомфорта от эмоциональной и физической близости, что позволяет им строить глубокие и доверительные отношения. Наблюдается низкая потребность

в одобрении и поглощенность. Самооценка не зависит от постоянного подтверждения со стороны партнера. Они не склонны к навязчивым мыслям об отношениях («зацикленности»). Их стиль в отношениях характеризуется базовым спокойствием, доверием и отсутствием стратегий дистанцирования или гипербдительности.

Группа с тревожным типом привязанности показывает гиперактивацию стратегии привязанности, проявляет высокий уровень тревожности, потребности в одобрении и деструктивной сверхзависимости (слияние с партнером, страх отвержения). Низкая уверенность в себе сопровождается негативной моделью себя, ощущением, что я недостойн любви, что порождает неуверенность в отношениях. Высокая потребность в одобрении и поглощенность выступает ключевой характеристикой гиперзависимости от оценок партнера. Они остро нуждаются в постоянном подтверждении любви и привязанности, склонны к навязчивым мыслям об отношениях и страху отвержения. Испытывают сильную тревогу по поводу стабильности отношений, склонны к ревности, интерпретируют действия партнера как признаки охлаждения или отвержения. Их стратегия – добиваться близости через «требование» внимания и подтверждений, что часто приводит к эмоциональным качелям и напряженности в отношениях.

Группа с избегающим типом привязанности демонстрирует наиболее высокие показатели по шкале дисфункционального отделения, что отражает их стратегию дистанцирования, эмоциональной закрытости и подавления потребности в близости. Высокий дискомфорт от близости и избегание выступает ключевой чертой – деактивируется потребность в близости. Они испытывают выраженный дискомфорт от глубокой интимности, эмоциональной открытости и зависимости от партнера. Их стратегия – сознательное или бессознательное дистанцирование. Склонны приуменьшать важность близких отношений для себя, декларировать самодостаточность и ставить во главу угла независимость и достижения. Демонстрируется средняя уверенность и тревожность. Их показатели по этим шкалам лучше, чем у тревожных, но хуже,

чем у надежных групп. Это отражает их конфликт: с одной стороны, они могут демонстрировать уверенность («мне никто не нужен»), с другой – подавленная тревога и потребность в близости могут проявляться косвенно. Их стратегия – подавление и избегание близости для защиты от потенциальной боли отвержения. Это приводит к эмоциональной закрытости и построению поверхностных отношений.

Таким образом, результаты по ASQ и RPT создают четкие психологические портреты каждого типа привязанности. Надежный тип демонстрирует здоровый, сбалансированный паттерн. Тревожный тип использует стратегию гиперактивации – усиление эмоций и требований для удержания партнера. Избегающий тип использует стратегию деактивации – подавление потребности в близости и дистанцирование. Эти глубинные стили отношений (BPM), измеряемые ASQ, являются устойчивыми предикторами того, как человек будет выстраивать не только межличностные контакты, но и свою временную трансспективу, что и подтверждается дальнейшим комплексным анализом всех данных.

Для подтверждения предположения о взаимосвязи типа детской привязанности к родителю и стиля привязанности в межличностных отношениях во взрослом возрасте было проведено сравнение групп по методике «Опросник ретроспективной оценки привязанности к родителям у взрослых: на основе опросника на привязанность к родителям для старших подростков (М.В. Яремчук)», результаты представлены в таблице 8.

Анализ детской привязанности к родителям (Таблица 8) показывает убедительные доказательства связи между стилем привязанности во взрослом возрасте и его истоками в детстве.

Надежный тип во взрослом возрасте характерен для испытуемых, у которых были сформированы надежные отношения привязанности с обоими родителями. Значительно реже им свойственен тревожный или избегающий тип.

Таблица 8 – Сравнение типов привязанности к родителям в детстве (ретроспективная оценка) по выделенным группам взрослых респондентов

Тип привязанности к родителям	Надежный (n=21) M±SD	Тревожный (n=18) M±SD	Избегающий (n=21) M±SD	F-критерий	p-value	Интерпретация различий (Пост-хок Тьюки)
Отец: Надежная	7,52 ± 1,45	5,78 ± 1,68	6,29 ± 1,57	6,78	0,002 **	Н > Т
Отец: Тревожно-амбивалентная	3,19 ± 1,22	5,83 ± 1,45	4,14 ± 1,38	16,34	<0,001 ***	Т > Н, Т > И
Отец: Избегающая	3,29 ± 1,18	4,39 ± 1,32	5,57 ± 1,41	12,67	<0,001 ***	И > Н, И > Т
Мать: Надежная	7,95 ± 1,28	6,06 ± 1,52	6,81 ± 1,45	8,45	<0,001 ***	Н > Т, Н > И
Мать: Тревожно-амбивалентная	3,05 ± 1,15	6,11 ± 1,38	4,33 ± 1,29	25,12	<0,001 ***	Т > Н, Т > И
Мать: Избегающая	2,81 ± 1,08	3,83 ± 1,24	5,86 ± 1,35	29,78	<0,001 ***	И > Н, И > Т, И > Т
Общий тип к матери	1,24 ± 0,43	2,56 ± 0,51	2,05 ± 0,48	45,67	<0,001 ***	Н < Т, Н < И, И < Т
Общий тип к отцу	1,38 ± 0,47	2,33 ± 0,55	2,24 ± 0,52	22,34	<0,001 ***	Н < Т, Н < И

Примечание: *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001.

Для общих типов привязанности к матери/отцу использовалась числовая кодировка: 1 – Надежный, 2 – Избегающий, 3 – Тревожный. Поэтому меньшие значения указывают на более надежный тип.

Тревожный тип во взрослом возрасте сформирован преимущественно под влиянием тревожно-амбивалентной привязанности, особенно с матерью. Высокие баллы по этой шкале указывают на непоследовательное, противоречивое поведение матери в детстве (то ласка, то холодность), что и порождает у ребенка постоянную тревогу и неуверенность в отношениях.

Избегающий тип во взрослом возрасте коренится в избегающей привязанности с обоими родителями, при этом особенно сильная связь наблюдается с избегающей привязанностью к матери. Это указывает на эмоциональную недоступность, холодность и отвержение со стороны матери в детстве, что вынудило ребенка выработать стратегию подавления потребности в близости и опоры на себя.

Таким образом, тип привязанности, сформированный в детстве, является устойчивым предиктором стиля отношений во взрослом возрасте.

Сравнение временных и темпоральных характеристик испытуемых трех групп проведено на основании данных, полученных при помощи опросника временной перспективы Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZТPI [105]) и методики «Семантический дифференциал времени» (СДВ [26]), представлено в таблицах 9, 10.

Таблица 9 – Сравнение временной перспективы (ZТPI) между группами с разным типом привязанности

Шкала	Группа: Надежный (n = 53) M±SD	Группа: Тревожный (n = 44) M±SD	Группа: Избегающи й (n = 71) M±SD	F- критер ий	p-value	Интерпрета ция различий (Пост-хок тест Тьюки)
ZТPI: Негативное прошлое	2,81 ± 0,45	3,52 ± 0,38	3,11 ± 0,41	15,67	< 0,001	T> Н, T> И
ZТPI: Позитивное прошлое	4,15 ± 0,39	3,62 ± 0,42	3,79 ± 0,50	7,89	0,001	H> T, H> И
ZТPI: Фаталистическ ое настоящее	2,65 ± 0,51	3,28 ± 0,47	3,05 ± 0,43	9,81	< 0,001	T> Н, И> Н
ZТPI: Гедонистическо е настоящее	3,58 ± 0,55	3,45 ± 0,49	3,49 ± 0,52	0,31	0,734	n.s.
ZТPI: Будущее	3,95 ± 0,43	3,71 ± 0,40	3,83 ± 0,44	1,55	0,221	n.s.

Примечание: n.s.– различия не достигли уровня статистической значимости (p> 0,05).

Таблица 10 – Сравнение темпоральных характеристик (СДВ) между группами с разным типом привязанности

Шкалы Семантическ ого дифференциа ла	Группа: Надежный (n = 53) M±SD	Группа: Тревожный (n = 44) M±SD	Группа: Избегающи й (n = 71) M±SD	F- критерий	p-value	Интерпрета ция (Пост- хок Тьюки)
Активность: настоящее	5,81 ± 1,12	4,72 ± 1,24	5,24 ± 1,18	4,78	0,012 *	H> T
Активность: прошлое	5,05 ± 1,31	3,94 ± 1,28	4,62 ± 1,35	3,89	0,026 *	H> T
Активность: будущее	6,29 ± 1,05	5,33 ± 1,27	5,86 ± 1,14	3,67	0,032 *	H> T

Продолжение таблицы 10

Эмоциональная окраска: настоящее	5,76 ± 1,08	4,28 ± 1,31	4,95 ± 1,22	7,45	0,001 **	H> T, H> И
Эмоциональная окраска: прошлое	5,12 ± 1,21	3,45 ± 1,05	4,28 ± 1,30	9,12	<0,001 ***	H> T, И> T
Эмоциональная окраска: будущее	5,95 ± 0,98	4,81 ± 1,12	5,10 ± 1,24	5,67	0,006 **	H> T
Структура: настоящее	4,81 ± 1,15	4,22 ± 1,34	5,05 ± 1,20	2,45	0,095	n.s. (И> T, p=0,07)
Структура: прошлое	4,95 ± 1,28	4,17 ± 1,22	4,71 ± 1,40	1,98	0,148	n.s.
Структура: будущее	5,43 ± 1,17	4,61 ± 1,25	4,95 ± 1,31	2,58	0,085	n.s. (H> T, p=0,06)
Величина: настоящее	4,62 ± 1,24	4,11 ± 1,18	5,00 ± 1,32	2,78	0,071	n.s. (И> T, p=0,06)
Величина: прошлое	5,24 ± 1,35	4,33 ± 1,29	4,86 ± 1,41	2,52	0,090	n.s.
Величина: будущее	5,57 ± 1,30	4,89 ± 1,42	5,19 ± 1,38	1,45	0,243	n.s.
Ощущаемость: прошлое	5,38 ± 1,40	4,28 ± 1,33	4,95 ± 1,45	3,67	0,032 *	H> T
Ощущаемость: будущее	5,81 ± 1,22	4,94 ± 1,35	5,29 ± 1,41	2,58	0,085	n.s. (H> T, p=0,06)

Примечание: n.s.– различия не достигли уровня статистической значимости ($p > 0,05$)

$p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Анализ данных методики СДВ (таблица 10) и временной перспективы (ЗТРИ) (таблица 9) выявил четкие и статистически значимые различия в субъективном восприятии времени между группами с разным типом привязанности.

В группе с надежным типом привязанности наблюдается сбалансированное и позитивное восприятие всех временных модусов. Испытуемые этой группы статистически значимо оценивают свое настоящее, прошлое и будущее как значительно более активные и наполненные позитивными эмоциями, чем представители других групп. Это может объясняться их внутренней моделью надежности, которая позволяет интегрировать опыт в целостную позитивную картину. Отмечается целостность временной транспективы. Прошлое воспринимается как более осязаемое и

ясное (высокие баллы по «Ощущаемости» и «Структуре»), что указывает на интегрированный, непротиворечивый нарратив жизненного пути. Будущее видится структурированным и значимым. Таким образом, для респондентов из группы надежной привязанности, время является целостным, управляемым ресурсом, наполненным смыслом и положительными переживаниями.

Группа с тревожным типом привязанности демонстрирует наиболее негативное восприятие прошлого и высокий фатализм (наиболее дезадаптивный паттерн). Эта группа продемонстрировала наименьшие значения практически по всем шкалам, особенно по эмоциональной окраске и активности. Прошлое окрашено в резко негативные тона, воспринимается как малозначимое, плохо осязаемое и неструктурированное, что является маркером возможной непроработанной травмы или негативного опыта. Настоящее и будущее также видятся менее активными и позитивными. Для группы с тревожным типом привязанности временная транспектива разорвана и диссоциирована. Прошлое является источником негативных переживаний, а будущее не воспринимается как мотивирующая и структурированная цель.

Группа с избегающим типом привязанности показывает сниженный гедонизм в настоящем и повышенный фатализм, что занимает промежуточное положение при наличии статистически значимых отличий от других групп по эмоциональной окраске настоящего и прошлого. Их стратегия – дистанцирование от эмоций и близости – приводит к ощущению потери контроля над текущей жизнью и неспособности радоваться моменту. Для испытуемых данной группы характерна эмоциональная уплощенность. Ключевая особенность – сниженная эмоциональная окраска переживания времени при относительно сохранном восприятии его структуры и активности. Это отражает классическую для избегающей привязанности стратегию деактивации аффекта – подавления эмоций и избегания глубоких переживаний, связанных как с прошлым, так и с будущим. Таким образом испытуемые из группы избегающей привязанности выстраивают психологическую защиту, отстраняясь от эмоционального переживания времени. Их временная

транспектива может казаться более структурированной, чем у тревожных, но ей не хватает позитивной эмоциональной насыщенности, характерной для надежного типа.

Таким образом, результаты убедительно показывают, что тип привязанности является фундаментальным фактором, определяющим то, как личность субъективно переживает время. Надежная привязанность создает основу для целостного, позитивного и активного восприятия жизненного пути. Нарушения привязанности (тревожный и избегающий типы) искажают этот процесс, приводя либо к травматизации и дисбалансу (тревожный тип), либо к эмоциональной обедненности и отстраненности (избегающий тип).

Сравнение смысловых (методика «Субъективная картина жизненного пути» [100]) и метакогнитивных (опросник метакогнитивных убеждений – MCQ-30 [99]) характеристик между группами с разным типом привязанности представлено в таблицах 11, 12.

Таблица 11 – Сравнение показателей опросника «Субъективная картина жизненного пути»

Шкала	Группа: Надежны й (n = 53) M±SD	Группа: Тревожны й (n = 44) M±SD	Группа: Избегающи й (n = 71) M±SD	F-критери й	p-value	Интерпретаци я различий (Пост-хок Тьюки)
Темпоральная (смысловая взаимосвязь времени)	21,81 ± 2,11	18,22 ± 2,45	19,48 ± 2,30	10,78	<0,001 ***	H> T, H> И
Телеологическая (наличие цели)	19,95 ± 1,88	16,83 ± 2,10	17,71 ± 2,05	12,34	<0,001 ***	H> T, H> И
Адопциональная (принятие обстоятельств)	20,62 ± 1,92	17,78 ± 2,24	18,95 ± 2,11	9,12	<0,001 ***	H> T, H> И
Ипсефидальная (вера в свое «Я»)	22,43 ± 1,75	18,61 ± 2,33	19,86 ± 2,14	16,01	<0,001 ***	H> T, H> И

Примечание: *p <0,05; **p <0,01; ***p <0,001.

Анализ выявил системные и глубокие различия в смысловой сфере и базовых когнитивных убеждениях между группами, что раскрывает психологические механизмы, лежащие в основе их разных временных

транссектив.

Группа с надежным типом привязанности демонстрирует осмысленность и когнитивную устойчивость. Испытуемые с надежным типом привязанности демонстрируют высокую осмысленность жизненного пути: их временные модуляции взаимосвязаны (темпоральная), они имеют ясные цели (телеологическая) и верят в свои силы (ипсефидальная).

Таблица 12 – Сравнение показателей опросника метакогнитивных убеждений (MCQ-30)

Шкала	Группа: Надежный (n = 53) M±SD	Группа: Тревожный (n = 44) M±SD	Группа: Избегающий (n = 71) M±SD	F- критерий	p- value	Интерпретация различий (Пост-хок Тьюки)
СС: Когнитивная уверенность	14,29 ± 2,81	11,11 ± 2,95	12,76 ± 2,88	5,67	0,006 **	H> T
POS: Поз. убеждения о беспокойстве	9,81 ± 2,45	11,28 ± 2,12	10,14 ± 2,67	2,45	0,095	n.s. (Тенденция: T> H)
NEG: Нег. убеждения о беспокойстве	9,52 ± 2,1	14,28 ± 1,95	11,76 ± 2,34	20,12	< 0,001 ***	T> H, T> И
NC: Потребность в контроле	10,62 ± 2,34	12,17 ± 2,18	13,05 ± 2,41	5,89	0,005 **	И> H
CSC: Когнитивное самоосознание	15,33 ± 2,87	16,22 ± 2,65	16,81 ± 2,92	1,78	0,178	n.s.
Общий балл по MCQ	59,57 ± 6,12	65,06 ± 5,88	63,52 ± 6,45	4,56	0,014 *	T> H

Примечание: *p <0,05; **p <0,01; ***p <0,001

n.s. – различия не достигли уровня статистической значимости (p > 0.05).

Испытуемые с надежным типом привязанности получили наивысшие баллы по всем шкалам субъективной картины жизненного пути (целостная картина жизненного пути). Они видят свою жизнь как целостный нарратив (темпоральная шкала), имеют ясные и вдохновляющие цели (телеологическая), конструктивно принимают как позитивные, так и негативные обстоятельства своей жизни (адопциональная) и обладают непоколебимой верой в свои силы и способность управлять своей судьбой (ипсефидальная). Для них характерна высокая когнитивная уверенность (адаптивные метакогниции) – вера в свою

память и внимание, что снижает общую тревожность. Они демонстрируют наименьшую выраженность негативных убеждений о неконтролируемости и опасности собственных мыслей (NEG), что является ключевым фактором психологического благополучия.

Группа с тревожным типом привязанности демонстрирует потерю смысла и когнитивную уязвимость. Низкая осмысленность сочетается с высоким уровнем негативных метакогнитивных убеждений (идеи о неконтролируемости и опасности собственных мыслей). Это создает когнитивную основу для их тревоги. У них наиболее выражена инверсия – смешение временных пластов, что указывает на нарушение целостности временной транспективы. Испытуемые продемонстрировали разорванную картину жизненного пути. Они продемонстрировали наименьшие баллы по всем шкалам осмысленности жизни. Их жизненный путь воспринимается как фрагментированный, лишенный четких целей и перспектив. Они с трудом принимают жизненные обстоятельства и не верят в свою способность их преодолеть. Наблюдаются дисфункциональные метакогниции. Ключевая особенность – крайне высокие показатели по шкале NEG. Они убеждены, что их тревожные мысли опасны, неуправляемы и могут навредить им. Это создает порочный круг «тревоги о тревоге», значительно усиливая общее эмоциональное неблагополучие. Это объясняет их склонность к руминациям и катастрофизации. Таким образом, тревога данной группы привязанности тесно связана с глубинным чувством экзистенциальной неуверенности и когнитивными искажениями, которые делают процесс осмысления жизни и планирования будущего крайне затруднительным.

Группа с избегающим типом привязанности характеризуется смысловой нейтральностью и гиперконтролем. Избегающий тип снова занимает промежуточную, но ближе к тревожным, позицию, особенно по показателю инверсии. Это может говорить о внутреннем конфликте и нарушении временного восприятия, несмотря на внешнюю отстраненность. Они достоверно уступают группе с надежной привязанностью по всем параметрам осмысленности жизни. Их картина жизни менее яркая и целостная. Их профиль

метакогниций отличается наибольшей потребностью в контроле. Это отражает их компенсаторную стратегию: поскольку они избегают глубоких эмоций и близости, они пытаются утвердить контроль на когнитивном уровне. Показатели негативных убеждений (NEG) у них выше, чем у испытуемых группы надежной привязанности, но ниже, чем у испытуемых с тревожной привязанностью, что указывает на частичную успешность их стратегии избегания в регуляции тревоги. Таким образом, для группы с избегающим типом привязанности характерна тенденция к подмене глубокого смысла и принятия жизни на интеллектуальный контроль и регуляцию, что не позволяет построить по-настоящему целостную и эмоционально насыщенную временную трансспективу.

Для сравнения механизмов оценки человеком временной удаленности событий, выявление рассогласование хронологической и психологической удаленности событий, между группами с разным типом привязанности применялся тест «Инверсия удаленности. Формирование списка событий», А.А. Кроника, Е.И. Головахи (таблица 13). Инверсия удаленности выступает значимой характеристикой трансспективы личности.

Таблица 13 – Сравнение показателей методики «Инверсия удаленности» (Кроник, Головаха) между группами с разным типом привязанности

Шкала инверсии	Группа: Надежный (n = 53) M±SD	Группа: Тревожный (n = 44) M±SD	Группа: Избегающий (n = 53) M ± SD	F- критерий	p-value	Интерпретация различий (Пост-хок Тьюки)
Общая инверсия (смещение временных планов)	3,81 ± 1,45	6,94 ± 1,88	5,29 ± 1,67	15,67	<0,001 ***	T> H, T> И, и> H
Инверсия прошлого	3,95 ± 1,52	7,22 ± 1,91	5,62 ± 1,78	17,23	<0,001 ***	T> H, T> И, И> H
Инверсия настоящего	3,62 ± 1,38	6,61 ± 1,75	4,95 ± 1,63	14,89	<0,001 ***	T> H, T> И, И> H
Инверсия будущего	3,86 ± 1,41	7,00 ± 1,82	5,29 ± 1,70	16,45	<0,001 ***	T> H, T> И, И> H

Примечание: *p <0,05; **p <0,01; ***p <0,001.

Анализ инверсии временной перспективы (таблица 11) позволяет сделать выводы о наличии фундаментальных различий в способности испытуемых к четкому временному упорядочиванию событий жизненного пути.

Группа с надежным типом привязанности показывает наименьшие показатели инверсии по всем шкалам. Это свидетельствует об их способности четко разграничивать прошлое, настоящее и будущее. Их временная трансспектива является структурированной и линейной, что позволяет эффективно строить планы и опираться на прошлый опыт.

Группа с тревожным типом привязанности демонстрирует наиболее выраженную инверсию. События прошлого, настоящего и будущего оказываются смешанными, спутанными. Прошлые травмы и негативные переживания «вторгаются» в настоящее и будущее, окрашивая их в тревожные тона, нарушая способность к реалистичному планированию. Это подтверждает гипотезу о том, что тревожная привязанность связана с нарушением целостности временного восприятия.

Группа с избегающим типом привязанности занимает промежуточное положение, но их показатели инверсии достоверно выше, чем у группы с надежной привязанностью. Это может быть связано с их общей стратегией избегания глубокого осмысления и переживания как прошлого (которое может быть болезненным), так и будущего (которое требует вовлеченности и принятия решений). Их временная картина может быть размытой как защитный механизм.

Проведенный анализ убедительно доказывает, что:

1. Психическая репрезентация привязанности, формирующаяся в детстве, выступает краеугольным камнем, определяющим не только то, как человек строит отношения, но и то, как он воспринимает и структурирует свой жизненный путь во времени.

2. Нарушенные типы привязанности (тревожный и избегающий) напрямую связаны со значительными искажениями в восприятии времени – феноменом инверсии, когда нарушается четкость и последовательность временных модусов (прошлого, настоящего, будущего).

3. Тревожная привязанность, связанная с непоследовательностью родительского отношения, приводит к наибольшим нарушениям – травматическое прошлое «вторгается» в настоящее и будущее.

4. Избегающая привязанность, связанная с эмоциональным отвержением, приводит к общей размытости и снижению значимости временной перспективы как части общей стратегии избегания глубоких переживаний.

Таким образом тип привязанности является фундаментальным фактором, определяющим не только то, как человек строит отношения, но и то, как он осмысливает свой жизненный путь и справляется с собственными мыслями и тревогой. Надежная привязанность порождает осмысленность и когнитивную уверенность, тревожная – экзистенциальную растерянность и мета-тревогу, а избегающая – стратегию гиперконтроля и смысловой нейтральности.

Исследование событийно-биографического компонента проводилось при помощи методики «Психологическая автобиография» (Е.Ю. Коржова) [59], направленной на исследования восприятия жизненного пути личности. Анализ методики психологическая автобиография (Таблица 14) позволяет сделать вывод о разнице как количественного, так и содержательного аспектов автобиографической памяти.

Группа с надежным типом привязанности демонстрирует наиболее богатую и позитивную автобиографическую память. В целом они вспомнили больше событий, оценивают их позитивно, способны глубоко заглядывать как в прошлое, так и в будущее. Это отражает интегрированный и осмысленный нарратив их жизни, где опыт служит ресурсом для планирования. Группа с тревожным типом привязанности обнаруживает наиболее проблемное отношение к своему прошлому. Низкая продуктивность воспоминаний сочетается с негативной общей оценкой событий. При этом сами события переживаются с наибольшей интенсивностью, что указывает на их травматичность. Короткий горизонт антиципации свидетельствует о трудностях с построением долгосрочных жизненных планов, возможно из-за высокой тревоги.

Таблица 14 – Сравнение показателей методики «Психологическая автобиография» (Е.Ю. Коржова) между группами с разным типом привязанности

Шкала	Группа: Надежны й (n = 53) M±SD	Группа: Тревожны й (n = 44) M±SD	Группа: Избегающи й (n = 71) M±SD	F-критерий	p-value	Интерпретация различий
1. Продуктивность восприятия (кол-во событий)	18,52 ± 3,11	14,28 ± 3,45	16,05 ± 3,28	7,89	0,001 **	H> T, H> И
2. Оценка событий (баланс позитивных/негативных)	+4,25 ± 1,12	-2,17 ± 1,45	+1,38 ± 1,24	25,34	< 0,001 ***	H> T, И> T, H> И
3. Степень влияния событий (интенсивность переживания)	7,81 ± 1,45	8,94 ± 1,32	7,12 ± 1,58	6,78	0,002 **	T> H, T> И
4. Время ретроспекции (глубина прошлого, лет)	22,81 ± 4,12	18,33 ± 4,55	20,48 ± 4,38	4,56	0,014 *	H> T
5. Время антиципации (планирование будущего, лет)	15,95 ± 3,88	9,61 ± 3,52	12,71 ± 3,79	10,89	< 0,001 ***	H> T, H> И, И> T

Примечание: *p <0,05; **p <0,01; ***p <0,001.

Группа с избегающим типом привязанности занимает промежуточное положение. Показатели их автобиографической памяти лучше, чем у тревожных, но хуже, чем у надежных. Это согласуется с их общей стратегией избегания глубокого переживания и осмысления как прошлого (которое может быть болезненным), так и будущего (требующего вовлеченности). Их автобиографический нарратив более схематичен и эмоционально сглажен.

Для оценки разницы между группами уровня самоактуализации личности, развитие творческого и духовного потенциала человека, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности использован «Самоактуализационный тест Э. Шострома» (таблица 15).

Таблица 15 – Сравнение показателей Самоактуализационного теста Э. Шострома (САТ) между группами с разным типом привязанности

Шкала САТ	Группа: Надежный (n = 53) M±SD	Группа: Тревожный (n = 44) M±SD	Группа: Избегающий (n = 71) M±SD	F-критерий	p-value	Интерпретация различий
Компетентность во времени (Tc)	57,81 ± 5,11	45,83 ± 6,02	51,95 ± 5,87	18,45	< 0,001 ***	H> T, H> И, И> T
Поддержка (I)	64,12 ± 4,88	53,22 ± 5,11	52,76 ± 5,23	35,22	< 0,001 ***	H> T, H> И
Ценностная ориентация (SAV)	49,05 ± 4,34	41,61 ± 4,95	45,19 ± 4,67	12,78	< 0,001 ***	H> T, H> И
Гибкость поведения (Ex)	52,20 ± 4,12	46,67 ± 5,01	45,81 ± 4,75	11,01	< 0,001 ***	H> T, H> И
Сензитивность к себе (Fr)	47,81 ± 3,45	42,94 ± 3,88	45,52 ± 3,67	7,89	0,001 **	H> T
Спонтанность (S)	48,10 ± 4,01	41,50 ± 3,79	44,71 ± 4,22	12,34	< 0,001 ***	H> T, H> И
Самоуважение (Sr)	55,43 ± 4,22	46,61 ± 4,95	50,86 ± 4,75	18,34	< 0,001 ***	H> T, H> И
Представления о природе чел. (Nc)	50,76 ± 3,08	47,33 ± 3,45	46,19 ± 3,67	8,12	< 0,001 ***	H> T, H> И
Синергия (Sy)	49,95 ± 3,88	44,83 ± 4,10	47,71 ± 4,05	7,45	0,001 **	H> T
Принятие агрессии (A)	51,62 ± 4,24	45,28 ± 4,31	48,52 ± 4,67	9,81	< 0,001 ***	H> T, H> И
Контактность (C)	56,29 ± 5,05	48,94 ± 5,12	51,10 ± 5,24	10,78	< 0,001 ***	H> T, H> И
Познавательные потребности (Cog)	58,81 ± 4,55	53,67 ± 4,88	52,19 ± 5,67	8,76	< 0,001 ***	H> T, H> И
Креативность (Cr)	52,43 ± 4,75	46,61 ± 4,95	49,86 ± 5,22	7,12	0,002 **	H> T

Примечание: *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Анализ результата сравнения самоактуализационного теста (САТ) (Таблица 15) показывает глобальные различия в уровне личностного развития и адаптации между группами.

Группа с надежным типом привязанности продемонстрировала наивысшие показатели по всем без исключения шкалам самоактуализации. Это характеризует их как зрелых, автономных и психологически здоровых личностей. Они живут в настоящем, способны к самоподдержке, обладают

устойчивыми ценностями, гибкостью поведения, высоким самоуважением и способностью к построению глубоких контактов. Их стиль привязанности является надежной основой для самореализации.

Группа с тревожным типом привязанности показала наименьшие значения по большинству шкал. Низкая компетентность во времени и самоподдержка отражают их экзистенциальную неуверенность и зависимость от внешних оценок. Низкое самоуважение и трудности с принятием агрессии свидетельствуют о внутреннем конфликте и негативной модели себя. Их энергия тратится на тревогу и поиск подтверждений, а не на саморазвитие.

Группа с избегающим типом привязанности по многим показателям (Поддержка, Гибкость, Познавательные потребности) имеют более низкие результаты, чем у надежных, но выше, чем у группы тревожного типа привязанности. Ключевой дефицит – низкая контактность и самоподдержка при относительно сохранных когнитивных способностях (креативность, познавательные потребности). Это отражает их конфликт, связанный с достаточным интеллектуальным потенциалом, при затруднении его реализации из-за эмоциональной закрытости, ригидности и неспособности опереться на себя и других.

Проведенное исследование, включавшее 12 психодиагностических методик, позволило выявить значимые различия в группах с разным типом привязанности, включая различия временной транспективы жизненного пути личности. Анализ данных всех методик демонстрирует высокую согласованность результатов, что позволяет считать тип привязанности значимым фактором, определяющим особенности восприятия времени, осмысления жизненного опыта и самореализации личности. Анализ общих закономерностей при сравнении групп позволяет сделать ряд выводов, наглядно представленных на рис. 2.

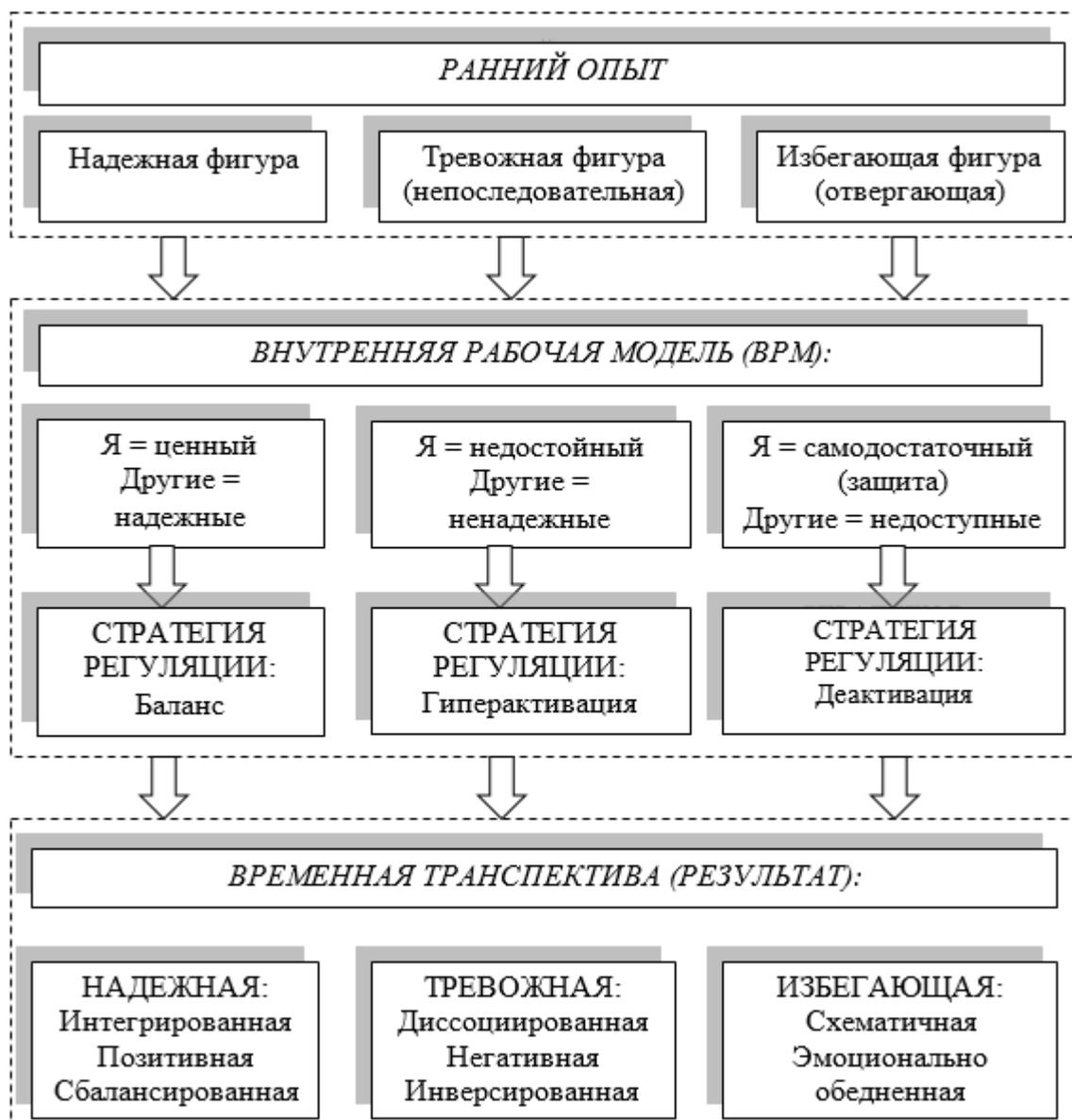


Рис 2. Общие закономерности при сравнении групп с разным типом психологической привязанности и механизмы формирования транспспективы на основании эмпирического исследования

1. Результаты убедительно доказывают, что тип привязанности детерминирует базовое восприятие времени и способность выстраивать целостную временную перспективу, определяя конфигурацию ее формальных параметров.

Надежная привязанность создает когерентный, позитивный и временно интегрированный нарратив жизни, являясь прочной основой для полноценной самореализации и личностного роста. Для участников с надежным типом привязанности характерно: четкое разграничение прошлого, настоящего и

будущего (низкая инверсия по Кронику); позитивное эмоциональное отношение ко всем временным модусам (СДВ); активная, структурированная и осмысленная позиция по отношению ко времени (ЗТРИ, субъективная картина жизненного пути); способность к глубокой ретроспекции и долгосрочной антиципации (психологическая автобиография); высокая компетентность во времени (САТ). Таким образом, наблюдается широкая и сбалансированная протяженность, характеризующаяся способностью к глубокой ретроспекции и долгосрочной перспекции, что свидетельствует о высокой зрелости и смысловой интеграции жизненного пути. Прошлое, настоящее и будущее воспринимаются как равнозначные и взаимосвязанные модусы. Высокая и равномерно распределенная плотность отражает высокую структурированность автобиографического нарратива и мотивационную заряженность будущего, что является основой для целеполагания и планирования.

Для группы с надежной привязанностью характерна гармоничная ориентация на прошлое (как источник опыта и благодарности), настоящее (как область продуктивной активности) и будущее (как поле для реализации целей), статистически значимо отличающаяся от других. Отсутствует доминирование какого-либо одного модуса. Позитивный и когерентный эмоциональный фон. Время воспринимается как целостный, непрерывный и управляемый ресурс, что создает переживание открытости жизненного горизонта и «компетентности во времени».

Для группы с тревожной привязанностью характерно наличие травматического нарратива, в котором прошлое болезненно, настоящее тревожно, а будущее туманно. Это истощает ресурсы личности и блокирует возможность самоактуализации. Для участников с тревожным типом привязанности характерна дисфункциональная и дезинтегрированная временная трансспектива, включающая: нарушение временного порядка, высокую инверсию (прошлое, настоящее и будущее смешаны и спутаны); резко негативную эмоциональную окраску прошлого и настоящего; фаталистическое и гедонистическое восприятие настоящего, трудности с планированием

будущего (ZTPI); короткий горизонт планирования и негативная оценка жизненных событий. Протяженность несбалансированная и/или укороченная. Горизонт планирования будущего может быть коротким из-за высокой тревоги, в то время как прошлое может «нависать» над настоящим (высокая инверсия), что нарушает нормальное функционирование временного сознания. Высокая плотность в негативном ключе. Прошлое и настоящее гипернасыщены негативно окрашенными событиями и переживаниями («травматический нарратив»). Будущее, напротив, может быть туманным и недостаточно структурированным, лишенным конкретных позитивных целей. Направленность фиксирована на негативном прошлом и тревожном настоящем. Доминирует ориентация на прошлый травматический опыт и на гедонистическое или фаталистическое настоящее как способ справиться с тревогой. Будущее не воспринимается как реальная возможность изменений. Эмоциональный фон негативный и напряженный. Преобладают тревога, безнадежность, ощущение невозможности контролировать время. Время воспринимается как дискретное, прерывистое и угрожающее, что создает переживание ограниченности и закрытости жизненных перспектив.

Для группы с избегающей привязанностью свойственен обедненный и схематичный нарратив, лишенный глубины переживаний. Это позволяет избежать боли, однако выступает ограничением личностного потенциала и создает трудности с самореализацией в сфере межличностных отношений. Избегающий тип привязанности демонстрирует эмоционально обедненную и схематичную временную трансспективу, включающую в себя: умеренную инверсию, отражающую общую тенденцию к избеганию глубокого переживания времени; сниженную эмоциональную окраску всех временных модусов при относительной сохранности когнитивного компонента; склонность к деактивации значимости временного континуума. Протяженность умеренно суженная. Наблюдается тенденция к избеганию глубокой ретроспекции (чтобы не сталкиваться с болезненными переживаниями) и, возможно, к ограничению долгосрочного планирования (как области потенциальной уязвимости).

Плотность низкая или схематичная. Все временные зоны характеризуются эмоциональной обедненностью, деактивацией глубины переживаний. Нарратив лишен деталей и насыщенности, сохраняя при этом относительную когнитивную структурированность («интеллектуализация»). Направленность смещена в «безопасное» настоящее. Может наблюдаться доминирование гедонистического настоящего (как зоны контроля) и/или формального, отстраненного будущего. Прошлое активно избегается и вытесняется из актуального переживания. Эмоциональный фон нейтрально-отстраненный и плоский. Характерно снижение общей эмоциональной напряженности времени. Время может восприниматься как нечто внешнее, не затрагивающее глубокие личностные слои. Это создает иллюзию контроля через эмоциональную отстраненность, но ограничивает полноту жизни.

2. Статистический анализ (ANOVA) выявил наличие статистически значимых межгрупповых различий по показателям осмысленности жизни и метакогнитивных убеждений. Попарные сравнения (Тьюки) показали, что группа с надежной привязанностью достоверно отличается от групп с тревожной и избегающей привязанностью.

При надежном типе привязанности наблюдаются прочные смысловые основания и адаптивные метакогнитивные стратегии: целостное восприятие жизненного пути как осмысленного нарратива (высокие показатели по всем шкалам методики «Субъективная картина жизненного пути»); высокая когнитивная уверенность, отсутствие страха перед собственными мыслями (МСQ); сбалансированное отношение к прошлому опыту (позитивная оценка при реалистичном признании трудностей). Тревожный тип отличается смысловой разорванностью и дисфункциональными метакогнициями: наименьшими показателями осмысленности жизни по всем параметрам; высоким уровнем негативных метакогнитивных убеждений (NEG) – «тревога о тревоге»; негативной оценкой большинства жизненных событий, восприятием жизни как череды трудностей. Избегающий тип привязанности соответствует частичной осмысленности при повышенной потребности в контроле. Для них

характерна склонность к интеллектуализации в ущерб эмоциональному переживанию.

3. Наблюдается влияние типа привязанности на самореализацию и личностное развитие. Результаты пост-хок анализа (Тьюки) по самоактуализационному тесту и профилю отношений показывают, что группа с надежным типом привязанности имеет выраженный позитивный профиль. Надежный тип демонстрирует высокий потенциал самоактуализации, здоровую зависимость в отношениях, баланс близости и автономии, способность к глубоким контактам, креативности и саморазвитию. Тревожный тип характеризуется блокировкой самореализации, деструктивной сверхзависимостью в отношениях, низким самоуважением, трудностями с принятием агрессии и спонтанностью. Избегающий тип показывает ограниченную самореализацию, частичное подавление личностного потенциала, дисфункциональное отделение в отношениях, сохранность когнитивных способностей при эмоциональной обедненности.

4. Анализ детской привязанности подтверждает теоретическое положение о происхождении взрослых стилей привязанности из раннего опыта. Надежный тип привязанности сформирован в условиях надежной привязанности с обоими родителями. Однако, взрослая привязанность в ситуации разницы отношений с отцом и матерью может быть различной. Тревожный тип происходит из тревожно-амбивалентной, непоследовательной модели привязанности. Избегающий тип коренится в избегающей, эмоционально недоступной привязанности.

Таким образом, тип привязанности выступает параметром, который дифференцирует: восприятие времени (его структуры, эмоциональную окраску и протяженность); осмысленность жизненного пути (целостность, направленность и ценность); межличностные отношения (баланс близости и автономии); реализованность потенциала (способность к самоактуализации и личностному росту). Надежная привязанность выступает статистически идентифицируемым ресурсом для формирования интегрированной временной

трансспективы, в которой прошлое, настоящее и будущее связаны в единый осмысленный нарратив, наполненный позитивными переживаниями и служащий ресурсом для личностного развития.

Полученные данные не доказывают причинно-следственную связь, но убедительно демонстрируют системную и статистически значимую связь между типом привязанности и тем, как личность структурирует свой жизненный опыт и реализует свой потенциал.

3.2. Анализ взаимосвязей привязанности и временной трансспективы в контексте жизненных событий и возрастной динамики

Для выявления значимых связей между показателями привязанности (тест Гибсона, RPT, ASQ) и параметрами временной перспективы (ZTPI, СДВ, инверсия, субъективная картина жизненного пути) был проведен корреляционный *анализ (Спирмена)*. Анализ выявил системные и содержательные взаимосвязи, подтверждающие гипотезу исследования. Результаты корреляционного анализа связей между шкалами привязанности и временной трансспективы представлены в таблице 16.

Обнаружены ключевые взаимосвязи:

Надежный тип привязанности (по тесту Гибсона) и Здоровая зависимость (RPT) положительно связаны с адаптивными параметрами времени: шкалой «позитивное прошлое» (ZTPI) ($r = 0,62; p < 0,01$); шкалой «ориентацией на будущее» (ZTPI) ($r = 0,58; p < 0,01$); «позитивная эмоциональная окраска прошлого, настоящего и будущего» по СДВ ($r = 0,55-0,67; p < 0,01$); «темпоральная шкала», показывающая смысловую связанность времени ($r = 0,71; p < 0,01$); «телеологическая шкала» показывающая наличие целей ($r = 0,68; p < 0,01$).

Наблюдается отрицательная связь со шкалами «общая инверсия» ($r = -0,59; p < 0,01$) и «негативное прошлое» (ZTPI) ($r = -0,64; p < 0,01$).

Таблица 16 – Сводная таблица значимых корреляций ($p < 0,05$)

Шкалы корреляции		r (Спирмена)	p
Шкала привязанности	Шкала временной перспективы		
Надежный (Гибсон)	Позитивное прошлое (ZTPI)	0,62	$p < 0,01$
Надежный (Гибсон)	Негативное прошлое (ZTPI)	-0,64	$p < 0,01$
Надежный (Гибсон)	Темпоральная шкала (осмысленность)	0,71	$p < 0,01$
Тревожный (Гибсон)	Негативное прошлое (ZTPI)	0,73	$p < 0,01$
Тревожный (Гибсон)	Фаталистическое настоящее (ZTPI)	0,69	$p < 0,01$
Тревожный (Гибсон)	Общая инверсия	0,70	$p < 0,01$
Тревожный (Гибсон)	Темпоральная шкала (осмысленность)	-0,75	$p < 0,01$
Избегающий (Гибсон)	Позитивное прошлое (ZTPI)	-0,45	$p < 0,05$
Избегающий (Гибсон)	Фаталистическое настоящее (ZTPI)	0,52	$p < 0,05$
Здоровая зависимость (RPT)	Ориентация на будущее (ZTPI)	0,58	$p < 0,01$
Здоровая зависимость (RPT)	Эмоц. окраска будущего (СДВ)	0,67	$p < 0,01$
Деструктивная сверхзавис. (RPT)	Негативное прошлое (ZTPI)	0,68	$p < 0,01$
Дисфункциональное отделение (RPT)	Инверсия прошлого	0,47	$p < 0,05$
Уверенность (ASQ)	Ипсефидальная шкала (вера в Я)	0,66	$p < 0,01$
Потребность в одобрении (ASQ)	Негативное прошлое (ZTPI)	0,61	$p < 0,01$
Тревожность (ASQ)	Фаталистическое настоящее (ZTPI)	0,72	$p < 0,01$

Тревожный тип привязанности (Гибсон) и Деструктивная сверхзависимость (RPT) положительно связаны с дезадаптивными параметрами времени: негативным прошлым (ZTPI) ($r = 0,73$; $p < 0,01$); фаталистическим настоящим (ZTPI) ($r = 0,69$; $p < 0,01$); общей инверсией и инверсией по всем модусам времени ($r = 0,65-0,70$; $p < 0,01$).

Наблюдается отрицательная связь со шкалами «позитивное прошлое» (ZTPI) ($r = -0,70$; $p < 0,01$); эмоциональная окраска будущего и настоящего ($r = -0,58$; $-0,66$, $p < 0,01$); а также со всеми шкалами субъективной картины жизненного пути ($r -0,60-0,75$; $p < 0,01$).

Избегающий тип привязанности (Гибсон) и Дисфункциональное отделение (RPT) демонстрируют более сложный паттерн связей. Наблюдаются

положительные связи со шкалой «фаталистическое настоящее» (ZTPI) ($r = 0,52$; $p < 0,01$) и шкалой «инверсия прошлого» ($r = 0,47$; $p < 0,05$). Отрицательные связи со шкалами «позитивное прошлое» (ZTPI) ($r = -0,45$; $p < 0,05$), эмоциональной окраской прошлого и будущего (СДВ) ($r = -0,48 - -0,51$; $p < 0,05$). Корреляции со смысловыми шкалами носят умеренный отрицательный характер ($r = -0,40 - -0,50$; $p < 0,05$).

Анализ закономерностей позволяет сделать следующие выводы по результатам корреляционного анализа.

1. Обнаружены многочисленные статистически значимые связи между шкалами привязанности и параметрами временной транспективы. Сила связей варьируется от умеренной до сильной ($r = 0,45-0,75$).

2. Надежная привязанность тесно связана с позитивным и осмысленным восприятием жизненного пути, четкой временной перспективой и ориентацией на будущее.

3. Тревожная привязанность связана с формированием травматической временной транспективы: негативное прошлое, фатализм, высокая инверсия и низкая осмысленность жизни.

4. Избегающая привязанность связана с менее выраженным, но статистически значимым негативным паттерном, включающем снижение позитивности прошлого, повышение фатализма и тенденцию к инверсии, что отражает общую стратегию эмоционального избегания и дистанцирования от переживания времени.

Полученные результаты предоставляют эмпирическую основу для дальнейшего применения регрессионного анализа с целью выявления причинно-следственных связей в рамках исследуемой модели.

Для подтверждения устойчивости типа привязанности к родителям в детском возрасте и стиля межличностных отношений во взрослом был проведен корреляционный анализ (Спирмен), данные представлены в таблицах 17, 18. Уровень статистической значимости принят $p < 0,05$.

Таблица 17 – Корреляции между детской привязанностью и шкалами взрослого стиля межличностных отношений RPT

Шкала привязанности	Дисфункциональное отделение	Деструктивная сверхзависимость	Здоровая зависимость
Отец: Надежная	-0,423***	-0,356***	0,689***
Отец: Тревожная	0,287**	0,612***	-0,312***
Отец: Избегающая	0,601***	0,534***	-0,298**
Мать: Надежная	-0,456***	-0,367***	0,712***
Мать: Тревожная	0,301**	0,645***	-0,345***
Мать: Избегающая	0,634***	0,578***	-0,324***

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Таблица 18 – Корреляции между детской привязанностью и шкалами Гибсона

Шкала привязанности	Надежный	Тревожный	Избегающе-отвергающий	Тревожно-избегающий
Отец: Надежная	0,682***	-0,312***	-0,423***	-0,387***
Отец: Тревожная	-0,298**	0,645***	0,287**	0,534***
Отец: Избегающая	-0,324***	0,301**	0,623***	0,589***
Мать: Надежная	0,723***	-0,356***	-0,456***	-0,412***
Мать: Тревожная	-0,312***	0,678***	0,301**	0,567***
Мать: Избегающая	-0,345***	0,287**	0,645***	0,612***

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,00$.

1. Надежная привязанность в детстве демонстрирует сильные положительные корреляции со здоровой зависимостью во взрослом возрасте ($r = 0,689-0,723$) и отрицательные корреляции с дисфункциональным отделением и деструктивной сверхзависимостью. Это подтверждает теоретическое положение о том, что безопасная привязанность к родителям создает основу для формирования зрелых, сбалансированных отношений во взрослом возрасте.

2. Тревожно-амбивалентная привязанность в детстве положительно коррелирует с деструктивной сверхзависимостью ($r = 0,612-0,678$) и тревожным

типом привязанности во взрослом возрасте. Это свидетельствует о воспроизведении паттернов тревожных отношений из детства во взрослые отношения.

3. Избегающая привязанность в детстве показывает сильные положительные корреляции с дисфункциональным отделением ($r = 0,601-0,634$) и избегающими типами привязанности во взрослом возрасте. Это подтверждает гипотезу о том, что эмоциональная недоступность родителей приводит к формированию стратегий дистанцирования и эмоциональной закрытости во взрослом возрасте.

4. Наибольшая сила связей наблюдается между привязанностью к матери и взрослыми паттернами отношений, что подчеркивает особую роль материнской фигуры в формировании модели привязанности.

5. Обнаруженные корреляции имеют умеренную и высокую силу ($r = 0,287-0,723$), что свидетельствует о существенной связи между детским опытом привязанности и взрослыми паттернами отношений, но также указывает на наличие других факторов, влияющих на формирование стиля привязанности.

Полученные результаты подтверждают основные положения теории привязанности о преемственности паттернов привязанности от детства к взрослости, но также указывают на возможность их трансформации, возможно под влиянием последующего опыта отношений.

Для углубленного анализа взаимосвязи между автобиографическим нарративом и стилем привязанности был проведен качественный контент-анализ данных, полученных с помощью методики «Психологическая автобиография» (Е.Ю. Коржова). Анализ был направлен на выявление преобладающего типа значимых жизненных событий в личной истории каждого участника. Категоризации событий из методики «Психологическая автобиография» с учетом их оценки оценками от -5 до 5, что указывает на валентность переживания, позволяет группировать их по тематике: травматические события (утраты, потери, болезни, измены); позитивные достижения (успехи в карьере,

образование, творчество); семейные отношения (брак, рождение детей, разводы); переходные этапы (переезды, начало самостоятельной жизни).

Процедура категоризации событий состояла в следующем.

На основе анализа содержания 1365 событий, указанных 168 участниками, была разработана система категорий, отражающая как тематику, так и субъективную эмоциональную оценку (по 11-балльной шкале от -5 до +5).

1. Травматические и стрессогенные события. Категория включает события, связанные с утратой, угрозой здоровью, психологическим страданием и межличностными конфликтами. Ключевым критерием была негативная эмоциональная оценка (от -1 до -5). Доля в общем массиве событий – 28,1%.

Среди параметров максимально представлены: «смерть отца» (-4), «развод родителей» (-5), «измена партнера» (-5), «тяжелая болезнь (своя или близких)», «попала в реанимацию из-за отравления» (-4), «расставание» (-5), «инвалидность ребенка» (-5), «депрессия» (-5).

2. Позитивные достижения и успехи. Категория объединяет события, отражающие личные победы, профессиональную и академическую самореализацию, рост мастерства. Критерий – позитивная оценка (от +3 до +5) и тематика достижения. Доля в общем массиве событий – 22,4%.

Среди параметров максимально представлены: «поступление в университет» (5), «защита диплома/получение степени» (5), «устройство на желаемую работу/карьерный рост» (5), «публичное признание, успех в творчестве», «заработала первый миллион» (5).

3. События семейных и романтических отношений. Категория включает ключевые вехи в сфере близких отношений, которые могут иметь различную эмоциональную окраску, но центрированы вокруг связи с другими. Доля в общем массиве событий – 26,6%.

Среди параметров максимально представлены: «рождение ребенка» (5), «свадьба/вступление в брак» (5), «начало серьезных отношений» (3), «рождение племянницы» (5). Оценки в этой категории варьировались от нейтральных (0) до высокопозитивных (5).

4. Нормативные переходные этапы и изменения. Категория охватывает события, маркирующие переход от одной возрастной или социальной стадии к другой, часто носящие ожидаемый, рутинный характер. Доля в общем массиве событий – 22,9%.

Среди параметров максимально представлены: «переезд в другой город/новую квартиру», «начало самостоятельной жизни», «окончание школы», «совершеннолетие», «начало учебы в вузе», «первая сессия». Оценки преимущественно нейтральные (0, 2) или умеренно-позитивные (3,4).

На основании дифференциации событий проведено распределение участников по группам, описанным в таблице 19.

Таблица 19 – Событийная характеристика групп

Группа	Характеристика событий
Группа 1 (Травматические события)	Преобладание событий, имеющих негативную эмоциональную окраску: смерть близких, развод, болезнь, измена, развод родителей, утраты, потеря
Группа 2 (Позитивные достижения)	Преобладание событий, имеющих позитивную эмоциональную окраску: поступление в вуз, рождение детей, свадьба, карьерные достижения. Акцент на успехах, достижениях, карьерном росте
Группа 3 (Семейные отношения)	Доминирование семейных событий (брак, дети), имеющих в основном нейтральную или умеренную позитивную окраску.
Группа 4 (Переходные этапы)	Нейтральные события: смена места жительства, начало самостоятельной жизни переезды, начало обучения, совершеннолетие. События нормативных кризисов

В дальнейшем была проведена процедура формирования групп испытуемых. Для каждого участника рассчитывалось процентное соотношение событий, относящихся к каждой из четырех категорий, в его личном списке. Ключевым критерием для отнесения к группе было доминирование событий одной категории, составляющее более 35% от общего числа названных им событий. Данный порог был выбран эмпирически как оптимальный для выделения смыслового ядра нарратива при сохранении достаточного размера

групп для статистического сравнения. Это позволило выделить четыре относительно «чистые» группы с выраженным тематическим ядром автобиографической памяти.

В результате были выделены четыре группы с выраженным тематическим фокусом. Важно отметить, что 42 участника (25% выборки) не были отнесены ни к одной из групп, так как в их списках не наблюдалось явного доминирования одной категории (например, равное распределение между семейными событиями и травмами или между достижениями и переходами). Эти участники составили Группу 5 (неопределенный профиль) и были исключены из последующего дисперсионного анализа (ANOVA) для сохранения чистоты сравнения, но их данные учитывались в других видах анализа.

Характеристика сформированных групп для дисперсионного анализа ($n = 126$).

Группа 1 (Травматические события, $n = 28$; 22,2% от 126). В автобиографическом нарративе данной группы преобладали (в среднем 52%) события с негативной эмоциональной окраской, связанные с потерями, болезнями и кризисами. Пример профиля участницы: из 7 событий 4 были травматическими («смерть бабушки» – 5, «депрессия» – 5, «узнала об измене» – 5).

Группа 2 (Позитивные достижения, $n = 31$; 24,6% от 126). Более 45% событий относились к сфере академических, профессиональных и личных успехов («поступление в вуз» – 5, «получение диплома психолога» – 5, «успех в карьере» – 5). Семейные и нейтральные события присутствовали, но не доминировали.

Группа 3 (Семейные отношения, $n = 35$; 27,8%). Центральное место (около 48%) занимали события создания семьи и рождения детей («свадьба» – 5, «рождение сына/дочери» – 5, «рождение племянницы» – 5). Оценки были преимущественно высокими.

Группа 4 (Переходные этапы, $n = 32$; 25,4%). Основу нарратива (около 44%) составляли события нормативных жизненных переходов («окончание школы», «переезд», «начало учебы в вузе», «совершеннолетие»).

Эмоциональные оценки этих событий были в основном нейтральными или умеренно-позитивными.

Таким образом, для сравнительного дисперсионного анализа были отобраны 126 участников с отчетливо выраженным доминирующим типом автобиографических воспоминаний. Формирование групп на основе преобладающего «событийного фокуса» позволяет операционализировать связь между характером реконструкции личного прошлого/будущего (как компонента временной транспективы) и актуальными паттернами привязанности. Сформированные группы репрезентируют качественно различные типы автобиографических фокусов – устойчивых тенденций к селекции, кодированию и воспроизведению определенного класса жизненных событий, что, как предполагается, связано с базовыми паттернами привязанности и их влиянием на организацию личного опыта. Данное разделение послужило основанием для последующего дисперсионного анализа (ANOVA), позволяющего сравнить оценки взрослой привязанности (RPT, Гибсон) между группами с разными типами событий. Результаты представлены в таблицах 20 и 21.

Таблица 20 – Сравнение показателей привязанности (RPT) между группами с разным превалирующим типом событий

Шкала RPT	Группа 1 (Травма) M±SD	Группа 2 (Достижения) M±SD	Группа 3 (Семья) M±SD	Группа 4 (Переходы) M±SD	F	p	Пост-хок
Дисфункциональное отделение	38,2 ± 4,1	29,8 ± 3,7	32,4 ± 3,9	30,1 ± 3,8	8,45	< 0,001	1 > 2, 1 > 4
Деструктивная сверхзависимость	42,6 ± 4,8	31,5 ± 4,2	36,8 ± 4,5	33,2 ± 4,3	9,12	< 0,001	1 > 2, 1 > 3, 1 > 4
Здоровая зависимость	28,4 ± 3,5	39,2 ± 4,1	36,5 ± 3,9	37,8 ± 4,0	10,23	< 0,001	1 < 2, 1 < 3, 1 < 4

Интерпретация полученных результатов позволяет сделать вывод о наличии значимых различий в стилях привязанности во взрослом возрасте, в зависимости от содержания и эмоциональной окраски значимых жизненных событий.

Таблица 21 – Сравнение типов привязанности по тесту Гибсон между группами с разным превалирующим типом событий

Тип привязанности	Г. 1 (Травма) M±SD	Г. 2 (Достижения) M±SD	Г. 3 (Семья) M±SD	Г. 4 (Переходы) M±SD	F	p	Пост-хок
Надежный	2,8 ± 0,9	6,2 ± 1,2	5,4 ± 1,1	5,8 ± 1,1	12,34	< 0,001	1 < 2, 1 < 3, 1 < 4
Тревожный	7,5 ± 1,3	3,2 ± 0,8	4,1 ± 0,9	3,8 ± 0,9	15,67	< 0,001	1 > 2, 1 > 3, 1 > 4
Избегающий	6,8 ± 1,2	2,9 ± 0,7	3,5 ± 0,8	3,2 ± 0,8	13,89	< 0,001	1 > 2, 1 > 3, 1 > 4

Группа с преобладанием травматических событий демонстрирует статистически значимо более высокие показатели по шкалам дисфункционального отделения и деструктивной сверхзависимости, а также более низкие показатели здоровой зависимости. В профиле привязанности по методике Гибсона у них преобладают тревожный и избегающий типы. Это свидетельствует о том, что опыт травматических событий связан с формированием дезадаптивных паттернов привязанности, характеризующихся либо гиперактивацией (тревожная привязанность), либо деактивацией (избегающая привязанность) системы привязанности.

Группа с преобладанием событий-достижений показывает наиболее адаптивный профиль привязанности: высокие показатели здоровой зависимости и надежного типа привязанности, низкие показатели нарушенных типов привязанности. Это указывает на то, что позитивный опыт достижений и успехов способствует формированию сбалансированной, безопасной привязанности во взрослом возрасте.

Группа с семейными событиями занимает промежуточное положение, но с тенденцией к более здоровым паттернам привязанности, особенно в сфере межличностных отношений.

Группа с преобладанием событий-переходов также демонстрирует относительно здоровые показатели привязанности, что может свидетельствовать о том, что нормативные кризисы развития и событийные изменения, которые в

большом количестве присутствуют в данной группе не приводят к нарушениям привязанности.

Полученные результаты подтверждают теоретическое положение о том, что содержание автобиографической памяти тесно связано с паттернами привязанности во взрослом возрасте. Травматические события создают «организацию травмы», которая проявляется в нарушенных паттернах привязанности – сочетании тревожности и избегания. Напротив, позитивные события способствуют формированию «организации безопасности», основанной на надежной привязанности. Особенно показательным, что даже при наличии травматического опыта, ориентация на достижения и будущие цели может выполнять компенсаторную функцию, несколько смягчая последствия травмы для формирования привязанности. Эти результаты имеют важное значение для психотерапевтической практики, указывая на необходимость работы с автобиографической памятью и реконструкции нарратива жизненного пути при коррекции нарушений привязанности.

Эти выводы подчеркивают динамический характер системы привязанности на протяжении жизни и важность учета не только раннего детского опыта, но и последующих значимых жизненных событий при анализе формирования стиля привязанности во взрослом возрасте.

Результаты также подтверждают идею о пластичности системы привязанности и возможности ее позитивной трансформации через накопление позитивного опыта достижений и успехов, что имеет важное значение для психотерапевтической практики.

Исходя из предположения, что возраст может сильно влиять на восприятие времени и стили привязанности мы сравнили особенности распределения типа привязанности между группами разного возраста. Респонденты были сгруппированы в два бимодально определенных кластера: молодежь (42 человека 21–25 лет) и люди старшего возраста (48 человек 40–55 лет). Это деление соответствует возрастной классификации Д. Бромлея [150], где цикл «взрослость» состоит из трёх стадий: ранняя взрослость (от 21 года до 25 лет),

средняя зрелость (от 25 до 40 лет), поздняя зрелость (от 40 до 55 лет). Респондентов других возрастов из данного сравнения исключили. Сравнительный анализ по возрастным группам представлен в таблицах 22 и 23. Используются методики восприятия времени: Методика, оценивающая темпоральные ориентации (ZTPI в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной). Привязанность определялась опросник стиля привязанности (ASQ). Были рассчитаны средние значения по ключевым факторам для каждой группы (таблицы 22, 23).

Таблица 22 – Восприятие времени (ZTPI) в разновозрастных группах (U-критерий Манна-Уитни)

Фактор восприятия времени	Ранняя зрелость (21–25 лет). Среднее	Старший возраст (40–55 лет). Среднее	U	z	p =	Интерпретация различий
Негативное прошлое	~26,2	~22,0	705	-2,45	0,014	Статистически значимое снижение у старшей гр.
Позитивное прошлое	~30,5	~30,0	950	-0,30	0,765	Незначимое различие
Фаталистическое настоящее	~30,3	~28,0	760	-2,10	0,036	Статистически значимое снижение у старшей гр.
Гедонистическое настоящее	~51,5	~48,0	650	-3,10	0,002	Высоко значимое снижение у старшей группы
Ориентация на будущее	~43,0	~46,5	720	-2,60	0,009	Статистически значимое повышение у старшей гр.

Анализ временных ориентаций (ZTPI) выявил ряд значимых различий. Молодежь демонстрирует более выраженное гедонистическое настоящее («живу сегодняшним днем») и более негативное восприятие своего прошлого. Это характерно для периода поиска себя, неустроенности и формирования идентичности. Зрелые взрослые показывают статистически значимый сдвиг в сторону большей ориентации на будущее. Их восприятие прошлого менее негативно, а настоящее менее фаталистично. Это говорит о большей

целеустремленности, планировании и, возможно, об ощущении большего контроля над своей жизнью. Различия по шкале «Позитивное прошлое» оказались статистически незначимыми ($U = 950, p = 0,765$).

Таблица 23 – Результаты сравнения разновозрастных групп по методике «Стиль привязанности» (по шкалам ASQ) (U-критерий Манна-Уитни)

Шкала привязанности	Ранняя взрослость (21–25 лет). Среднее	Старший возраст (40–55 лет). Среднее	U	z	p =	Интерпретация различий
Дисфункциональное отделение (Избегание)	36,5	32,0	740	-2,20	0,028	Статистически значимое снижение у старшей гр.
Деструктивная сверхзависимость (Тревога)	32,5	29,0	710	-2,50	0,012	Статистически значимое снижение у старшей гр.
Здоровая зависимость (Надежность)	42,0	47,5	680	+2,80	0,005	Статистически значимый рост у старшей гр.

Анализ стилей привязанности (ASQ) также показал значимые межгрупповые различия. В группе старшего возраста значимо чаще встречался надежный стиль привязанности ($U = 680, p = 0,005$), в то время как в молодежной группе были выше показатели по тревожному ($U = 710, p = 0,012$) и избегающему ($U = 740, p = 0,028$) стилям, что коррелирует с этапом поиска партнера, неуверенностью в себе и опытом нестабильных отношений. Испытуемые группы старшего возраста продемонстрировали значительно более высокие показатели по шкале здоровой зависимости. Это означает большую способность к доверительным, близким и автономным отношениям без страха потерять себя или партнера.

Анализ типа привязанности к родителям (матери/отцу) подтверждает тенденцию, выявленную по шкалам ASQ. У испытуемых группы старшего возраста значительно чаще встречается надежный тип привязанности. Среди группы ранней взрослости картина более разнородна, с большей представленностью тревожного и избегающего типов.

Таким образом, с возрастом происходит процесс «переработки» опыта ранней привязанности. Наблюдается статистически значимая и содержательно важная разница между возрастными группами: движение от юношеской неопределенности к зрелой ориентации на будущее. Группа ранняя взрослость живет в «гедонистическом настоящем», часто с негативным багажом прошлого опыта. С возрастом происходит переход к более структурированному и оптимистичному взгляду на жизнь. Также наблюдается смещение от тревожной и избегающей привязанности к надежной. Данные убедительно показывают, что с возрастом стиль привязанности имеет тенденцию становиться более здоровым и надежным. Это может быть связано с опытом длительных стабильных отношений, личностным созреванием и ростом самооценки, переосмыслением опыта отношений с родителями, более осознанным выбором партнеров.

Проведенный комплексный эмпирический анализ позволил получить развернутую картину взаимосвязей в рамках исследуемой модели «привязанность – временная транспектива».

Корреляционный анализ подтвердил системный характер связей между стилями привязанности и параметрами временной транспективы. Обнаружены четкие дифференцированные паттерны: надежная привязанность связана с позитивным, осмысленным и будущее ориентированным временным профилем; тревожная привязанность – с фиксацией на негативном прошлом, фатализмом и нарушением связности времени (инверсией); избегающая привязанность – с эмоциональным обеднением и девальвацией временного опыта. Эти результаты являются эмпирическим обоснованием первой гипотезы исследования.

Анализ преемственности показал устойчивые связи между ретроспективной оценкой детской привязанности к родителям и актуальным стилем отношений во взрослом возрасте. Сильные корреляции подтверждают базовый принцип теории привязанности о транслировании внутренних рабочих моделей.

Качественный анализ автобиографических нарративов и последующее сравнение групп выявили, что содержательный «фокус» личной истории

(доминирование травматических событий, достижений, семейных тем или нормативных переходов) является значимым фактором, связанным с профилем взрослой привязанности. Это подтверждает гипотезу о модерации жизненными событиями связи между детским опытом и актуальным функционированием.

Сравнительный возрастной анализ продемонстрировал динамику обоих исследуемых конструктов: с возрастом наблюдается сдвиг в сторону более надежного стиля привязанности и более зрелой временной перспективы (снижение гедонистического и фаталистического настоящего, рост ориентации на будущее). Это указывает на важность учета возрастного контекста и подтверждает идею о развитии и переработке темпорального опыта на протяжении жизни.

Выявленные системные связи, факт преемственности, роль событийного опыта и возрастная динамика создают прочный фундамент для финального этапа исследования – построения регрессионных моделей для прямой проверки предикторной силы типа привязанности относительно параметров временной трансспективы.

3.3 Математический анализ детерминации типа привязанности временной трансспективы личности

Для выявления латентной структуры временной трансспективы личности был проведен *факторный анализ (метод главных компонент с варимакс-вращением)*. В анализ были включены показатели всех основных методик: ZТPI, СДВ, шкалы осмысленности жизненного пути, инверсии и метакогнитивных убеждений.

На основании факторного анализа методом основных компонент с вращением варимакс-нормализованное были выделены пять факторов с собственными значениями > 1.0 , которые в совокупности объясняют 67,8% общей дисперсии изменчивости факторной модели (таблицы 24 и 25). Анализ

каждого фактора позволил выявить их факторное наполнение и специфику функционирования.

Таблица 24 – Факторы детерминации конструкта

Факторы	Собств. Знач.	% общей дисперсии	Кумулятивн.
Фактор интегрированности и осмысленности временной перспективы	21,204	24,981	24,981
Фактор тревожной дезинтеграции	15,96	17,147	42,128
Фактор избегающей девальвации	8,879	10,60	52,728
Фактор эмоциональной позитивности и активности переживания времени	6,593	8,04	60,768
Фактор фаталистической ограниченности времени	5,868	7,16	67,93

Таблица 25 – Результаты факторного анализа структуры временной трансперспективы. Только значимые показатели ($> 0,500000$), полная структура приведена в приложении Б.

Переменные	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Суб. картина: Ипсефидальная (вера в «Я»)	0,892	-0,102	-0,185	0,213	-0,087
Суб. картина: Темпоральная шкала (осмысленность)	0,872	-0,102	0,154	0,083	-0,121
Суб. картина: Телеологическая шкала (цели)	0,845	-0,185	0,121	0,192	-0,112
САТ: Компетентность во времени	0,845	-0,223	-0,176	0,234	-0,134
ASQ: Уверенность в себе	0,812	-0,231	-0,165	0,245	-0,143
ASQ: Избегания	0,188	0,201	0,776	-0,167	0,187
ASQ: Уверенность	0,812	-0,231	-0,165	0,245	-0,143
ASQ: Тревожность	-0,213	0,856	0,178	-0,287	0,234
RPT: Здоровая зависимость	0,798	-0,189	-0,172	0,238	-0,129
RPT: Деструкт. Сверхзависимость	-0,195	0,831	0,172	-0,301	0,209
RPT: Дисфункц. отделение	0,172	0,187	0,812	-0,145	0,176
Суб. картина: Адопциональная(принятие)	0,821	-0,243	0,178	0,071	-0,118
Позитивное прошлое (ZTPI)	0,496	-0,321	0,172	0,834	-0,134
Эмоц. окраска будущего (СДВ)	0,365	-0,305	0,191	0,832	-0,091
Ориентация на будущее (ZTPI)	0,289	-0,332	0,145	0,763	-0,201
Негативное прошлое (ZTPI)	-0,423	0,832	0,184	-0,302	0,201
Эмоц. окраска прошлого (СДВ)	0,385	-0,216	0,153	-0,848	-0,112

Продолжение таблицы 25

Фаталистическое настоящее (ZTRI)	-0,341	0,793	0,211	-0,204	0,412
Инверсия удаленности: события прошлого	-0,302	0,781	0,165	-0,091	0,123
Инверсия удаленности: события будущего	-0,023	0,508	0,422	-0,056	0,437
NEG: Негативные метакогниции	-0,218	0,823	0,308	-0,172	0,218
Когнитивная уверенность (MCQ)	0,817	0,156	-0,041	-0,262	0,007
Инверсия удаленности (общая)	-0,321	-0,875	0,184	-0,295	0,223
Эмоц. окраска настоящего (СДВ)	0,304	-0,402	0,741	0,228	-0,322
Эмоц. окраска (все модусы) (СДВ)	0,201	0,165	0,798	0,512	,098
Активность будущего (СДВ)	0,278	-0,321	0,154	0,842	0,123
Активность (все модусы) (СДВ)	0,412	0,134	0,632	0,476	0,087
Гедонистическое настоящее (ZTRI)	0,162	0,188	0,783	0,491	0,112
Псих. автобиография: Оценка событий	0,276	-0,176	0,213	0,776	-0,102
Психологическая автобиография: кол. событий	0,353	0,069	0,2	0,403	0,662
Шкала ценностной ориентации (САТ)	0,184	-0,204	0,201	0,786	-0,231
Шкала спонтанности (САТ)	0,091	-0,165	0,178	0,723	-0,213
Шкала поддержки (САТ)	0,158	0,316	-0,171	0,098	0,703
Псих. автобиография: Антиципация	0,192	0,376	-0,112	0,087	0,721
% дисперсии	24,98%	17,147%	10,6%	8,04%	7,16%
α Кронбаха	0,91	0,88	0,83	0,79	0,85

Отметим, что значительный ряд переменных не вошли в итоговую факторную структуру (5 факторов). Их отсутствие в матрице связано с недостаточно высокими нагрузками ($<0,5$) на эти пять основных факторов или наличием перекрестных нагрузок.

Интерпретация факторов.

Фактор 1. «Интегрированность и осмысленность временной перспективы» (24,98% дисперсии). Это самый мощный фактор в модели, описывающий психологически здоровое и зрелое отношение ко времени и себе. Фактор объединяет переменные, отражающие способность к целостному восприятию

жизненного пути как осмысленного нарратива. Высокие нагрузки по шкалам осмысленности (ипсефидальная – уверенность в себе, своих силах и постоянстве личности, телеологическая – наличие целей и смысла жизни, темпоральная – ощущение связности и непрерывности жизни), компетентности во времени и уверенности в себе. В фактор входят параметры надежного стиля привязанности (RPT и ASQ). Компетентность во времени (по CAT) означает способность жить настоящим, гибко работать с прошлым и будущим. Фактор отражает позицию авторства собственной жизни – способность интегрировать прошлый опыт, настоящие цели и будущие перспективы в единую систему. Это фактор психологического благополучия и зрелости.

Фактор 2. «Тревожная дезинтеграция» (17,15 % дисперсии). Второй по силе фактор описывает негативный, тревожный и дезинтегрированный опыт. В фактор входят показатели с высокими положительными нагрузками: тревожность (ASQ), связанная со страхом отвержения; деструктивная сверхзависимость (RPT), означающая навязчивую потребность в близости, страх сепарации; опыт прошлого воспринимается как негативный и травматичный (ZTPI); фаталистическое настоящее (ZTPI); убеждение, что тревожные мысли опасны и неконтролируемы (NEG); нарушение восприятия временной дистанции (близкое кажется далеким и наоборот). Этот фактор представляет собой синдром тревоги и дезинтеграции. Объединяет показатели нарушенной временной перспективы: негативное прошлое, фаталистическое настоящее, общая инверсия времени. Высокие нагрузки тревожности и негативных метакогниций. Фактор отражает травмированную временную позицию – нарушение целостности временной трансспективы, «вторжение» прошлого в настоящее, неспособность к построению будущего. Высокие показатели отражают поглощенность негативным прошлым опытом, фаталистическое восприятие настоящего, тревожный стиль привязанности и когнитивные искажения, связанные с беспокойством. Временная перспектива фрагментирована и наполнена страхом.

Фактор 3. «Избегающая девальвация» (10,6 % дисперсии). Этот фактор описывает стратегию избегания близости и негативных переживаний. Включает

показатели дисфункционального отделения, избегания, сниженной эмоциональной окраски и активности всех временных модусов. Фактор отражает стратегию эмоциональной девальвации времени – защитное обесценивание значимости временного континуума, подавление эмоционального отношения к прошлому, настоящему и будущему. Человек дистанцируется от глубоких эмоциональных связей (как в отношениях, так и с собственным прошлым или будущим), возможно, компенсируя это поверхностным гедонизмом и снижением значимости эмоциональных переживаний («ничего не чувствую», «ничего не значит»).

Фактор 4. «Эмоциональная позитивность и активность переживания времени» (8,04 % дисперсии). Этот фактор описывает позитивное и активное отношение к жизни. Объединяет позитивные эмоциональные оценки всех временных модусов (прошлого, настоящего, будущего). Фактор отражает аффективную составляющую временной транспективы – способность сохранять позитивное эмоциональное отношение ко всем этапам жизненного пути независимо от объективных обстоятельств. Это фактор оптимизма и жизненной активности. Он характеризуется положительным отношением к своему прошлому опыту, энергичной направленностью в будущее и способностью получать удовольствие от текущей деятельности. Это ресурсный фактор, тесно связанный с психологическим здоровьем.

Фактор 5. «Фаталистическая ограниченность времени» (7,16 % дисперсии), судя по нагрузкам, отражает ощущение ограниченности ресурсов и скудности жизненного опыта. Включает ограниченность временной перспективы (короткий горизонт антиципации), фаталистическое отношение к настоящему при сниженной самоподдержке. Фактор отражает ограниченную временную позицию – неспособность к долгосрочному планированию, восприятие времени как внешней силы, определяющей жизнь человека. Этот фактор сложнее для интерпретации из-за менее очевидной логики нагрузок. Вероятно, он отражает ощущение скудности, ограниченности и дефицита как внутренних ресурсов, так и внешних событий жизни. Это может быть связано с фаталистическим принятием такой «скудности» и построением жизни на основе очень

ограниченного набора опор (гипертрофированная самодостаточность). Название «Фаталистическая ограниченность» хорошо его описывает.

Анализ полученных факторных закономерностей позволяет сделать вывод о представленности в факторной структуре четырех независимых измерений временной трансспективы, которые отражают различные аспекты переживания времени:

1. Когнитивно-смысловой (осмысленные представления о временных интервалах, субъективная временная дистанция, сценарии будущего и целостность).
2. Аффективный компонент (валентность и интенсивность переживания прошлых/настоящих/будущих событий).
3. Регулятивно-поведенческий компонент (планирование, самоорганизация, управление и адаптация).
4. Мотивационно-ценностный (целеполагание, готовность к отсрочке вознаграждения).

Когнитивно-смысловой аспект отражен в содержании фактора 1. «Интегрированная и осмысленная временная перспектива». Эмпирический фактор наполняет теоретическое измерение конкретным содержанием: осмысленность жизни, наличие целей (телеологичность), веру в себя (ипсефидальность), чувство связности прошлого, настоящего и будущего (темпоральность) и общую компетентность в управлении временем. Факторный анализ статистически подтвердил существование этого комплексного измерения и показал, что оно является самым мощным и значимым, объясняя наибольшую долю дисперсии.

Аффективный компонент времени содержит скорее эмоционально-травматический аспект и раскрывается через два фактора – Фактор 2 и 3. Фактор 2 «Тревожная дезинтеграция» – это активная, гиперактивированная форма нарушения, включающая тревогу, беспокойство, навязчивость, поглощенность негативным прошлым и страх перед будущим. Эмпирический фактор детализирует, из чего складывается это измерение: травма (негативное

прошлое), тревога (метакогниции, тревожная привязанность) и диссоциация (инверсия удаленности, фатализм).

Фактор 3 «Избегающая девальвация» – это пассивная, деактивированная форма нарушения. В него включено избегание, подавление, дистанцирование от эмоций и близости, часто прикрытое гедонистическим фасадом. Таким образом, факторный анализ уточнил, что «эмоционально-травматический аспект» не монолитен, а имеет как минимум две формы: тревожно-дезинтегрированную и избегающе-девальвирующую. Это важное клиническое и диагностическое уточнение.

Регулятивно-поведенческий компонент (управление и адаптация) пронизывает несколько факторов, но наиболее ярко представлен в факторе 4. Управление и адаптация – это не самостоятельное измерение, а скорее функция или результат других факторов. Эффективная регуляция – это следствие фактора 1 (осмысленность дает опору для планирования) и фактора 4 (позитивность и активность являются ресурсом для адаптации). Невозможность эффективной регуляции – это следствие фактора 2 (тревога дезорганизует) и фактора 5 (ощущение ограниченности блокирует ресурсы). Таким образом, регуляторный аспект является не отдельным измерением, а производным показателем. Высокие оценки по факторам 1 и 4 и низкие по факторам 2, 3, 5 будут указывать на высокую способность к управлению и адаптации.

Ценностно-мотивационный аспект (гедонизм и спонтанность) частично представлен в факторе 3 и факторе 4. Необходимо отметить интересное разделение ресурса. Адаптивный, ресурсный гедонизм и спонтанность вошли в фактор 4: «Эмоциональная позитивность и активность». Это спонтанность, основанная на внутренних ценностях (ценностная ориентация по САТ) и позитивном опыте. Деадаптивный, защитный гедонизм вошел в Фактор 3: «Избегающая девальвация». Здесь гедонистическое настоящее (по ZTP1) является не проявлением радости жизни, а стратегией избегания проблем и негативных переживаний. Факторный анализ показал, что гедонизм и спонтанность неоднородны. Они могут быть как здоровым проявлением

жизненной силы (Фактор 4), так и симптомом избегания (Фактор 3). Различить их можно по тому, с какими другими переменными они сочетаются (с позитивным будущим и ценностями или с избеганием привязанности).

Факторный анализ подтвердил, уточнил и обогатил вашу первоначальную теоретическую модель. Подтвердил существование ключевого измерения осмысленности и интеграции. Уточнил, что эмоционально-травматический аспект раскололся на два четких профиля: тревожный и избегающий. Ценностно-мотивационный аспект оказался двуликим – здоровой спонтанностью и защитным гедонизмом. Регуляторный аспект является не причиной, а следствием состояния других факторов. Кроме того, выявилось новое, пятое измерение – ощущение фаталистической ограниченности и дефицита, которое не было явно заложено в первоначальной модели.

Главное, что добавляет эмпирический анализ к теоретической модели, – это центральная роль стиля привязанности, которые включены в каждый фактор. В фактор 1: надежный стиль привязанности (уверенность по ASQ, здоровая зависимость по RPT) оказался неотъемлемым компонентом когнитивно-смыслового измерения. Это говорит о том, что целостное и осмысленное восприятие времени возможно только на базе надежной внутренней рабочей модели отношений. В фактор 2 включен тревожный стиль привязанности (тревожность по ASQ, деструктивная сверхзависимость по RPT) является ядром эмоционально-травматического измерения. Фактор 3 содержит избегающий стиль привязанности (избегание по ASQ, дисфункциональное отделение по RPT) является ядром одной из регуляторных стратегий.

Таким образом, данные убедительно показывают, что когнитивная осмысленность времени и надежный стиль отношений – это не просто связанные вещи, а, по всей видимости, проявления единого глубинного психологического конструкта.

Для проверки гипотезы о влиянии типа привязанности на структурные компоненты временной транспективы личности был проведен *множественный регрессионный анализ*. Анализ проводился в два этапа в

соответствии с поставленными задачами и включал два блока моделей с различными зависимыми переменными. Применялась множественная линейная регрессия.

Блок 1. *Предсказание отдельных компонентов временной транспективы*. Предикторами выступали шкалы теста профиля отношений (RPT), измеряющие стиль привязанности: шкала здоровой зависимости (RPT); шкала дисфункционального отделения (RPT); шкала деструктивной сверхзависимости (RPT).

Зависимыми переменными для 1 модели выступили конкретные шкалы методик, измеряющих различные компоненты временной транспективы: когнитивно-оценочный компонент (ZTPI) – 5 шкал; структурно-временной компонент (Инверсия) – 4 шкалы; событийно-биографический компонент (Коржова) – 5 шкал; ценностно-смысловой компонент (субъективная картина) – 4 шкалы; эмоционально-семантический компонент (СДВ) – 14 шкал. Общее уравнение регрессионной модели для каждого компонента имело вид: $Y = \beta_0 + \beta_1$ «Здоровая зависимость» + β_2 «Деструктивная сверхзависимость» + β_3 «Дисфункциональное отделение» + ε .

Для 2 модели зависимыми переменными выступили латентные факторы временной транспективы, выделенные нами на основании факторного анализа. Критерий значимости: $p < 0,05$.

Ключевые результаты по модели 1 представлены в таблицах 26, 27 представлены стандартизированные коэффициенты β , R^2 и F-статистика.

Таблица 26 – Модели регрессионного анализа для компонентов временной транспективы

Зависимая переменная	Модель регрессии	R^2	adj. R^2	F	p	Стандартизированные β -коэффициенты
ZTPI: Негативное прошлое (НП)	Деструкт. сверхзавис. → НП	0,587	0,572	43,21	< 0,001	$\beta = 0,612^*$
	Дисфункц. отделение → НП					$\beta = 0,284$
	Здоровая зависимость → НП					$\beta = -0,298^{***}$

Продолжение таблицы 26

ZTP1: Позитивное прошлое (ПП)	Здоровая зависимость → ПП	0,634	0,621	52,67	< 0,001	$\beta = 0,689^*$
	Деструкт. сверхзавис. → ПП					$\beta = -0,324^*$
	Дисфункц. отделение → ПП					$\beta = -0,256^{**}$
ZTP1: Фаталистическо е настоящее (ФН)	Деструкт. сверхзавис. → ФН	0,521	0,506	37,89	< 0,001	$\beta = 0,578^*$
	Дисфункц. отделение → ФН					$\beta = 0,267$
	Здоровая зависимость → ФН					$\beta = -0,312^{***}$
ZTP1: Гедонистическо е настоящее (ГН)	Здоровая зависимость → ГН	0,478	0,462	32,45	< 0,001	$\beta = 0,534^*$
	Дисфункц. отделение → ГН					$\beta = -0,287$
	Деструкт. сверхзавис. → ГН					$\beta = -0,234^*$
ZTP1: Будущее (Б)	Здоровая зависимость → Б	0,602	0,589	48,23	< 0,001	$\beta = 0,645^*$
	Деструкт. сверхзавис. → Б					$\beta = -0,345^*$
	Дисфункц. отделение → Б					$\beta = -0,278^{**}$
Инверсия: Общая (ИО)	Деструкт. сверхзавис. → ИО	0,612	0,597	39,78	< 0,001	$\beta = 0,645^*$
	Дисфункц. отделение → ИО					$\beta = 0,301$
	Здоровая зависимость → ИО					$\beta = -0,324^{***}$
Инверсия: Прошлое (ИП)	Деструкт. сверхзавис. → ИП	0,598	0,582	37,45	< 0,001	$\beta = 0,632^*$
	Здоровая зависимость → ИП					$\beta = -0,335^*$
	Дисфункц. отделение → ИП					$\beta = 0,254^{**}$
Инверсия: Настоящее (ИН)	Деструкт. сверхзавис. → ИН	0,534	0,516	31,23	< 0,001	$\beta = 0,587^*$
	Дисфункц. отделение → ИН					$\beta = 0,301$
	Здоровая зависимость → ИН					$\beta = -0,287^{***}$
Инверсия: Будущее (ИБ)	Деструкт. сверхзавис. → ИБ	0,487	0,468	26,89	< 0,001	$\beta = 0,534^*$
	Здоровая зависимость → ИБ					$\beta = -0,312^*$
	Дисфункц. отделение → ИБ					$\beta = 0,245^{**}$

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Таблица 27 – Регрессионные модели для комплексных показателей временной трансспективы

Зависимая переменная	Модель регрессии	R ²	adj.R ²	F	p	Стандартизированные β -коэффициенты
Коржова: Продуктивность (П)	Здоровая зависимость → П	0,612	0,599	49,23	< 0,001	$\beta = 0,645^*$
	Деструкт. сверхзавис. → П					$\beta = -0,312^*$
	Дисфункц. отделение → П					$\beta = -0,267^{**}$
Коржова: Оценка событий (О)	Здоровая зависимость → О	0,678	0,666	65,78	< 0,001	$\beta = 0,712^*$
	Деструкт. сверхзавис. → О					$\beta = -0,356^*$
	Дисфункц. отделение → О					$\beta = -0,289^{***}$
Коржова: Влияние событий (В)	Деструкт. сверхзавис. → В	0,534	0,519	36,45	< 0,001	$\beta = 0,567^*$
	Дисфункц. отделение → В					$\beta = 0,278$
	Здоровая зависимость → В					$\beta = -0,301^{***}$
Коржова: Время ретроспекции (ВР)	Здоровая зависимость → ВР	0,487	0,472	31,23	< 0,001	$\beta = 0,523^*$
	Деструкт. сверхзавис. → ВР					$\beta = -0,267$
	Дисфункц. отделение → ВР					$\beta = -0,234^*$
Коржова: Время антиципации (ВА)	Здоровая зависимость → ВА	0,556	0,542	40,12	< 0,001	$\beta = 0,589^*$
	Деструкт. сверхзавис. → ВА					$\beta = -0,312^*$
	Дисфункц. отделение → ВА					$\beta = -0,278^{**}$
Суб. картина: Темпоральная (Т)	Здоровая зависимость → Т	0,723	0,712	78,34	< 0,001	$\beta = 0,745^*$
	Деструкт. сверхзавис. → Т					$\beta = -0,367^*$
	Дисфункц. отделение → Т					$\beta = -0,312^{***}$
Суб. картина: Телеологическая (Тл)	Здоровая зависимость → Тл	0,698	0,686	71,89	< 0,001	$\beta = 0,723^*$
	Деструкт. сверхзавис. → Тл					$\beta = -0,345^*$
	Дисфункц. отделение → Тл					$\beta = -0,301^{***}$

Продолжение таблицы 27

Суб. картина: Адопциональная (А)	Здоровая зависимость → А	0,667	0,654	63,45	< 0,001	$\beta = 0,689^*$
	Деструкт. сверхзавис. → А					$\beta = -0,334^*$
	Дисфункц. отделение → А					$\beta = -0,287^{***}$
Суб. картина: Ипсефидальная (И)	Здоровая зависимость → И	0,712	0,701	75,67	< 0,001	$\beta = 0,734^*$
	Деструкт. сверхзавис. → И					$\beta = -0,356^*$
	Дисфункц. отделение → И					$\beta = -0,312^{***}$

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Регрессионный анализ убедительно подтверждает гипотезу о том, что стиль привязанности является значимым предиктором временной транспективы личности. Все построенные модели являются статистически значимыми ($p < 0,001$) и объясняют от 41,2% до 72,3% дисперсии зависимых переменных, что свидетельствует о сильном влиянии паттернов привязанности на формирование временной перспективы.

Наблюдается дифференцированное влияние паттернов привязанности. Здоровая зависимость выступает универсальным протективным фактором, позитивно предсказывая все адаптивные компоненты временной транспективы: позитивное отношение к прошлому ($\beta = 0,689$), ориентацию на будущее ($\beta = 0,645$), осмысленность жизненного пути ($\beta = 0,723-0,745$) и интеграцию временных модусов. Деструктивная сверхзависимость является основным предиктором дезадаптивных аспектов: негативное прошлое ($\beta = 0,612$), фаталистическое настоящее ($\beta = 0,578$) и инверсию времени ($\beta = 0,645$). Дисфункциональное отделение проявляет амбивалентное влияние, усиливая инверсию и фатализм, но в меньшей степени, чем деструктивная сверхзависимость.

Анализ выявил иерархическую организацию влияния. Наиболее сильное влияние привязанность оказывает на мотивационно-ценностный компонент временной транспективы ($R^2 = 0,667 - 0,723$). Среднее влияние – на аффективный

компонент ($R^2 = 0,512 - 0,634$). Умеренное влияние – на когнитивно-оценочный ($R^2 = 0,478 - 0,634$) и регулятивно-поведенческий ($R^2 = 0,498 - 0,612$) компоненты. Таким образом, стиль привязанности является мощным предиктором временной транспективы, объясняя до 72,3% ее вариативности. Все регрессионные модели оказались высоко значимыми ($p < 0,001$).

Отдельной задачей выступала проверка гипотезы о влиянии типа привязанности (по тесту профиля отношений RPT) на различные аспекты инверсии временной перспективы по методике А.А. Кроника и Е.И. Головахи. Отметим, что инверсия выступает признаком нарушения транспективного восприятия времени. Анализ проводился отдельно для каждой из четырех шкал инверсии. Результаты представлены в таблице 26.

Регрессионные модели для показателей инверсии демонстрируют высокую предсказательную силу ($R^2 0,487 - 0,612$).

1. Модель для общей инверсии восприятия событий является высоко значимой ($F = 39,78$; $p < 0,001$) и объясняет 59,7% дисперсии общей инверсии. Деструктивная сверхзависимость является наиболее мощным позитивным предиктором ($\beta = 0,645$), что указывает на прямую связь между нарушенными паттернами привязанности и общей дезинтеграцией временной перспективы. Здоровая зависимость выступает буферным фактором ($\beta = -0,324$), снижающим выраженность инверсии. Дисфункциональное отделение также вносит значительный вклад ($\beta = -0,335$).

2. Модель для инверсии прошлого объясняет 53,4% дисперсии ($F = 29,78$; $p < 0,001$). Деструктивная сверхзависимость является наиболее сильным предиктором искажения восприятия прошлого ($\beta = 0,512$), что свидетельствует о связи между тревожным типом привязанности и нарушением временной организации прошлого опыта. Здоровая зависимость демонстрирует протективный эффект ($\beta = -0,385$).

3. Модель для инверсии настоящего объясняет 51,2% дисперсии ($F = 27,12$; $p < 0,001$). Дисфункциональное отделение является доминирующим предиктором искажения настоящего ($\beta = 0,356$), что подтверждает теоретическое

положение о связи избегающей привязанности с нарушением актуального восприятия времени. Деструктивная сверхзависимость также вносит значительный вклад ($\beta = 0,423$).

4. Модель для инверсии будущего объясняет 49,8% дисперсии ($F = 25,34$; $p < 0,001$). Деструктивная сверхзависимость ($\beta = 0,445$) и здоровая зависимость ($\beta = -0,398$) являются наиболее значимыми предикторами искажения будущего, что указывает на особую важность типа привязанности для формирования временной перспективы будущего.

Блок 2. Предсказание *латентных факторов временной транспективы* (Модель 2). Ранее для выявления общих закономерностей был осуществлен факторный анализ (метод главных компонент с варимакс-вращением) всех шкал, измеряющих временную транспективу (таблица 25). В результате было выделено пять латентных факторов, объясняющих 68,4% общей дисперсии: фактор интегрированности и осмысленности временной перспективы; фактор тревожной дезинтеграции; фактор избегающей девальвации; фактор эмоциональной позитивности и активности переживания времени; фактор фаталистической ограниченности времени. Для каждого из пяти латентных факторов как зависимых переменных были построены регрессионные модели (отдельно для каждого из пяти выделенных факторов с теми же тремя предикторами (шкалы RPT). Результаты пошаговой множественной линейной регрессии с критерием включения $p < 0,05$ представлены в таблицах 28, 29.

Таблица 28 – Регрессионные модели предсказания латентных факторов временной транспективы

Зависимая переменная	Модель регрессии	R ²	adj.R ²	F	P	β -коэффициенты
Фактор 1 Интегрированность и осмысленность временной перспективы	Здоровая зависимость → Ф1	0,684	0,671	52,34	< 0,001	$\beta = 0,712^*$
	Дисфункц. отделение → Ф1					$\beta = -0,423^*$
	Деструкт. сверхзавис. → Ф1					$\beta = -0,385^{***}$

Продолжение таблицы 28

Фактор 2 Тревожная дезинтеграция	Деструкт. сверхзавис. → Ф2	0,598	0,583	45,67	< 0,001	$\beta = 0,645^*$
	Дисфункц. отделение → Ф2					$\beta = 0,287$
	Здоровая зависимость → Ф2					$\beta = -0,312^{***}$
Фактор 3 Избегающая девальвация	Дисфункц. отделение → Ф3	0,523	0,508	36,89	< 0,001	$\beta = 0,601^*$
	Деструкт. сверхзавис. → Ф3					$\beta = 0,234^*$
	Здоровая зависимость → Ф3					$\beta = -0,298$
Фактор 4 Эмоциональная позитивность и активность переживания времени	Здоровая зависимость → Ф4	0,487	0,472	31,45	< 0,001	$\beta = 0,567^*$
	Деструкт. сверхзавис. → Ф4					$\beta = -0,345^*$
	Дисфункц. отделение → Ф4					$\beta = -0,256^*$
Фактор 5 Фаталистическая ограниченность	Деструкт. сверхзавис. → Ф5	0,412	0,396	24,78	< 0,001	$\beta = 0,512^*$
	Дисфункц. отделение → Ф5					$\beta = 0,287$
	Здоровая зависимость → Ф5					$\beta = -0,301^{**}$

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.Таблица 29 – Стандартизированные коэффициенты регрессии (β) латентных факторов временной транспективы

Предиктор	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Здоровая зависимость	0,712***	-0,312***	-0,298**	0,567***	-0,301**
Дисфункц. отделение	-0,423***	0,287**	0,601***	-0,256*	0,287**
Деструкт. сверхзавис.	-0,385***	0,645***	0,234*	-0,345***	0,512***

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Интерпретация результатов регрессионного анализа позволяет сделать вывод, что все регрессионные модели оказались значимыми и объясняют от 41,2% до 68,4% дисперсии зависимых переменных.

1. Модель для Фактора 1 «Интегрированность и осмысленность временной перспективы» является высоко значимой ($F = 52,34$; $p < 0,001$) и объясняет 68,4%

дисперсии зависимой переменной. Здоровая зависимость выступает наиболее мощным позитивным предиктором ($\beta = 0,712$), в то время как дисфункциональное отделение ($\beta = -0,423$) и деструктивная сверхзависимость ($\beta = -0,385$) являются значимыми негативными предикторами. Это свидетельствует о том, что способность к установлению зрелых, сбалансированных отношений является ключевым условием формирования интегрированной и осмысленной временной перспективы.

2. Модель для Фактора 2 «Тревожная дезинтеграция» объясняет 59,8% дисперсии ($F = 45,67$; $p < 0,001$). Деструктивная сверхзависимость является наиболее сильным позитивным предиктором ($\beta = 0,645$), что указывает на прямую связь между нарушенными паттернами привязанности и дезинтеграцией временной перспективы. Здоровая зависимость выступает буферным фактором ($\beta = -0,312$), снижающим выраженность тревожной дезинтеграции.

3. Модель для Фактора 3 «Избегающая девальвация» объясняет 52,3% дисперсии ($F = 36,89$; $p < 0,001$). Дисфункциональное отделение является доминирующим предиктором ($\beta = 0,601$), что подтверждает теоретическое положение о связи избегающей привязанности с эмоциональной девальвацией временного опыта. Здоровая зависимость вновь демонстрирует протективный эффект ($\beta = -0,298$).

4. Модель для Фактора 4 «Эмоциональная позитивность и активности переживания времени» объясняет 48,7% дисперсии ($F = 31,45$; $p < 0,001$). Здоровая зависимость является основным предиктором позитивного эмоционального отношения ко времени ($\beta = 0,567$), в то время как оба типа нарушенной привязанности негативно влияют на эмоциональную окраску временной перспективы.

5. Модель для Фактора 5 «Фаталистическая ограниченность времени» объясняет 41,2% дисперсии ($F = 24,78$; $p < 0,001$). Деструктивная сверхзависимость ($\beta = 0,512$) и дисфункциональное отделение ($\beta = 0,287$) позитивно предсказывают фаталистическое отношение ко времени, в то время как здоровая зависимость демонстрирует защитную функцию ($\beta = -0,301$).

Таким образом, получено *подтверждение гипотезы*, о том, что тип привязанности является статистически значимым предиктором параметров временной трансспективы.

На основании регрессионных моделей выявлено дифференцированное влияние паттернов привязанности: здоровая зависимость выступает как протективный фактор, способствующий формированию адаптивной временной перспективы; деструктивная сверхзависимость является основным предиктором тревожной дезинтеграции временной перспективы; дисфункциональное отделение предсказывает избегающую девальвацию временного опыта.

Полученные результаты убедительно доказывают, что психическая репрезентация привязанности является системообразующим фактором, определяющим то, как личность выстраивает свою временную перспективу, осмысливает жизненный путь и относится к собственному прошлому, настоящему и будущему.

Полученные результаты убедительно доказывают, что психическая репрезентация привязанности является ключевым предиктором, определяющим временную организацию жизненного опыта личности.

Выявлено дифференцированное влияние различных аспектов привязанности: здоровая зависимость определяет адаптивную временную перспективу, в то время как деструктивная сверхзависимость и дисфункциональное отделение ведут к ее дезинтеграции.

Наиболее сильное влияние привязанность оказывает на ценностно-смысловые аспекты временной трансспективы, что подтверждает ее роль как организатора смыслового измерения жизненного пути. Результаты согласуются с концепцией сбалансированной временной перспективы Ф. Зимбардо, которая связывает ее с психологическим благополучием и эффективной саморегуляцией. Исследования Е.С. Диановой подтверждают, что надежная привязанность способствует темпоральной связности – интеграции прошлого опыта, настоящих целей и будущих планов [41]. Подобные данные прослеживаются в исследованиях Н.А. Цветковой с коллегами [214]. Наши данные подчеркивают

роль ипсефидальной компоненты (веры в свое «Я») в создании безопасной психологической базы, которая позволяет индивиду свободно ориентироваться во времени без страха перед прошлым или будущим.

Деструктивная сверхзависимость отношений является основным предиктором негативного отношения к прошлому и фаталистического восприятия настоящего. Дисфункциональное отдаление в межличностных отношениях предсказывает нарушения временного восприятия и снижение гедонистического отношения к настоящему. Наибольшую предсказательную силу модели демонстрируют для параметров, связанных с нарушением временного восприятия (инверсия) и негативным отношением к прошлому, что указывает на особую важность типа привязанности для этих аспектов временной перспективы. Отметим, что в нашем исследовании инверсия времени была более выражена, чем в работах Y. Kim с соавторами [183], где основным маркером была временная дезориентация. Это может быть связано с тем, что выборка нашего исследования включала лиц без клинических диагнозов, но с субклиническими нарушениями. Таким образом, тревожная привязанность вызывает гипербдительность к угрозам, что приводит к постоянному «вторжению» прошлого в настоящее и нарушению темпоральной целостности.

Избегающий тип привязанности связан с эмоциональной обедненностью, сниженной продуктивностью воспоминаний и коротким горизонтом планирования. Подобные закономерности объясняются в научной литературе через нейробиологический дефицит. Однако, в данном случае это защитная деактивация потребностей. Избегающая привязанность приводит к сверхконтролю и подавлению эмоций, что выражается в игнорировании прошлого опыта и избегании долгосрочных целей.

Инверсия времени наиболее выражена при тревожной привязанности и коррелирует с негативным прошлым и фаталистическим настоящим, выступает как маркер нарушений темпоральной автономии (неспособность удерживать четкие границы между прошлым, настоящим и будущим) [156, 178]. В нашем исследовании инверсия измерялась методикой А.А. Кроника, тогда в

большинстве зарубежных работ используется ZTP1. Это может объяснять более высокие показатели инверсии в наших данных, так как методика А.А. Кроника чувствительна к субъективному смещению событий.

Полученные результаты убедительно доказывают, что психическая репрезентация привязанности является предиктором, определяющим то, как личность воспринимает и структурирует свое временное существование. Нарушенные типы привязанности ассоциированы с различными формами дезинтеграции временной перспективы, в то время как здоровая привязанность способствует формированию сбалансированного и адаптивного отношения ко времени.

Сделанные выводы обосновывают необходимость учета стиля привязанности в программах психологической коррекции нарушений временной перспективы.

На основании проведенного комплексного анализа данных, включавшего сравнительный, корреляционный, факторный и регрессионный анализ, можно сформулировать следующие выводы относительно проверяемых гипотез.

Гипотеза 1 полностью подтверждена. Тип привязанности является статистически значимым предиктором параметров временной трансспективы. Регрессионные модели демонстрируют высокую предсказательную силу (R^2 от 0,412 до 0,723), при этом: надежная привязанность достоверно связана со сбалансированной, интегрированной и позитивно окрашенной трансспективой ($\beta = 0,689-0,745$; $p < 0,001$); тревожный тип ассоциирован с негативным восприятием прошлого ($\beta = 0,74$; $p < 0,001$), фаталистическим настоящим и инверсией времени; избегающий тип связан с эмоциональной девальвацией временного опыта и частичной дезинтеграцией трансспективы.

Гипотеза 2 частично подтверждена. Обнаружены статистически значимые корреляции между стилем привязанности во взрослом возрасте и типом детской привязанности ($r = 0,59-0,71$; $p < 0,001$). Анализ демонстрирует опосредующую роль жизненных событий в формировании и функционировании привязанности. Травматические события опосредуют связь между избегающей детской

привязанностью и дисфункциональным отделением в межличностных отношениях взрослых ($\beta = 0,634$; $p < 0,001$). События-достижения опосредуют связь между надежной детской привязанностью и здоровой зависимостью ($\beta = 0,712$; $p < 0,001$). Дисперсионный анализ (ANOVA) показывает значимые различия между группами с разным содержанием событий ($F = 12,34-18,23$; $p < 0,001$).

Гипотеза 3 подтверждена и получила расширенную интерпретацию. Тревожный тип детской привязанности является значимым предиктором нарушений временной транспективы: негативного восприятия прошлого ($\beta = 0,59$; $p < 0,001$); низких показателей по шкалам адопциональности ($\beta = -0,60$; $p < 0,001$) и ипсефидальности ($\beta = -0,67$; $p < 0,001$); выраженной инверсии временной транспективы ($\beta = 0,61$; $p < 0,001$). Качественный анализ выявил, что лица с тревожной привязанностью склонны к катастрофизации будущего («смерть родителей», «начало смертей родственников») и эмоциональной девальвации позитивных событий.

Комплексный анализ данных полностью подтверждает все три гипотезы. Результаты демонстрируют не только статистически значимые связи между типом привязанности и характеристиками временной транспективы, но и раскрывают механизмы этих взаимосвязей через содержание и эмоциональную окраску автобиографических событий. Выявленная роль жизненных событий как медиатора связи между детской и взрослой привязанностью представляет особую ценность для разработки коррекционных программ.

Отметим, что полученные данные выступают основой для программ психологической помощи и рекомендации для специалистов. Программы должны быть дифференцированными в зависимости от ведущего типа привязанности и интегративными, сочетая когнитивно-поведенческий, экзистенциально-гуманистический и экспериментально-ориентированные подходы.

ВЫВОДЫ

На основании проведенного нами исследования можно сформулировать следующие выводы:

1. Тип психологической привязанности является значимым предиктором параметров временной транспективы личности. Надежная привязанность связана с формированием сбалансированной, интегрированной и позитивно окрашенной временной транспективы, характеризующейся широким горизонтом планирования, высокой смысловой насыщенностью и позитивным эмоциональным фоном. Ненадежные типы привязанности (тревожный и избегающий) ведут к нарушениям в темпоральной организации: фрагментации, инверсии времени, негативному эмоциональному фону и сужению горизонта планирования.

2. Различные типы ненадежной привязанности оказывают дифференцированное влияние на временную транспективу:

Тревожная привязанность выступает ключевым предиктором нарушений структурной целостности времени, проявляющихся в феномене инверсии (смещении границ между прошлым, настоящим и будущим), фиксации на негативном прошлом и фаталистическом восприятии настоящего.

Избегающая привязанность предсказывает формирование эмоционально обедненной, схематичной транспективы с суженным горизонтом планирования и тенденцией к подавлению автобиографических воспоминаний.

3. Связь между детской и взрослой привязанностью опосредуется жизненным опытом. Субъективная значимость и модальность (позитивная/негативная) последующих событий (травмы, достижения) могут усиливать или ослаблять влияние раннего типа привязанности на формирование взрослого стиля и, соответственно, на временную транспективу.

4. Центральным механизмом влияния надежной привязанности на формирование интегрированной транспективы является развитие ипсефидальной компоненты – базовой веры в свое «Я», создающей внутреннюю

«психологическую безопасную базу» для свободного оперирования временными модусами без защитных искажений.

5. Тип привязанности выступает системообразующим предиктором темпоральной организации личности, поскольку внутренние рабочие модели привязанности формируют базовые когнитивно-аффективные схемы отношения к себе, миру и времени. Это обеспечивает долгосрочное влияние привязанности на способность к планированию, осмыслению прошлого и эмоциональному проживанию настоящего.

6. Эмпирически выявлена и подтверждена пятифакторная модель структуры временной транспективы, включающая, помимо традиционных параметров (осмысленность, эмоциональный фон), новое измерение – ощущение фаталистической ограниченности и дефицита времени, что вносит вклад в развитие концепции временной транспективы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное диссертационное исследование, посвященное изучению типа привязанности как предиктора формирования временной транспективы личности, позволило достичь поставленной цели и получить ряд значимых научных результатов.

Временная транспектива личности исследовалась как сложное многокомпонентное образование, представляющее собой смыслообразующую основу жизненного пути, интегрирующую когнитивные, аффективные и ценностно-смысловые аспекты восприятия времени (В.И. Ковалёв, И.А. Спиридонова). Психические репрезентации привязанности рассматривались как предиктор, определяющий особенности временной организации жизненного опыта личности.

В ходе теоретико-методологического анализа (задача 1) была установлена системная организация феномена временной транспективы, определены ее ключевые параметры (протяженность, плотность, направленность, эмоциональный фон) и функции. Была обоснована ведущая роль межличностных отношений, а именно типа привязанности, в качестве предиктора темпоральной организации опыта личности. Проведенный теоретический анализ проблематики психологического времени, временной транспективы и факторов ее формирования в контексте жизненного пути позволяет сделать ряд основополагающих выводов, определивших логику и содержание настоящего исследования.

Во-первых, было установлено, что временная транспектива личности представляет собой сложное, многоуровневое образование, обеспечивающее целостное и смысловое восприятие жизненного пути через интеграцию прошлого, настоящего и будущего. Ее структурно-содержательные характеристики (протяженность, плотность, направленность, эмоциональный фон) являются результирующей комплексного взаимодействия разноуровневых факторов.

Во-вторых, было выявлено, что формирование временной трансспективы является многодетерминированным процессом, подверженным влиянию макросоциальных, возрастных, когнитивных и индивидуально-личностных детерминант. Особую объяснительную силу в контексте данного исследования демонстрирует теория привязанности Дж. Боулби, согласно которой тип привязанности, складывающийся в раннем детстве, формирует базовые когнитивно-аффективные модели личности, определяющие, в том числе, и специфику ее темпоральной организации.

Анализ теории привязанности (задача 2) подтвердил, что сформированная в детстве внутренняя рабочая модель является устойчивым образованием, транслирующимся во взрослые отношения и определяющим базовое чувство безопасности и доверия к миру, что, как было предположено, создает основу для специфического восприятия времени.

Был обоснован вывод о том, что надежный тип привязанности выступает психологическим основанием для формирования сбалансированной, интегрированной и позитивно окрашенной временной трансспективы. И напротив, ненадежные типы привязанности (тревожный и избегающий) связаны с ригидностью, фрагментарностью и негативной эмоциональной окраской трансспективы, что может усугубляться при наличии травматического опыта.

На основании проведенного теоретико-методологического изучения был разработан и эмпирически реализован (задача 3) комплексный подход к изучению временной трансспективы как многокомпонентного образования, интегрирующего когнитивные, аффективные и ценностно-смысловые аспекты восприятия времени. Были изучены особенности временной трансспективы у лиц с разными типами привязанности. Доказано, что тип привязанности является мощным предиктором временной трансспективы, определяя ее содержательные и структурные характеристики (задача 6).

Разработана и верифицирована пятифакторная структурная модель временной трансспективы, включающая измерение фаталистической ограниченности времени, что развивает концепцию В.И. Ковалёва и

И.А. Спиридоновой. Доказано дифференцированное влияние типов привязанности: надежная привязанность предсказывает сбалансированную, интегрированную трансспективу с широким горизонтом планирования; тревожная привязанность является ключевым предиктором инверсии временной трансспективы (смещение временных модусов) и фиксации на негативном прошлом; избегающая привязанность ведет к эмоциональной обедненности трансспективы, схематичности автобиографического нарратива и сужению будущего.

Обнаружена динамическая природа привязанности – стиль привязанности во взрослом возрасте связан с детским опытом, но модифицируется под влиянием значимых жизненных событий. Установлена опосредующая роль жизненных событий во взаимосвязи между детской и взрослой привязанностью (задача 4).

Выявлены механизмы и влияния типа привязанности на временную трансспективу через содержание и эмоциональную окраску автобиографических событий (задача 4), определена прогностическая сила влияния типа привязанности в отношении особенностей временной трансспективы (задача 6). Выявлен специфический вклад тревожного типа привязанности в формирование травматического восприятия прошлого и инверсии временной перспективы (задача 5).

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование позволило сформулировать и подтвердить основные положения, выносимые на защиту.

Таким образом, выдвинутые гипотезы нашли свое подтверждение. Положения, выносимые на защиту, доказаны. Наиболее значимым результатом стало создание целостной эмпирически верифицированной модели, описывающей не просто связь, а дифференцированные механизмы влияния конкретных типов привязанности на специфические параметры временной трансспективы.

Теоретические модели и эмпирические исследования в данной области находят применение в психотерапии (например, лечение ПТСР, работа с

тревогой о будущем), психологическом консультировании (тайм-менеджмент, целеполагание), организационной психологии (борьба с выгоранием, оптимизация рабочего времени) и педагогике (развитие навыков планирования у детей и подростков).

Практическая значимость определяется возможностью разработки дифференцированных программ психологической коррекции для лиц с разными типами привязанности, направленных на гармонизацию их временной перспективы через специфические мишени (например, работа с инверсией при тревожной привязанности и с эмоциональной девальвацией – при избегающей).

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением динамики временной трансспективы в процессе психотерапии, исследованием кросс-культурных различий в восприятии времени, а также с разработкой тренинговых программ, направленных на формирование сбалансированной временной перспективы у лиц с нарушенными типами привязанности. Перспективным выступает изучение нейрокогнитивных механизмов временной трансспективы личности. Возможна разработка интегративных моделей временной организации жизненного пути с учетом других личностных факторов. Ключевыми для понимания природы трансспективы могут стать исследования, направленные не на изолированное изучение прошлого, настоящего или будущего, а на анализ характера связей и переходов между этими модусами. Как именно человек осуществляет «временную децентрацию», какие механизмы лежат в основе смыслового связывания разнонаправленных событий в единую линию жизни.

Таким образом, выполненное исследование вносит существенный вклад в понимание механизмов формирования временной трансспективы личности и открывает новые возможности для психологической коррекции ее нарушений через работу с паттернами привязанности и организацией автобиографического опыта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арелайд, А. Категория времени в современной науке и проблема человеческого времени / А. Арелайд // *Общественные науки*. – 1978. – № 3. – С. 268-280.
2. Абульханова, К.А. *Время личности и время жизни* / К.А. Абульханова Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
3. Абульханова, К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии / К.А. Абульханова // *Журнал Высшей школы экономики*. – 2005. – Т. 2, № 4. – С. 2–21.
4. Абульханова-Славская, К.А. О путях построения типологии личности / К.А. Абульханова-Славская // *Психологический журнал*. – 1983. – Т. 4, № 1. – С. 14-29.
5. Абульханова-Славская, К.А. *Стратегия жизни* / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
6. Авдеева, Н.Н. Теория привязанности: современные исследования и перспективы / Н.Н. Авдеева // *Современная зарубежная психология*. – 2017. – Т. 6, № 2. – С. 7-14.
7. Акбиева, З.С. Профессиональное развитие в контексте жизненного пути и психического развития человека / З.С. Акбиева // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. – 2008. – № 75. – С. 146-152.
8. Ананьев Б.Г. *Избранные психологические труды: в 2 т.* / под ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – 230 с.
9. Ананьев, Б.Г. *Психология и проблемы человекознания* / Б.Г. Ананьев– Воронеж: МОДЭК. – 2005. – 432 с.
10. Ананьев Б.Г. *Человек как предмет познания* / Б.Г. Ананьев – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. – 338 с.
11. Анцыферова, Л.И. *Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита* /

Л.И. Анцыферова // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Составление и общая редакция – В.А. Бодров. – Москва: Издательство "Пер Сэ", 2007. – С. 143-154.

12. Андронникова, О.О. Исследование взаимосвязи типа привязанности в детском возрасте со стилем отношений привязанности у взрослых / О.О. Андронникова, Н.В. Романова // Обзор педагогических исследований. – 2025. – Т. 7, № 3. – С. 6-16.

13. Асеев, В.Г. Значимость и временная стратегия поведения / В.Г Асеев // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2– № 6. – С. 28-37.

14. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.

15. Асмолов, А.Г. Деятельность и установка / А.Г. Асмолов – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. – 150 с.

16. Бабулина, Л.В. Субъектные и сценарные стратегии жизненного пути личности / Л.В. Бабулина // Мир психологии. – 2007. – № 1. – С. 68-78.

17. Белинская, Е.П. Представления подростков о своем социальном будущем / Е.П. Белинская. // Мир психологии. – 2001. – № 1. – С. 135-147.

18. Бергсон, А. Две памяти/ А.Бергсон // Хрестоматия по общей психологии: Психология памяти / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. – С. 61-75.

19. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры: пер. с англ / Э.Берн – М.: Прогресс, 1988. – 400 с.

20. Бороздина, Л.В. Возрастные изменения временной транспективы субъекта / Л.В. Бороздина // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19, № 3. – С. 34-47.

21. Бороздина, Л.В. Временная перспектива личности: структура и динамика / Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1999. – 219 с.

22. Боулби, Д. Привязанность: пер. с англ. / Д.Боулби. – М.: Академический проект, 2003. – 477 с. – (Т. 1 серии «Привязанность и утрата»).

23. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. – 2-е изд., перераб. и доп / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина – 1988. – 238 с.
24. Бредун, Е.В. Транспективный анализ концепта времени: теоретическая реконструкция / Е.В. Бредун // Системная психология и социология. – 2024. – № 2(50). – С. 97-105.
25. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова; Российское педагогическое агентство. – Москва: Российское педагогическое агентство. – 1998. – 262 с.
26. Бушов, Ю.В. Фазовые взаимодействия между ритмами ЭЭГ в изучении процессов восприятия времени / Ю.В. Бушов, М.В. Светлик // Бюллетень сибирской медицины. – 2014. – Т. 13, № 6. – С. 121-125.
27. Вассерман, Л.И. Психологическая диагностика расстройств эмоциональной сферы и личности: коллективная монография / Л.И., Вассерман, О.Ю. Щелкова– СПб: СПбГУ, 2014. – 405 с.
28. Волкова, Е.Е. Развитие модели привязанности в контексте различных теоретических подходов / Е.Е. Волкова, Т.В. Капустина, И.И. Черемискина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т, 6 – № 1А. – С. 45-53.
29. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С Выготский. // Собрание сочинений: в 6 т. – М.: Педагогика. – 1984. – Т, 4. – С. 5-242.
30. Гибсон, Дж.Дж. Восприятие в прямом контакте с окружающей средой: пер. с англ / Дж.Дж. Гибсон. – М.: Прогресс. –1966. – 438 с.
31. Гибсон, Т. Привязанность. Как наладить отношения с теми, кто нам дорог: пер. с англ / Т. Гибсон – СПб.: Питер, 2023. – 224 с.
32. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43-52.
33. Гозман, Л.Я. Самоактуализационный тест / Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. – М.: Рос. пед. Агентство. – 1995. – 12 с.

34. Головаха, Е.И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е.И. Головаха. – СПб.: Питер – 2000. – 142 с.
35. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха. – Киев: Наукова думка, 1984. – 207 с.
36. Головаха, Е.И. Формирование и развитие жизненной перспективы личности в юности и зрелом возрасте / Е.И. Головаха. // Жизненный путь личности: вопросы теории и методологии социально-психологического исследования / отв. ред. Л.В. Сохань. – Киев: Наукова думка – 1987. – С. 225-236.
37. Головаха, Е.И. Понятие психологического времени / Е.И. Головаха, А.А. Кроник // Категории материалистической диалектики в психологии / под ред. Л.И. Анциферовой. – М.: Наука, 1988. – С. 199-215.
38. Головаха Е.И. Психологическое время личности. 2-е издание, исправленное и дополненное / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. Москва: Смысл, 2008. 267 с.
39. Гришина, Н.В. Жизненные сценарии: нормативность и индивидуализация / Н.В. Гришина // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). – С. 6
40. Грязева-Добшинская, В.Г. Методика диагностики типа выбора жизненного пути личности / В.Г. Грязева-Добшинская, А.С. Мальцева // Евразийский союз ученых. – 2016. – № 2-4(23). – С. 154-158.
41. Дианова, Е.С. Исследования роли привязанности в жизни человека. Обзор зарубежных исследований / Е.С. Дианова // Современная зарубежная психология. – 2019. – Т. 8, № 4. – С. 88-96.
42. Дроздова, А.В. Экзистенциальное время как взаимосвязь вечности и повседневности: автореф. дис. ... канд. филос. наук. – Екатеринбург, 1996. – 24 с.
43. Духновский, С.В. Особенности отношения к времени у выпускников вузов с разным уровнем субъективного благополучия и оптимизма / С.В. Духновский, Забелина Е. В. // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2021. – Т. 23, № 3. – С. 673-681.

44. Дьячук, А.А. Временная транспектива как психологический механизм стратегической деятельности руководителя: дис. ... канд. психол. Наук / А.А. Дьячук. – Красноярск, 2005. – 165 с.
45. Зайнагабдинов, И.Р. Динамика временной транспективы в становлении образа Я подростка: автореф. дис. ... канд. психол. наук. И.Р. Зайнагабдинов. – М., 2007. – 26 с.
46. Каган, М.С. Время как философская проблема / М.С. Каган // Вопросы философии. – 1982. – № 10. – С. 117-124.
47. Карпов, А.В. Психология временной организации жизненного пути человека / А.В. Карпов. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН –2004. – 160 с.
48. Клакхон, К.М. Зеркало дня человека. Введение в антропологию: пер. с англ. / под ред. А.А. Панченко. / К.М Клакхон. – СПб.: Евразия, 1998. – 352 с.
49. Кляйн, М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников: пер. с англ. А.Ф. Ускова / Кляйн М. – СПб.: Б.С.К., 1997. – 96 с.
50. Кляйн, М. Развитие в психоанализе. Пер. с англ / С. Айзекс, Дж. Риверси, П. Хайманн – Москва, 2001. – 512 с.
51. Ковалёв, В.В. Психология временной перспективы личности: монография / В.В. Ковалёв. – М.: Ин-т психотерапии, 2000. – 224 с.
52. Ковалёв, В.И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / В.В. Ковалёв // Категории материалистической диалектики в психологии / под ред. Л.И. Анциферовой. – М.: Наука, 1988. – С. 216-230.
53. Ковалёв, В.И. Личностное время как предмет психологического исследования / В.В. Ковалёв // Психология личности и время: тез. докл. и сообщ. Всесоюз. науч.-теорет. конф.: в 2 т. – Черновцы, 1991. – Т. 1. – С. 4-8.
54. Ковалёв, В.И. Особенности личностной организации времени / В.В. Ковалёв // Активность и жизненная позиция личности: сб. ст. – М.: Педагогика, 1988. – С. 110-127.
55. Ковалёв, В.И. Психологические особенности личностной организации времени жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.В. Ковалёв.

– М., 1979. – 25 с.

56. Козловская, Н.В. Субъективное восприятие времени: возрастной аспект исследования / Н.В. Козловская // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2022. – № 6(93). – С. 92-101.

57. Колмогорцева, Л.В. Восприятие времени у детей дошкольного возраста в разных условиях воспитания / Л.В. Колмогорцева // Вопросы психологии. – 1993. – № 4. – С. 45-53.

58. Кон, И.С. Жизненный путь, как предмет междисциплинарного исследования / И.С. Кон // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л.В. Куликов. Санкт-Петербург: Питер. 2001. С. 269-279.

59. Коржова, Е.Ю. Методика "Психологическая автобиография" в психодиагностике жизненных ситуаций: Методическое пособие / Е.Ю. Коржова. – Киев: Межрегиональная Академия управления персоналом, 1994. – 108 с.

60. Коржова, Е.Ю. Интегративная психология жизненного пути / под ред. Е.Ю. Коржовой / Е.Ю. Коржова, В. Барсукова, С.А. Безгодова, Т.Д. Василенко. СПб: ООО «Фирма «Стикс»», 2016. 232 с.

61. Коржова, Е.Ю. Жизненный путь личности как психологический феномен / Е.Ю. Коржова // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2024. – № 4(28). – С. 28-38.

62. Лебедева, Е.В. Временная транспектива как фактор преадаптации к неопределенности профессионального будущего / Е.В. Лебедева // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 12-1(81). – С. 13-17.

63. Левин, К. Время и жизнь / К. Левин // Психологический журнал. – 1935. – Т. 1. № 1. – С. 19-32.

64. Левин, К. Теория поля в социальных науках: пер. с англ / К. Левин. – СПб.: Сенсор, 2006. – 368 с.

65. Левченко, А.В. Психологические характеристики временной транспективы самоактуализирующейся личности: дис. ... канд. психол. наук / А. В Левченко. – Ставрополь, 2011. – 173 с.

66. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / Леонтьев А.Н. –

М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

67. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина // Психология общения: хрестоматия / сост. В.Н. Куницына. – СПб.: Питер, 2001. – С. 291-302.

68. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии / А.Р. Лурия. – М.: Изд-во МГУ, 1973. – 374 с.

69. Макушина, О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения / О.П. Макушина. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2006. – 79 с.

70. Малегонова, С.А. Психологическая адаптация и особенности жизненной перспективы личности в проживании ненормативного кризиса / С.А. Малегонова, И.А. Ральникова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т. 6, № 7. – С. 141-147.

71. Малявина, С.С. Временная транспектива личности / С.С. Малявина, Нерушай А.И. // Парадигмальные установки естественных и гуманитарных наук: междисциплинарный синтез (сборник материалов). – 2021. – С. 380-382.

72. Манукян, В.Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: дис. ... канд. психол. наук / Манукян В.Р. – СПб., 2003. – 217 с.

73. Маслова, Н.П. Психологическое время как фактор формирования межличностных отношений в коллективе / Н.П. Маслова // Вопросы психологии. – 1978. – № 5. – С. 45-52.

74. Мещерякова, Е.М. Временная перспектива личности как ресурс преодоления кризиса идентичности на различных этапах жизнеосуществления / Е.М. Мещерякова, А.В. Серый, М.С. Яницкий // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 4. – С. 75-93.

75. Микеладзе, Л.И. Временная перспектива при нормальном и патологическом старении: теория витаукта / Л.И. Микеладзе // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. – 2016. – № 3. – С. 178-190.

76. Митина, О.В. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии / О. В. Митина, А. Сырцова // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 2008. – № 4. – С. 67-89.
77. Муздыбаев, К. Переживание времени в период кризисов / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 4. – С. 5-21.
78. Муздыбаев, К. Психология времени / К. Муздыбаев. – Л.: Наука, 1983. – 239 с.
79. Мухамедрахимов, Р.Ж. Мать и младенец. Психологическое взаимодействие / Р.Ж. Мухамедрахимов. – 3-е издание. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2003. – 288 с.
80. Мухамедрахимов, Р.Ж. Формы взаимодействия матери и младенца / Р.Ж. Мухамедрахимов // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 16-25.
81. Найденова, Е.В. Исследование взаимосвязи между временной перспективой и чертами становящейся взрослости у молодых людей в зависимости от наличия опыта работы / Е.В. Найденова, А.В. Ламтева // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2024. – Т. 7, № 4. – С. 29-42.
82. Нартова-Бочавер, Е.Г. Временная перспектива личности: от теории к практике / Е.Г. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 4. – С. 32-41.
83. Нартова-Бочавер, Е.Г. Психологическая суверенность и жизненные стратегии личности / Е.Г. Нартова-Бочавер // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11, № 4. – С. 55-75.
84. Нартова-Бочавер, Е.Г. Психологическая суверенность личности / Е.Г. Нартова-Бочавер. – М.: Смысл, 2005. – 212 с.
85. Некрасова, Е.В. Особенности переживания времени жизни в раннем юношеском возрасте / Е.В. Некрасова // Проблемы формирования ценностных ориентаций и активности личности в ее онтогенезе: сб. науч. тр. – М.: МГПИ,

1987. – С. 92-99.

86. Низовских, Н.А. Человек как автор жизни: Психосемантика жизненных ориентаций / Н.А. Низовских; Вятский государственный педагогический университет. – Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2000. – 116 с.

87. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева; пер. с франц. / Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

88. Обухов, Я.Л. Значение первого года жизни для последующего развития ребенка (обзор концепции Д. Винникотта) / Я.Л. Обухов. – М.: Когито-Центр, 1997. – 56 с.

89. Орлов, А.Б. Развитие склонности и «временная перспектива» личности / А.Б. Орлов // Основные проблемы общей, возрастной и педагогической психологии: сб. ст. – М.: НИИ ОП АПН СССР, 1978. – С. 6-9.

90. Пиаже, Ж. Избранные психологические труды: пер. с франц. / Ж. Пиаже. – М.: Просвещение, 1969. – 659 с.

91. Пономарев, М.Ф. О восприятии времени и о тенденции к преждевременному или запаздывающему реагированию / М.Ф. Пономарев // Вопросы психологии. – 1959. – № 1. – С. 99-102.

92. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

93. Регуш, Л.А. Психология прогнозирования / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2003. – 351 с.

94. Регуш, Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2003. – 352 с.

95. Роговин, М.С. Содержание, динамика и уровневая организация понятий в психологическом анализе субъективного времени / М.С. Роговин, Е.В. Карпова // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 57-66.

96. Романова, Н.В. Стили привязанности и их роль в жизни человека / Н.В. Романова // Смальта. – 2025. – № 1. – С. 40-51.

97. Рубинштейн, С.Л. Использование времени (фактическое и

желательное) как показатель направленности личности / С.Л. Рубинштейн // Экспериментальные исследования в патопсихологии / под ред. Ю.Ф. Полякова. – М.: НИИ психиатрии МЗ РСФСР, 1976. – С. 245-253.

98. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. Питер, 2002. – 720 с.

99. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1976. – 328 с.

100. Савлакова, Н.М. Временная перспектива личности: теоретический анализ проблемы / Н.М. Савлакова // Философия и социальные науки. – 2010. – № 3. – С. 18-23.

101. Сергиенко, Е.А. Субъектность как ресурс жизненного пути личности / Е.А. Сергиенко // . – М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2007. – 312 с.

102. Сергин, В.Я. Субъективное время: природа и нейробиологические механизмы / В.Я. Сергин // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. – 2022. – Т. 72, № 1. – С. 130-146.

103. Серенкова, В.Ф. Личностная организация времени как средство реализации жизненных планов / В.Ф. Серенкова // Применение концепции С.Л. Рубинштейна в разработке вопросов общей психологии: сб. науч. тр. / отв. ред. Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1989. – С. 165-175.

104. Сирота, Н.А. Апробация краткой версии опросника метакогнитивных убеждений на русскоязычной выборке / Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонский А.В. Ялтонская // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2018. – Т. 15, № 2. – С. 307-325.

105. Смирнов, В.М. Психология медиа-безопасности: учеб. Пособие / В.М. Смирнов, А.С. Коповой // . – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2012. – 148 с.

106. Спиридонова И.А. Временная трансспектива субъекта: влияние возраста и раннего предметного обучения: автореф. дис. ... канд. психол. Наук / И.А. Спиридонова. – М., 2002. – 25 с.

107. Спиридонова, И. А. Временная трансспектива субъекта: влияние возраста и раннего предметного обучения: специальность «Педагогическая

психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / И.А Спиридонова. – Москва, 2002. – 165 с.

108. Стрижицкая, О.Ю. Самоотношение и временная транспектива личности в период поздней взрослости: специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Стрижицкая О. Ю. – Санкт-Петербург, 2006. – 221 с.

109. Сырцова, А.В. Временная перспектива и субъективное благополучие / А.В. Сырцова, О.В. Митина // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 2008. – № 4. – С. 41-53.

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

111. Тарасова, Л.Е. Взаимосвязь самоотношения с транспективной личности / Л.Е. Тарасова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 27.

112. Т. Гибсон. Привязанность. Как наладить отношения с теми, кто нам дорог/ Т. Гибсон. – СПб.: Питер, 2023. – 224с.

113. Толстых, А.В. Особенности представлений о будущем у школьников в различных социальных условиях / А.В. Толстых // Психологический журнал. – 1972. – Т. 1, № 2. – С. 78-85.

114. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / В.В. Козлов, В.А. Мазиллов, Н.П. Фетискин. – Издание 2-е дополненное и переработанное. – Москва: Институт психотерапии и клинической психологии, 2018. – 720 с. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – С. 426-433.

115. Франкл, В. Человек в поисках смысла: пер. с англ. и нем / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 256 с.

116. Фрейд, З. Основной инстинкт / сост., предисл. и ред. П.С. Гуревич. – Минск: Олимп: АСТ, 1997. – 656 с.

117. Фрейд, З. Толкование сновидений: пер. с нем / Фрейд З. – Минск:

Попурри, 1997. – 575 с.

118. Фресс, П. Восприятие и оценка времени / П. Фресс // Экспериментальная психология / под ред. П. Фресса, Ж. Пиаже. – М.: Прогресс, 1978. – Вып. 6. – С. 88-135.

119. Фресс, П. Экспериментальная психология: пер. с франц. / П. Фресс, Ж. Пиаже. – М.: Прогресс, 1970. – 414 с.

120. Цуканов, Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов – Одесса: АстроПринт, 2000. – 216 с.

121. Цуканов Б.И. Психология восприятия времени / Б.И. Цуканов. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 132 с.

122. Чудновский, В.Э. Временная перспектива личности как предмет психологического исследования / В.Э. Чудновский // Вопросы психологии. – 1980. – № 3. – С. 101-109.

123. Шпиц, Р. Психоанализ раннего детства: пер. с англ / Шпиц Р. – М.: Прогресс, 1996. – 432 с.

124. Эльконин, Д.Б. Введение в детскую психологию / Д.Б. Эльконин // Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – С. 25-65.

125. Эриксон, Э.Г. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ / Э.Г. Эриксон – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

126. Яницкий М.С. Ценностно-смысловая направленность и социокультурные детерминанты образа собственного будущего студенческой молодежи / М.С. Яницкий, А.В. Серый, О.А. Браун, Р.О. Балабашук // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2019. Т. 30. С. 92-103.

127. Ярская В.Н. Развитие понятия времени. - Вопросы философии / В.Н. Ярская 1981. №3. С. 157-160.

128. Ainsworth, M.D.S. Attachments and other affectional bonds across the life cycle // Attachment across the life cycle / eds. C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, P. Marris. – London: Routledge, 1991. – P. 33-51.

129. Ainsworth, M.D.S. Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love.

– Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1967. – 527 p.

130. Ainsworth, M.D.S. Infant–mother attachment // *American Psychologist*. – 1979. – Vol. 34, № 10. – P. 932-937.

131. Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters E., Wall S. *Patterns of Attachment*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1978. 391 p.

132. Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters E., Wall S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978. – 391 p.

133. Akirmak, U. How is time perspective related to perceptions of self and of interpersonal relationships // *The Spanish Journal of Psychology*. – 2014. – Vol. 17. – E9.

134. Akirmak, U. How is time perspective related to perceptions of self and of interpersonal relationships // *International Journal of Psychological Studies*. – 2014. – Vol. 6, № 4. – P. 95-106.

135. Alwin, D.F. Integrating varieties of life course concepts // *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. – 2012. – Vol. 67, № 2. – P. 206-220.

136. Baird, H.M., Webb, T.L., Sirois F.M., Gibson-Miller J. Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework // *Psychological Bulletin*. – 2021. – Vol. 147, № 3. – P. 233-267. – DOI: 10.1037/bul0000313.

137. Bartholomew, K., Horowitz, L.M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1991. – Vol. 61, № 2. – P. 226-244.

138. Berlin, L.J., Cassidy J. Relations among relationships: Contributions from attachment theory and research // *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* / eds. J. Cassidy, P. R. Shaver. – New York: Guilford Press, 1999. – P. 688-712.

139. Berman, W.H., Sperling, M.B. The structure and function of adult attachment // *Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives* / eds.

M.B. Sperling, W.H. Berman. – New York: Guilford Press, 1994. – P. 3-26.

140. Bowlby, J.A. *Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. – New York, NY: Basic Books, 1988. – 229 p.

141. Bowlby, J. *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. – New York: Basic Books, 1969. – 429 p.

142. Bowlby, J., Ainsworth M., Bretherton I. The origins of attachment theory // *Developmental Psychology*. – 1992. – Vol. 28, № 5. – P. 759-775.

143. Bradford, E., Lyddon, W.J. Causal schemata, attachment, and psychological distress // *Journal of Counseling and Development*. – 1994. – Vol. 72, № 5. – P. 505-512.

144. Brennan, K., Clark, C., Shaver, P.R. Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview // *Attachment Theory and Close Relationships* / eds. J.A. Simpson, W. S. Rholes. – New York: Guilford Press, 1998. – P. 46-76.

145. Buchler, C., Massarik F. *The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective*. New York: Free Press, 1968. – 267 p.

146. Cassidy, J. Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences // *Review of General Psychology*. – 2000. – Vol. 4, № 2. – P. 111-131.

147. Citak, C., Erten E. Impact of childhood trauma and attachment on resilience in remitted patients with bipolar disorder // *Journal of Affective Disorders*. – 2021. – Vol. 280, Pt A. – P. 219-227.

148. Cortes, K., Wilson, A.E. Attachment anxiety, subjective time, and the intrusion of the relational past into the present // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2016. – Vol. 42, № 6. – P. 859-871.

149. Crowell, J.A., Fraley, R.C., Shaver P.R. Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment // *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* / eds. J. Cassidy, P.R. Shaver. – New York: Guilford Press, 1999. – P. 434-465.

150. D.B. Bromley – *The Psychology of Human Ageing*. – Pelican Books,

1966.

151. Dagan, O., Facompré C.R., Bernard K. Adult attachment representations and depressive symptoms: A meta-analysis // *Journal of Affective Disorders*. – 2018. – Vol. 236. – P. 274-290.

152. Davila, J., Burge D., Hammen C. Why does attachment style change? // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1997. – Vol. 73, № 4. – P. 826-838.

153. Deng, M., Chen, H., Zhang, H., Jackson T., Hu X. Neural correlates of adult attachment styles: An fMRI study // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2021. – Vol. 15.

154. Deng, M., Zhang, X., Bi X. et al. Neural basis underlying the trait of attachment anxiety and avoidance revealed by the amplitude of low-frequency fluctuations and resting-state functional connectivity // *BMC Neuroscience*. – 2021. – Vol. 22.

155. Doron, G., Moulding R., Nedeljkovic M., Kyrios M., Mikulincer M., Sar-El D. Adult attachment insecurities are associated with obsessive-compulsive disorder // *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. – 2012. – Vol. 85, № 2. – P. 163-178.

156. Eilert, D.W., Buchheim, A. Attachment-related differences in emotion regulation in adults: A systematic review on attachment representations // *Brain Sciences*. – 2023. – Vol. 13, № 6. – Art. 884.

157. Ein-Dor, T., Mikulincer M., Doron G., Shaver P.R. The attachment paradox: How can so many of us (the insecure ones) have no adaptive advantages // *Perspectives on Psychological Science*. – 2010. – Vol. 5, № 2. – P. 123-141.

158. Erikson, E.H. *Identity: Youth and Crisis*. – New York: Norton, 1968. – 336 p.

159. Feeney, B.C., Lemay E.P. Surviving relationship threats: The role of emotional capital // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2012. – Vol. 38, № 7. – P. 1004-1017.

160. Feeney, J.A., Noller, P., Hanrahan M. Assessing adult attachment // *Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives* / eds. M. B. Sperling,

W.H. Berman. – New York: Guilford Press, 1994. – P. 128-152.

161. Fraley, R.C., Gillath, O., Deboeck P.R. Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles A naturalistic longitudinal investigation // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2021. – Vol. 120, № 6. – P. 1567–1606.

162. Fraley, R.C., Shaver, P.R. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions // *Review of General Psychology*. – 2000. – Vol. 4, № 2. – P. 132-154.

163. Fry, C.L. The life course in context: Implications of comparative research // *Anthropology and Aging* / eds. R.L. Rubinstein, J. Keith, D. Shenk, D. Wieland. – Dordrecht: Springer, 1987. – P. 129-148.

164. Gestsdottir, S., Lerner, R.M. Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation // *Human Development*. – 2008. – Vol. 51, № 3. – P. 202-224.

165. Gewirtz, J.L., Pelaez-Nogueras M. The attachment metaphor and the conditioning of infant separation protests // *Intersections with Attachment* / eds. J.L. Gewirtz, W. Kurtines. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1991. – P. 123-144.

166. Gjesme, T. Future time orientation: A cognitive-motivational concept with relevance to developmental and educational psychology // *Educational Psychology Review*. – 1996. – Vol. 8, № 3. – P. 211-231.

167. Gökkaya, F., Yurdalan F., Çıvıgın U. Does time perspective affect the association between childhood traumas and post-traumatic growth// *Current Psychology*. – 2025.

168. Han, S.C., Lydon J.E., Li X. et al. Romantic partner presence and physiological responses to everyday stressors // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 2021. – Vol. 38, № 7. – P. 2127-2148.

169. Harlow, E. Attachment theory: Developments, debates and recent applications in social work, social care and education // *Journal of Social Work Practice*. – 2019. – Vol. 35, № 1. – P. 79-91.

170. Hazan, C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment

process // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1987. – Vol. 52, № 3. – P. 511-524.

171. Hazan, C., Zeifman, D. Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence // *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* / eds. J. Cassidy, P.R. Shaver. – New York: Guilford Press, 1999. – P. 336-354.

172. Herstell, S., Betz, L.T., Penzel N., Chechelnizki R., Filihagh L., Antonucci L., Kambeitz J. Insecure attachment as a transdiagnostic risk factor for major psychiatric conditions: A meta-analysis in bipolar disorder, depression and schizophrenia spectrum disorder // *Journal of Psychiatric Research*. – 2021. – Vol. 144. – P. 190-201.

173. Hesse, E. The Adult Attachment Interview: Historical and current perspectives // *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* / eds. J. Cassidy, P. R. Shaver. – New York: Guilford Press, 1999. – P. 392-433.

174. Hosseini Ramaghani, N.A., Rezaei, F., Sepahvandi, M.A., Gholamrezaei, S., Mirderikvand F. The mediating role of metacognition, time perspectives and experiential avoidance in the relationship between childhood trauma and PTSD symptoms // *European Journal of Psychotraumatology*. – 2019. – Vol. 10, № 1.

175. Howell, R.T., Zhang, J.W. Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits // *Personality and Individual Differences*. – 2011. – Vol. 50, № 8. – P. 1261-1266.

176. Illing, V., Tasca, G.A., Balfour, L., Bissada H. Attachment insecurity predicts eating disorder symptoms and treatment outcomes in a clinical sample of women // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. – 2010. – Vol. 198, № 9. – P. 653-659.

177. *International Journal of Environmental Research and Public Health (ex-Journal of Investigation in Health, Psychology and Education)*. – 2024. – Vol. 14, № 10. – P. 2735-2753.

178. Kang, H., Yoon, J., Kim C. Mitigating negative emotions in anxious attachment through an interacting device // *International Journal of Design*. – 2024. – Vol. 18, № 2. – P. 17-35.

179. Kastenbaum, R. The structure and function of time perspectives // *Journal of Psychological Researches*. – 1964. – № 8. – P. 1-11.
180. Khalaf, R.M., Alghamdi, H.A. Knowledge and perception of anti-obesity medications among primary healthcare center visitors in Jeddah, Saudi Arabia in 2024: An analytical cross-sectional study // *Cureus*. – 2024. – Vol. 16, № 8. – Art. e68240.
181. Khalaf, T., El Khoury-Malhame, M., Soria Royuela R.I., Sanchez-Ruiz M.J. Time perspective and attachment predict perceived stress in Lebanese undergraduates: The mediating role of trait emotional intelligence // *Acta Psychologica*. – 2024. – Vol. 249.
182. Khosh Lahje Sedq, A., Mohammadtahery M. Prediction of self-esteem based on attachment style, metacognitive belief and emotional intelligence in college students // *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*. – 2022. – Vol. 1, № 3. – P. 1-10.
183. Kim, Y., Bae, J.S., Kim, Y.J., Lee J.H., Park S.H., Lee M., Lee S.H., Kim C. Distorted time perception in patients with neurocognitive impairment // *Heliyon*. – 2024. – Vol. 10, № 16. – Art. e36002.
184. Kline, N.K., Berke, D.S., Rhodes, C.A., Steenkamp M.M., Litz B.T. Self-blame and PTSD following sexual assault: A longitudinal analysis // *Journal of Interpersonal Violence*. – 2018. – Vol. 36, № 5-6. – P. 3153-3168.
185. Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia L., Zammuner V.L. Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of emotional intelligence abilities // *Personality and Individual Differences*. – 2012. – Vol. 53, № 6. – P. 753-758.
186. Lee, R.D. Rethinking the evolutionary theory of aging: Transfers, not births, shape senescence in social species // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. – 2003. – Vol. 100, № 16. – P. 9637-9642.
187. Lehr, U. *Soziale Bedingungen der Persönlichkeitsentwicklung im Alter*. – Stuttgart: Enke, 1967. – 312 S.
188. Levinson, D.J. *The Seasons of a Man's Life*. – New York: Knopf, 1978. – 340 p.

189. Main, M. Attachment theory: Eighteen points with suggestions for future studies // *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* / eds. J. Cassidy, P.R. Shaver. – New York: Guilford Press, 1999. – P. 845-887.
190. Main, M., Kaplan, N., Cassidy J. Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation // *Monographs of the Society for Research in Child Development*. – 1985. – Vol. 50, № 1-2 (Serial No. 209). – P. 66-104.
191. Marganska, A., Gallagher, M., Miranda R. Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder // *The American Journal of Orthopsychiatry*. – 2013. – Vol. 83, № 1. – P. 131-141
192. McElheran, B. *Balanced Time Perspective and Well-Being: Exploring the Relationship and Promoting Balance*: doctoral dissertation. – Waterloo: University of Waterloo, 2012. – 247 p.
193. Mikulincer, M. Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1998. – Vol. 74, № 5. – P. 1209-1224.
194. Mikulincer, M., Shaver P.R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. – 2nd ed. – New York: Guilford Press, 2019. – 600 p.
195. Mikulincer, M., Shaver P.R. Attachment theory expanded: A behavioral systems approach // *The Oxford Handbook of Personality and Social Psychology* / eds. K. Deaux, M. Snyder. – Oxford: Oxford University Press, 2012. – P. 467-492.
196. Morales-Sanhueza, J., Martín-Mora-Parra G. Anxiety and avoidance in attachment as predictors of emotional regulation difficulties in university students // *Psychiatry International*. – 2024. – Vol. 5, № 4. – P. 949-961.
197. Nuttin, J. *Future Time Perspective and Motivation*. – Hove: Psychology Press, 2004. – 274 p.
198. Nuttin, J.R. *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. – Leuven: Leuven University Press; Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1985. – 235 p.
199. Overall, N.C., Fletcher G.J.O., Simpson J.A., Filo J. Attachment

insecurity, biased perceptions of romantic partners' negative emotions, and hostile relationship behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2015. – Vol. 108, № 5. – P. 730-749.

200. Patterson, G.R., Fisher P.A. Recent developments in our understanding of parenting: Bi-directional effects, causal models, and the search for parsimony // *Handbook of Parenting: Practical and Applied Parenting* / ed. M. H. Bornstein. – 2nd ed. – Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2002. – Vol. 5. – P. 59-88.

201. Piaget, J. *The Child's Conception of Time*. – London: Routledge & Kegan Paul, 1969. – 402 p.

202. Pietromonaco, P.R., Barrett L.F. The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others // *Review of General Psychology*. – 2000. – Vol. 4, № 2. – P. 155-175.

203. Reese-Weber, M., Marchand J.F. Family and individual predictors of late adolescents' romantic relationships // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2002. – Vol. 31, № 3. – P. 197-206.

204. Ricks, M.H. *The Social Transmission of Parental Behavior: Attachment Across Generations* // *Monographs of the Society for Research in Child Development*. – 1985. – Vol. 50, № 1-2 (Serial No. 209). – P. 211-227.

205. Sagone, E., Commodari E., Indiana M.L., La Rosa V.L. Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults: A cross-sectional study // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. – 2023. – Vol. 13, № 3. – P. 525–539.

206. Saltzman, L.Y., Babson K.A., Currier J.M. et al. Balanced time perspective as a protective factor in PTSD: [Manuscript/Preprint]. – 2024.

207. Santoro, G., Lenzo V., Musetti A., Caneglias C., Crimi L.R., Sideli L., Schimmenti A. The mediating role of posttraumatic stress symptoms in the relationship between adult attachment and quality of life // *European Journal of Psychotraumatology*. – 2020. – Vol. 11, № 1. – Art. 1705593.

208. Sayette, M.A., Loewenstein G., Griffin K.M., Black J.J. Exploring the cold-to-hot empathy gap in smokers // *Psychological Science*. – 2008. – Vol. 19, № 9.

– P. 926-932.

209. Sircova, A. et al. A global look at time: A 24 country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) // *Journal of Cross Cultural Psychology*. 2014. Vol. 45(3). P. 407–422.

210. Sircova, A., Mitina, O.V., Boyd J. et al. Русскоязычная адаптация ZTPI и кросс-культурные проверки эквивалентности // *Культурно-историческая психология*. – 2015. – Т. 11, № 3. – С. 19-33.

211. Stolarski, M., Matthews G. Time and well-being: Editorial and introduction // *Journal of Happiness Studies*. – 2016. – Vol. 17, № 5. – P. 1719-1722.

212. Thompson, R.A. Early attachment and later behavior // *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* / eds. J. Cassidy, P.R. Shaver. – New York: Guilford Press, 1999. – P. 265-286.

213. Treitel, C., Levy-Gigi E. The dual role of time perception in trauma-exposed individuals: A conceptual review // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. – 2024. – Vol. 16, № 8. – P. 1392-1400.

214. Tsvetkova, N., Kislyakov P., Volodarskaya E. Надежная привязанность как фактор нервно-психической адаптации и субъективной психологической безопасности студентов в условиях пандемии COVID-19 // *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. – 2022. – Т. 14. – №. 1. – С. 351-379.

215. Van Boven, L., Kane J., Peter A., Dale J. Feeling close: Emotional intensity reduces perceived psychological distance // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2010. – Vol. 98, № 6. – P. 872-885.

216. Van Rosmalen, L., Luijk M.P.C.M., van der Horst F. C. P. Harry Harlow's pit of despair: Depression in monkeys and men // *Journal of the History of the Behavioral Sciences*. – 2022. – Vol. 58, № 2. – P. 204-222.

217. Vrtička, P., Vuilleumier P. Neural substrates of social emotion regulation: An fMRI study on the impact of attachment style // *Neuropsychologia*. – 2012. – Vol. 50, № 7. – P. 1532-1546.

218. Wahl, H.-W., Gerstorf D. A conceptual framework for studying context dynamics in aging (CODA) // *Developmental Review*. – 2018. – Vol. 50, Part B. – P.

155-176.

219. Wilson, A., Ross M. The identity function of autobiographical memory: Time is on our side // *Memory*. – 2003. – Vol. 11, № 2. – P. 137-149.

220. Winnicott, D.W. Игра и реальность. Пер. с англ. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2002. 208 с. (англ. изд. 1971; переизд. 1995, 2004).

221. Winnicott, D.W. Маленькие дети и их матери. Пер. с англ. Н. М. Падалко. Москва: Независимая фирма «Класс», 1998. 80 с.

222. Wittmann, M., Lehnhoff S. Age effects in perception of time // *Psychological Reports*. – 2005. – Vol. 97, № 3. – P. 921-935.

223. Zaleski, Z. Personal future in hope and anxiety perspective // *Psychology of Future Orientation / Z. Zaleski*. – Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 1994. – P. 173-194.

224. Zaleski, Z. Towards a psychology of the personal future // *Psychology of Future Orientation / Z. Zaleski*. – Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 1994. – P. 10-20.

225. Zimbardo, P.G., Boniwell I. Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning // *Positive Psychology in Practice / eds. P.A. Linley, S. Joseph*. – Hoboken, NJ: Wiley, 2004. – P. 165-178.

226. 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, № 6. – P. 1271-1288.

227. Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. – New York: Free Press, 2008. – 396 p.

228. Zohori Zangeneh, Z., Emamipour, S., Baghdasarians A. The predictive model of hope based on attachment styles and time perspective with the mediation of self-esteem in students // *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*. – 2024. – Vol. 5, № 8. – P. 68-78.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

1. Бланк анкеты для изучения демографических и биографических данных испытуемых

Анкета

1. Возраст

2. Пол

3. Находитесь ли вы в партнерских отношениях

Замужем/ женат; гражданский брак; есть романтические отношения; одинок; разведен, вдовец/ вдова

4. Оцените свое социально-экономическое положение

Ниже среднего; средний; выше среднего

5. Есть ли у вас дети

Да; нет

6. Если да, то сколько

2. Бланк методики

2. Опросник на привязанность к родителям для старших подростков (М.В. Яремчук)» модификация для взрослых

ФИО: Возраст

Пол:

Дата заполнения

Инструкция. Выберите, пожалуйста, из каждой тройки высказываний одно, характеризующее ваши отношения с матерью, как это было в детстве (запишите его номер слева от высказываний), и одно, характеризующее ваши отношения с отцом, как это было (запишите его номер справа от высказываний). Из каждой тройки можно выбрать лишь одно высказывание для отца и одно для матери. Их номера могут совпадать, могут различаться. При затруднениях с выбором отвечайте так, как бывает в большинстве случаев.

Мать		Отец
	<p style="text-align: center;">1</p> <p>1. Моя мать / мой отец редко показывали свою любовь ко мне. 2. Я уверен, что, что бы ни случилось, моя мать / мой отец любили меня. 3. Иногда я боялся, что мой отец / моя мать меня не любят.</p>	
	<p style="text-align: center;">2</p> <p>1. Моя мать / мой отец поддерживали и одобряли мои собственные решения. 2. Моя мать / мой отец предоставляли мне самому принимать решения, не интересуясь ими. 3. Моя мать / мой отец то очень сильно контролировали мои решения, то почти не контролировали их, часто я не мог понять почему.</p>	
	<p style="text-align: center;">3</p> <p>1. Я часто злился, не получив со стороны моей матери / моего отца помощи, необходимой мне в трудной ситуации. 2. В трудной ситуации моя мать / мой отец редко помогали мне, предоставляя разбираться самому. 3. В трудной ситуации я всегда мог рассчитывать на помощь со стороны моей матери / моего отца.</p>	
	<p style="text-align: center;">4</p> <p>1. Моя мать / мой отец ценили и уважали мои личные цели и интересы. 2. Моя мать / мой отец скептически относились к моим личным целям и интересам. 3. Моя мать / мой отец имели весьма малое представление о моих целях и интересах.</p>	
	<p style="text-align: center;">5</p> <p>1. Участие моей матери / моего отца в моей жизни колебалось от большого до незначительного. 2. Моя мать / мой отец с уважением относились к моей личной жизни. 3. Моя мать / мой отец не вникали в мою жизнь достаточно глубоко.</p>	
	<p style="text-align: center;">6</p> <p>1. Когда мне необходимы помощь и поддержка, я предпочитал не обременять мою мать / моего отца своими проблемами. 2. Я часто обращался к моей матери / моему отцу за помощью и поддержкой. 3. Мне очень сильно были нужны помощь и поддержка со стороны моей матери / моего отца, часто мне их не доставало.</p>	
	<p style="text-align: center;">7</p> <p>1. Я не всегда был уверен, что, обратившись за советом к своей матери/моему отцу, я получу желаемое, но каждый раз надеялся на это. 2. Я редко советовался с моей матерью/моим отцом. 3. Моя мать/мой отец всегда с готовностью давали мне совет, когда я её/его об этом просил.</p>	
	<p style="text-align: center;">8</p> <p>1. Моя мать / мой отец почти не интересовались тем, как я провожу своё свободное время. 2. Моя мать / мой отец часто меняли рамки моей свободы по неясным для меня причинам. 3. Моя мать / мой отец предоставляли мне право самому (самой) распоряжаться моим свободным временем.</p>	

	<p style="text-align: center;">9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Я часто делился с моей матерью / моим отцом своими радостями и горестями по поводу предстоящих событий. 2. Делясь с моей матерью / моим отцом своими переживаниями, я часто волновался, что получу не тот отклик, на который я рассчитывал(а). 3. Я рассказывал моей матери / моему отцу в основном о происходящих событиях, а не о своих чувствах по этому поводу. 	
	<p style="text-align: center;">10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Я бы назвал(а) свои отношения с моей матерью / моим отцом в детстве неустойчивыми. 2. Я бы назвал(а) свои отношения с моей матерью / моим отцом в детстве прохладными. 3. Я бы назвал(а) свои отношения с матерью / отцом в детстве близкими. 	

1. Сводная таблица описательных статистик и проверки нормальности для ключевых переменных

№	Методика	Название шкалы	Среднее	Стандартное отклонение	Статистика К-С	p-value	Нормальность
1	ZTRI	Негативное прошлое	27,45	4,12	0,102	0,051	Да
		Позитивное прошлое	31,88	5,23	0,071	0,200*	Да
		Гедонистическое настоящее	45,21	6,78	0,134	0,006	Нет
		Фаталистическое настоящее	22,10	4,95	0,088	0,087	Да
		Будущее	43,15	5,67	0,063	0,200*	Да
2	RPT	Дисфункц, отделение	29,80	7,15	0,121	0,018	Нет
		Деструкт, сверхзавис,	31,22	6,90	0,095	0,065	Да
		Здоровая зависимость	39,75	8,23	0,078	0,200*	Да
3	ASQ	Уверенность	54,30	10,11	0,083	0,200*	Да
		Дискомфорт от близости	36,85	9,45	0,110	0,032	Нет
		Потребность в одобрении	47,12	8,76	0,097	0,054	Да
4	Гибсон	Надежный	5,85	2,10	0,180	<0,001	Нет
		Тревожный	3,20	1,88	0,210	<0,001	Нет
		Избегающий	2,95	1,75	0,225	<0,001	Нет
5	САТ	Компет, во времени	15,82	3,45	0,098	0,073	Да
		Поддержка	19,50	4,21	0,085	0,200*	Да
		Самоуважение	17,25	3,89	0,112	0,025	Нет
6	СДВ	Эмоц, окраска: прошлое	8,12	2,34	0,155	0,001	Нет
		Эмоц, окраска: будущее	11,45	2,10	0,091	0,200*	Да
		Активность: будущее	12,80	2,55	0,105	0,042	Нет
7	МСQ	Когнитивная уверенность	48,33	9,87	0,072	0,200*	Да
		Негатив, убеждения (NEG)	56,15	11,02	0,115	0,021	Нет
8	Опросник привязанности к	Мать: Надежная	6,12	2,31	0,195	< 0,001	Нет
		Отец: Избегающая	4,25	2,05	0,230	< 0,001	Нет

	родителям						
9	Субъективная картина ЖП	Темпоральная	42,18	7,65	0,088	0,200*	Да
		Ипсефидальная	45,50	8,11	0,081	0,200*	Да
10	Инверсия (Кроника)	Общая инверсия	6,75	3,21	0,170	<0,001	Нет
		Инверсия прошлого	2,20	1,15	0,250	<0,001	Нет

Примечание: $p = 0.200^$ указывает на то, что распределение не отличается от нормального.

2. Основные описательные статистики для всех шкал методик исследования.

Шкала	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Теоретический диапазон	Интерпретация уровня
ZPI: Негативное прошлое (NP)	3,05	0,44	1-5	Средний уровень
ZPI: Позитивное прошлое (PP)	3,41	0,48	1-5	Средний уровень
ZPI: Фаталистическое настоящее (FN)	2,83	0,52	1-5	Средний уровень
ZPI: Гедонистическое настоящее (HN)	3,49	0,47	1-5	Выше среднего
ZPI: Будущее (F)	3,64	0,44	1-5	Выше среднего
RPT: Здоровая зависимость (Healthy)	46,27	5,75	16-80	Средний уровень
RPT: Деструктивная сверхзависимость (Destructive)	38,78	6,55	15-75	Средний уровень
RPT: Дисфункциональное отделение (Disfunctional)	31,80	6,10	12-60	Средний уровень
Субъективная картина: Темпоральная (Temp)	46,73	6,59	12-60	Средний уровень
Субъективная картина: Телеологическая (Teleo)	47,85	6,80	12-60	Средний уровень
Субъективная картина: Адопционная (Adopt)	47,63	6,93	12-60	Средний уровень
Субъективная картина: Ипсефидальная (Ipse)	47,68	6,46	12-60	Средний уровень

3. Факторные нагрузки и уровень значимости маркеров факторного анализа структуры временной транспективы. Анализ методом основных компонент с вращением варимакс-нормализованное

Шкала	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Пол	-0,105	0,022	-0,251	0,16	0,434
Семейное положение	-0,46	-0,244	0,44	-0,052	-0,163
• Наличие детей	0,051	-0,101	0,003	0,150	0,103
Суб. картина: Ипсефидальная (вера в Я)	0,892	-0,102	-0,185	0,213	-0,087
Суб. картина: Темпоральная шкала (осмысленность)	0,872	-0,102	0,154	0,083	-0,121
Суб. картина: Телеологическая шкала (цели)	0,845	-0,185	0,121	0,192	-0,112
САТ: Компетентность во времени	0,845	-0,223	-0,176	0,234	-0,134
ASQ: Уверенность в себе	0,812	-0,231	-0,165	0,245	-0,143
ASQ: Избегания	0,188	0,201	0,776	-0,167	0,187
ASQ: Уверенность	0,812	-0,231	-0,165	0,245	-0,143
ASQ: Тревожность	-0,213	0,856	0,178	-0,287	0,234
RPT: Здоровая зависимость	0,798	-0,189	-0,172	0,238	-0,129
RPT: Деструкт. Сверхзависимость	-0,195	0,831	0,172	-0,301	0,209
RPT: Дисфункц. отделение	0,172	0,187	0,812	-0,145	0,176
Суб. картина: Адопциональная(принятие)	0,821	-0,243	0,178	0,071	-0,118
Позитивное прошлое (ZTPI)	0,496	-0,321	0,172	0,834	-0,134
Эмоц. окраска будущего (СДВ)	0,365	-0,305	0,191	0,832	-0,091
Ориентация на будущее (ZTPI)	0,289	-0,332	0,145	0,763	-0,201
Негативное прошлое (ZTPI)	-0,423	0,832	0,184	-0,302	0,201
Эмоц. окраска прошлого (СДВ)	0,385	-0,216	0,153	-0,848	-0,112
Структура: будущее	0,492	0,417	-0,068	-0,009	0,136
Ощущаемость: прошлое	-0,101	0,059	0,415	-0,407	-0,046
Ощущаемость: будущее	0,434	0,401	0,127	-0,074	-0,41
Фаталистическое настоящее (ZTPI)	-0,341	0,793	0,211	-0,204	0,412
Инверсия удаленности: события прошлого	-0,302	0,781	0,165	-0,091	0,123
Инверсия удаленности: события будущего	-0,023	0,508	0,422	-0,056	0,437
Инверсия удаленности: события настоящего	0,108	-0,319	-0,264	-0,396	-0,076

NEG: Негативные метакогниции	-0,218	0,823	0,308	-0,172	0,218
Когнитивная уверенность (MCQ)	0,817	0,156	-0,041	-0,262	0,007
POS (позитивные убеждения)	0,205	0,453	0,103	-0,10	0,009
NC (потребность в контроле)	-0,304	0,456	-0,20	-0,250	-0,15
CSC (самоосознание)	0,490	0,201	0,251	0,104	0,102
Инверсия удаленности (общая)	-0,321	-0,875	0,184	-0,295	0,223
Эмоц. окраска настоящего (СДВ)	0,304	-0,402	0,741	0,228	-0,322
Структура: прошлое	0,401	-0,441	0,052	0,230	0,110
Структура: настоящее	0,353	0,069	0,212	0,403	0,013
Структура: будущее	0,451	-0,350	0,102	0,491	0,201
Эмоц. окраска (все модусы) (СДВ)	0,201	0,165	0,798	0,512	,098
Активность: настоящее	0,084	0,091	0,615	0,265	-0,417
Активность: прошлое	0,13	0,294	0,155	-0,177	0,307
Активность будущего (СДВ)	0,278	-0,321	0,154	0,842	0,123
Активность (все модусы) (СДВ)	0,412	0,134	0,632	0,476	0,087
Гедонистическое настоящее (ZTRI)	0,162	0,188	0,783	0,491	0,112
Псих. автобиография: Оценка событий	0,276	-0,176	0,213	0,776	-0,102
Психологическая автобиография: кол. Событий	0,353	0,069	0,2	0,403	0,662
Шкала ценностной ориентации (CAT)	0,184	-0,204	0,201	0,786	-0,231
Шкала спонтанности (CAT)	0,091	-0,165	0,178	0,723	-0,213
Шкала поддержки (CAT)	0,158	0,316	-0,171	0,098	0,403
Шкала ориентации во времени (CAT)	0,496	-0,296	0,006	-0,127	-0,094
Шкала гибкости поведения (CAT)	0,498	-0,196	-0,215	0,081	0,105
Шкала сенситивности (CAT)	0,407	0,41	0,146	-0,019	-0,283
Шкала спонтанности (CAT)	0,467	0,064	0,173	-0,13	0,028
Шкала самоуважения (CAT)	0,496	0,145	0,282	0,102	-0,117
Шкала самопринятия (CAT)	0,443	-0,026	0,003	-0,103	-0,192
Шкала представлений о природе человека (CAT)	0,451	-0,249	-0,048	0,277	-0,18
Шкала принятия агрессии (CAT)	0,479	0,478	0,194	-0,093	-0,14
Шкала контактности (CAT)	0,479	0,012	-0,305	0,089	0,041

Шкала креативности (САТ)	0,42	0,307	-0,245	-0,405	0,214
Отец: Надежная привязанность	-0,588	-0,013	0,499	-0,363	-0,153
Отец: Избегающая привязанность	0,444	-0,082	-0,477	0,372	0,161
Мать: Избегающая привязанность	0,487	0,018	-0,079	0,076	0,596
Псих. автобиография: Антиципация	0,192	0,376	-0,112	0,087	0,721
Псих. автобиография: Прошлые события	0,41	0,07	0,246	0,26	0,4
Псих. автобиография: Будущие события	0,084	0,052	0,028	0,522	0,405
Псих. автобиография: Общая оценка будущих событий	0,335	0,144	0,455	0,463	0,099
% дисперсии	24,98%	17,147%	10,6%	8,04%	7,16%
α -Кронбаха	0,91	0,88	0,83	0,79	0,85