

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена»

На правах рукописи

Ли Тун

**Отношение ко времени и психологическое благополучие
китайских и российских студентов**

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

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
профессор Коржова Е. Ю.

Санкт-Петербург

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ОТНОШЕНИЯ КО ВРЕМЕНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ	13
1.1 Время как психологический феномен.....	13
1.1.1 Анализ содержания понятия времени.....	13
1.1.2 Основные теоретические подходы к изучению времени как психологического феномена	19
1.1.3 Фактор времени в системе психологических интерпретаций	26
1.1.4 Категория отношения и ее значение для изучения психологических аспектов времени	30
1.2 Феноменология психологического благополучия в российской и зарубежной психологии.....	37
1.2.1 Анализ содержания понятия психологического благополучия	37
1.2.2 Основные теоретические подходы к изучению психологического благополучия в российской и зарубежной психологии.....	43
1.2.3 Факторы психологического благополучия.....	51
Выводы по главе 1	60
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	62
2.1 Организация исследования	62
2.2 Методы исследования.....	67
2.3 Методы математико-статистической обработки	72
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	73
ОТНОШЕНИЯ КО ВРЕМЕНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КИТАЙСКИХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ.....	73
3.1 Уровень психологического благополучия китайских и российских студентов.....	73
3.2 Отношение к временным периодам китайских и российских студентов	74
3.3 Событийная наполненность временных периодов.....	80
3.4 Распределение времени и психологическое благополучие китайских и российских студентов	88

3.5 Взаимосвязь психологического благополучия и отношения ко времени у китайских и российских студентов	97
3.6 Влияние отношения ко времени на психологическое благополучие китайских и российских студентов	103
ВЫВОДЫ	108
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	112
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	116
ПРИЛОЖЕНИЕ	137
БЛАНКИ МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ НА РУССКОМ И КИТАЙСКОМ ЯЗЫКАХ	137

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Понятие времени – одно из основных в искусстве, философии, науке и как никогда актуально для изучения для изучения жизненного пути личности в современных постоянно усложняющихся условиях жизни. У студенческой молодежи формирование отношение ко времени происходит в русле становления жизненных планов, осмысления личного прошлого и осознания настоящего профессионального самоопределения, что в конечном счете определяет психологическое благополучие личности. Данные об отношении ко времени важны для создания многих образовательных программ и организации воспитательной работы в вузе. При этом особенно важно учитывать особенности формирования отношения ко времени в разных культурах, что связано, как правило, с традициями, воспитанием, становлением личности в определенных социокультурных ситуациях. Можно предположить, что отношение ко времени тесно связано с психологическим благополучием, причем в разных культурах по-разному.

Данное исследование вносит вклад в развитие нескольких научных направлений: психологии времени (темпоральной психологии), психологии субъективного благополучия, кросс-культурной психологии и психологии образования.

Новизна работы заключается в одновременном анализе трех аспектов отношения ко времени – временной ориентации (на прошлое, настоящее, будущее), субъективного содержания и эмоциональной окрашенности временных периодов (радостное и грустное прошлое; радостное и грустное будущее), и распределения времени на разные виды деятельности с учетом уровня субъективного психологического благополучия.

Актуализация межкультурного диалога позволит выйти на новый уровень осознания значимости поиска общих моделей поддержания

психологического благополучия молодежи России и Китая. Кроме того, учет дифференциации отношения ко времени внутри культур может стать основанием для межкультурной адаптации и взаимопонимания народов.

Разработанность проблемы отношения ко времени в исследованиях строится в первую очередь на том, что это многокомпонентный феномен, детерминантами которого выступают социальные, культурные, личностные явления (Т. Н. Ерофеева, А. К. Болотова).

Исследованием отношения ко времени занимались Е. И. Головаха и А. А. Кроник, изучавшие психологическое время личности в разных его аспектах с учетом исторической специфики феномена времени. К. А. Абульханова-Славская рассматривала категорию времени в жизни в русле концепции стратегии жизни. Д. Г. Элькин рассмотрел психосемантические аспекты во времени. Исследованием отношения ко времени в разных возрастных группах занимались М. И. Розенова, Ю. С. Кузнецова. Е. Ю. Коржова изучала психологическое время в биографическом масштабе, время как осмысление человеком своей жизни.

В студенческом возрасте временная перспектива личности претерпевает существенные изменения, особенно в отношении будущего, которое находится в зависимости от конкретных культурно-исторических условий. При этом время может восприниматься как циклическое (повторение определенных действий и процессов) и линейное (ориентированное на прогресс, движение и достижение целей).

Однако существует также необходимость изучения отношения ко времени в контексте благополучия личности. В этом ключе отношение ко времени исследовалось Н. К. Бахаревой, М. В. Бучатской, А. В. Ворониной. Однако такого рода исследования единичны.

Психологическое благополучие в современной науке рассматривается как многомерный конструкт, включающий как гедонистические (удовлетворенность жизнью, баланс аффекта), так и эвдемонистические

(самореализация, личностный рост, цель в жизни) компоненты. В кросс-культурных исследованиях подчеркивается, что понимание благополучия может существенно различаться в зависимости от культурного контекста. Так, Т. С. Пилишвили, А. Л. Данилова и А. И. Савушкина сравнили особенности субъективного благополучия российских и китайских студентов, установив, что изменению настроения более подвержены китайские студенты, для которых выше значимость социального окружения; при этом уровень субъективного благополучия у китайских студентов ниже, чем у российских студентов (Пилишвили Т. С., Данилова А. Л. и Савушкина А. И., 2022). Мы видим перспективу в дальнейшем изучении рассматриваемой проблемы.

На данный момент разработаны российские и адаптированы в России зарубежные методики, позволяющие измерить уровень психологического благополучия личности (Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина, Л. В. Куликов). Также в настоящее время осуществлена адаптация ряда методик на китайской выборке («Шкала психологического благополучия» К. Рифф», «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо и др.).

Цель диссертационного исследования заключается в изучении особенностей отношения ко времени и психологического благополучия в их взаимосвязи у китайских и российских студентов.

Объектом исследования выступают феномены отношения ко времени и психологического благополучия.

Предметом исследования являются особенности отношения ко времени и психологического благополучия, а также их взаимосвязи, у китайских и российских студентов.

Задачи исследования:

1. Провести теоретико-методологический анализ исследований отношения ко времени в связи с проблемой психологического благополучия личности.

2. Создать теоретическую структурно-содержательную модель отношения ко времени в контексте психологического благополучия.

3. Разработать психодиагностический комплекс для изучения отношения ко времени и психологического благополучия китайских и российских студентов.

4. Эмпирически установить различия в отношении ко времени, в том числе при разном уровне психологического благополучия китайских и российских студентов

5. Выявить взаимосвязи отношения ко времени и психологического благополучия китайских и российских студентов.

6. Изучить влияние отношения ко времени на психологическое благополучие китайских и российских студентов.

Гипотезы исследования:

1. Существуют различия в отношении ко времени и психологическом благополучии у российских и китайских студентов.

2. Существуют различия в отношении ко времени у студентов с разным уровнем психологического благополучия.

3. Отношение ко времени и психологическое благополучие китайских и российских студентов по-разному взаимосвязаны у китайских и российских студентов.

4. Отношение ко времени выступает предиктором психологического благополучия китайских и российских студентов.

Теоретической базой исследования стали:

– анализ времени как психологического феномена (С. Л. Рубинштейн, Д. Г. Элькин, Г. С. Андреева, Е. А. Сеньгибская, С. А. Безгодова, Т. Н. Березина, К. А. Абульханова-Славская, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, Л. П. Енькова, В. И. Ковалев, О. П. Цариценцева, В. П. Зинченко, Р. А. Ахмеров, К. Левин, Ж. Нюттен, В. Г. Асеев, Т. А. Нестик, Ф. Зимбардо, П. Жане, П. Бюллер, Дж. Кохен, Р. Кнапп, И. Гур-бутт и др.);

– психология отношений личности (А. Ф. Лазурский, В. Н. Мясищев, Т. А. Нестик, В. С. Мерлин, В. И. Ковалев, В. П. Позняков, Б. Ф. Ломов, А. Л. Журавлев, А. А. Бодалев, Л. Я. Гозман, А. У. Хараш, С. Л. Рубинштейн и др.);

– феномен отношения ко времени (Мясищев В. Н., С. В. Духновский, Е. В. Забелина, К. А. Абульханова-Славская, Е. В. Бредун, О. М. Краснорядцева, Э. А. Щеглова, С. Т. Посохова, В. Б. Авдентова, А. В. Михальский);

– исследования отношения к жизни и времени в современном Китае (Т. А. Бычкова, А. Е. Сериков, Н. В. Прохорова, Ван Цин, Вэнь Цзян, Л. А. Горобец, Цзя Хуэймань, Ли Шэньшень и соавт., Хун Цзоу, Ling P. и др.);

– исследования психологического благополучия (К. Рифф, Э. Динэр, М. Селигман, Н. Бредберн, В. Н. Колесников, С. А. Водяха, С. К. Нартова-Бочавер, Д. А. Леонтьев, Р. М. Шамионов, Е. Г. Трошихина).

Методы исследования:

Теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования, психодиагностическое исследование, статистические методы анализа данных.

Эмпирические составляющие методического комплекса:

– **Проективная рисуночная методика «Три круга времени»** (Коттл Т., адаптация на русский язык Сырцовой А.; адаптация на китайский язык Ли Тун)

– **Методика незаконченных предложений Сакса – Леви** (Сакс Д. и Леви С.; авторская модификация Коржова Е. Ю.; адаптация на китайский язык Ли Тун).

– **«Психологическая автобиография»** (Коржова Е. Ю., Бурлачук Л. Ф.; адаптация на китайский язык Дунь Яньбо)

– **Методика распределения времени** (Рубинштейн С. Я.; адаптация на китайский язык Ли Тун).

– Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, WEMWBS) (Tennant R. et al.; адаптация на русский язык Бочавер К. А.; адаптация на китайский: SSW Ng et al.).

В диссертации осуществлялся качественный и количественный анализ данных. Использовался контент-анализ содержания отношения к разным временным периодам, а также методы математико-статистической обработки: описательная статистика с вычислением критерием достоверности различий изучаемых показателей в выборках китайских и российских студентов: F-критерий Фишера, U-критерий Вилкоксона – Манна – Уитни, корреляционный анализ Спирмена для анализа взаимосвязи показателей отношения ко времени и психологического благополучия. Для определения предикторов уровня психологического благополучия проводился множественный регрессионный анализ. Расчеты проводились с помощью компьютерной программы «IBM SPSS Statistics».

Выборку диссертационного исследования составили 200 человек, из них: 100 китайских студентов (вузы китайских провинций Шаньдун и Гуанси) от 19 до 23 лет ($M=21,36$; $Sd=2,5$) и 100 российских студентов (вузы Костромы, Санкт-Петербурга и Москвы) от 19 до 25 лет ($M=21,31$; $Sd=1,5$). Далее анализировались данные исследования студентов с контрастными показателями уровня психологического благополучия: китайские студенты: 44 юноши ($M=21,07$; $Sd=1,24$), 31 девушка ($M=20,97$; $Sd=4,06$), из них – с высокими уровнем психологического благополучия 25 юношей ($M=20,80$; $Sd=1,73$) и 18 девушек ($M=21,22$; $Sd=1,47$), с низким – 19 юношей ($M=21,42$; $Sd=1,21$) и 13 девушек ($M=21,05$; $Sd=1,01$); российские студенты: 21 юноша ($M=21,05$; $Sd=2,06$) и 54 ($M=21,48$; $Sd=2,66$); из них – с высоким уровнем психологического благополучия 4 юноши ($M=19$; $Sd=0$) и 32 девушки ($M=20,96$; $Sd=2,82$); с низким – 17 юношей ($M=21,52$; $Sd=2,00$) и 22 девушки ($M=22,22$; $Sd=2,26$).

Обоснованность и достоверность результатов исследования определяются теоретико-методологической проработанностью исходных положений исследования; использованием комплекса валидных и надежных психодиагностических методик, соответствующих цели, предмету и задачам работы; репрезентативностью выборки и применением адекватных методов математико-статистической обработки данных.

Научная новизна результатов диссертационного исследования заключается в том, что отношение ко времени недостаточно изучено в психологической науке в аспекте межкультурных различий, как и роль отношения ко времени в психологическом благополучии, в том числе у молодежи, хотя психологическое благополучие само по себе нередко становилось предметом современных исследований. В настоящем исследовании выявлены особенности отношения ко времени китайских и российских студентов. А именно, обнаружены различия во временной ориентации, субъективной оценке распределения времени, в эмоциональной окраске временных периодов, характерные для лиц с высоким и низким уровнем психологического благополучия. Выявлены обусловленные различиями в отношении ко времени предикторы психологического благополучия китайских и российских студентов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Отношение ко времени китайских и российских студентов существенно различается: российские студенты в большей степени ориентированы на настоящее, тогда как китайские студенты – на будущее. Отношение к будущему неоднозначно: для российских студентов будущее ассоциируется с ожиданием будущего, а для китайских – с постановкой целей. Настоящее для китайских студентов характеризуется деятельным участием в жизни, а для российских – критическим отношением к себе. Прошлое для китайских студентов – скорее пройденный этап жизни, а для российских студентов – получение жизненного опыта. Отношение ко времени имеет

культурно обусловленную структуру: у китайских студентов оно более целостно и гармонично (прошлое, настоящее и будущее воспринимаются как равноценные, что отражает традиционное циклическое понимание времени в китайской культуре), тогда как у российских студентов отношение ко времени более дифференцировано и четко очерчено.

2. Китайские студенты с высоким уровнем психологического благополучия отличаются большей событийной наполненностью радостного прошлого и будущего. Российские студенты с высоким уровнем психологического благополучия отличаются большей событийной наполненностью грустного прошлого. Китайские студенты вне зависимости от уровня психологического благополучия демонстрируют более высокую субъективную значимость радостных событий собственной жизни.

3. Взаимосвязь отношения ко времени и психологического благополучия различна у российских и китайских студентов, в соответствии с особенностями распределения реального и желательного времени на различные занятия и событийной наполненности жизни. Отношение ко времени выступает значимым предиктором психологического благополучия, при этом для китайских студентов предикторами выступают длительность желаемого времени для общения с близкими и друзьями, чтения художественной литературы и газет (положительные предикторы), времени, реально затрачиваемого на транспорт (отрицательный предиктор); для российских студентов отрицательным предиктором выступает «вес» радостных событий прошлого, т.е. значимость радостного прошлого.

Теоретическая значимость работы заключается том, что полученные данные уточняют существующие представления об отношении ко времени и психологическом благополучии с учетом их взаимосвязи, а также межкультурных различий. Выявлена специфика отношения ко времени (временная ориентация, субъективная оценка распределения времени, событийная наполненность и эмоциональная окраска временных периодов) у

китайских и российских студентов. Определены особенности влияния отношения ко времени китайских и российских студентов на их психологическое благополучие. Показаны возможности проективных методик в качественном анализе отношения ко времени.

Практическая значимость. Выявлены характеристики отношения ко времени, значимые для психологического благополучия, на студенческих выборках. Практическая значимость исследования определяется возможностью использования полученных данных в психологической диагностике и консультировании студенческой молодежи, а также при разработке программ преподавания общей психологии и психологии личности в вузе.

Апробация и результатов исследования. Основные положения и результаты диссертационного исследования были представлены на VII Межрегиональной заочной научно-практической интернет-конференции с международным участием «Психолого-педагогическая деятельность: сферы сотрудничества и взаимодействия» (Кострома, 2021); на VII Международной научно-практической конференции «Герценовские чтения: психологические исследования в образовании» (СПб., 2024); на Международном семинаре по духовно-нравственной проблематике в РГПУ им. А.И. Герцена (СПб., 2025); на заседаниях кафедры общей и социальной психологии РГПУ им. А. И. Герцена (2024; 2025; 2026).

По теме исследования опубликовано 6 работ, из них 4 работы – в журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Структура и объем диссертации.

Диссертационная работа включает введение, три главы, выводы, заключение, список использованной литературы, приложения. Основной объем работы составляет 136 страниц, содержит 7 рисунков, 16 таблиц. Список литературы содержит 195 наименований, из них 51 на английском и китайском языках.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ОТНОШЕНИЯ КО ВРЕМЕНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1 Время как психологический феномен

1.1.1 Анализ содержания понятия времени

В психологической науке время исследуется и как объективно существующее (то, что можно измерить), так и субъективно существующее (то, каким оно воспринимается каждым человеком индивидуально). Несмотря на имеющиеся рамки и границы, которые используются в обществе для обобщенного представления о текучести времени (секунды, минуты, часы, дни и т.д.) мы можем говорить о субъективном «качестве» времени (кажется, что оно идет быстро, медленно, давит или не ощущается вовсе и т.д.).

Проблема времени одна из фундаментальных для понимания и освоения в психологии, так С. Л. Рубинштейн в 1960 году сформулировал, что субъективное время личности есть отражение бытия личности, разного уровня способов ее существования (Рубинштейн С. Л., 1960).

С. Л. Рубинштейн придерживался мнения, что в том числе и психологическое благополучие, как часть человеческой жизни, зависит от осознания и возможности воспроизведения временной линии, состоящей из последовательно идущих причинно-следственных связей, воспоминаний, эмоционально окрашенных событий и перспектив на будущее (цит. по: Сеньгибская Е. А., 2020).

С. Г. Андреева определяет *психологическое время* как отражение в психике человека временных отношений между событиями его жизненного пути. Психологическое время включает оценки одновременности, последовательности, длительности, скорости протекания различных событий жизни, их принадлежности к настоящему, удаленности в прошлое и будущее,

переживание сжатости и растянутости, прерывности и непрерывности, ограниченности и беспредельности времени, осознание возраста, возрастных этапов, представления о вероятной продолжительности жизни, смерти и бессмертия, об исторической связи собственной жизни с жизнью предшествующих и последующих поколений семьи, общества, человечества.

Е. И. Головаха и А. А. Кроник, согласно причинно-целевой концепции *психологического времени*, определили его как форму переживания человеком структуры причинно-следственных и инструментально-целевых отношений между событиями жизненного пути. Кроме того, исследователи выделили четыре вида времени: «хронологическое» (физические, измеряемые единицы), «биологическое» (связано с возрастом организма, физиологическими процессами и т.д.), «психологическое» (индивидуальное отображение событий и их продолжительности в зависимости от внутреннего состояния личности), «социальное» (характеристика событий и процессов, связанных с культурными и историческими условиями) (Головаха Е. И., Кроник А. А., 1984; 1988).

Здесь важно упомянуть о функциях психологического времени, описываемых Е. И. Головахой (Головаха Е. И., 2000): 1) управление поведением; 2) регулирование эмоций; 3) отражение личности; 4) поддержание социальных отношений; развитие духовности. А также следует упомянуть о том, что исследователь рассматривает взаимосвязь психологического времени с чувствами и эмоциями, наличием или отсутствием каких-либо стимулов. В зависимости от внутреннего оценивания внешнего содержания формируется отношение к времени.

Л. П. Енькова использовала следующую формулировку: «*психологическое время личности* – это реальное время психических процессов, состояний и свойств личности, в котором они функционируют и развиваются на основе отраженных непосредственным переживанием и

ценностном оформлении объективных временных отношений между событиями жизни» (Енькова Л. П., 2005).

В. И. Ковалев предполагал, что последовательный синтез психических времен и есть *личностное время*, которое включает в себя: «субъективно переживаемое или происходящее на подсознательном уровне время проживания; время восприятия (созерцания, впечатления, перцепции) на частично осознаваемом уровне; функциональное время (действия), характерное чаще для подсознательного уровня; рефлексивное время (сознательных размышлений); творческое время (озарение, вдохновение) надсознательного уровня» (Ковалев В. И., 1991).

Кроме того, *психологическое время личности* определяется как такое время, которое существует во внутренней системе отсчета, не всегда и не обязательно соотносится с фактическим временем бытия личности. Следовательно, под влиянием индивидуально-типологических особенностей личности психологическое время различается у разных людей. (Цариценцева О. П., 2022).

Отношение же ко времени является более очерченной и узкой категорией психологического времени. *Отношение* ко времени определяется как процесс и результат осмысления личностью своей жизни, включая события прошлого, настоящего и возможного будущего, а также взаимосвязь между ними. Это целостная система индивидуального восприятия, переживания, осмысления и организации субъектом времени, выражающая его личный временной опыт и внутренне определяющее поведение (Цариценцева О. П., 2022).

Отношение, его психологический смысл, по определению В. Н. Мясищева, состоит в том, что оно является одной из форм отражения человеком окружающей его действительности. В структуре личности формирование отношений происходит благодаря отражения им на сознательном уровне сущности тех социальных объективно существующих

отношений общества в условиях его макро- и микро-событий, в котором он живет (Мясищев В. Н., 1995)

Человек наделен способностью не только анализировать прошлый и настоящий опыт, но и выстраивать образ будущего. По мнению В. И. Ковалева, личность осуществляет субъективную регуляцию времени через специфический психологический механизм – индивидуальную временную транспективу. Она подразумевает «сквозное видение» из настоящего в прошлое и будущее. В. И. Ковалев использует такие понятия как «чувственно-мысленный обзор», «субъективно-ценностное обобщение и отношение» личности, возникающие в ходе жизнедеятельности (Ковалев В. И., 1988).

С. В. Духновский, Е. В. Забелина в феномене отношения ко времени выделили такие категории как *временная свобода* (время воспринимается как ресурс для реализации своей активности, не ухудшая психического состояния, не изменяя настроения субъекта в неблагоприятную для него сторону), и *временная зависимость* (пристрастие человека к управлению и контролю своего времени, проявляющееся в навязчивом желании и стремлении рационально его планировать и использовать). Кроме того, авторы отдельно описали *временной инфантилизм* – проявление незрелости в отношении к своему времени, отсутствие ценностного отношения к времени, желания конструктивно им распоряжаться (Духновский С. В., Забелина Е. В., 2021).

Использование и распределение времени связано с активностью жизненной позиции. Соответственно выделяются следующие стратегии рациональной организации времени:

- *Активный учет* социальных нормативов времени;
- *Пассивное приноравливание* к внешним временным требованиям.

Также вводится понятие *своевременности*, которая подразумевает способ разрешения противоречий между социальным и личностным

временем, в соответствии с внешними и внутренними условиями жизни (Абульханова-Славская К. А., 1991).

Отношение ко времени раскрывается через семантические единицы, то есть через содержание, к которому обращается человек, описывая прошлое, настоящее, будущее. Человек может быть больше ориентирован на то или иное направление времени своей жизни, что может быть интерпретировано в психологических терминах (Бредун Е. В., Краснорядцева О. М., Щеглова Э. А., 2018). Разные периоды времени отличаются неравномерностью, как и отношение человека к времени (Посохова С. Т., 2009).

Время, наполненное значимыми и интересными вещами, течет быстро (Авдентова В. Б., 2023), и при этом оно тянется медленно, когда события неинтересны и незначительны. Оценка времени зависит от отношения личности. Ожидание тревожных событий заставляют нас чувствовать мимолетность времени (Михальский А. В., 2015). Период жизни, насыщенный прошлым опытом, запоминается как более продолжительный, и, наоборот, длительные периоды жизни, наполненные неинтересными и однообразными событиями, запоминаются как быстро прошедшие (Михальский А. В., 2015).

В рамках представленного исследования мы определяем время как отнюдь не искаженное отражение объективного времени, а феномен, обладающий своими закономерностями. Говоря об отношении к времени, мы опираемся в том числе на автобиографическую память как способность фиксировать и сохранять события, которые осознаются людьми в качестве их собственной истории (Росс Б. М., 1991; Коржова Е. Ю., 2006)

Учитывая специфику настоящего исследования (сравнение студентов из России и Китая), следует указать некоторые особенности в отношении к времени на Востоке, где его, как правило, подразделяют на два типа (Прохорова Н. В., 2014):

– время как *хронологический процесс*, с наличием важных дат и событий;

– время как *отражение информационного сигнала*. Его восприятие связано с постоянным обновлением и различием между прошлым и будущим.

Психология времени в Китае получила динамичное развитие в конце XX века. Впервые систематически соединил исследования времени с исследованием личности профессор Хуан Ситин, заложивший основы темпоральной психологии как самостоятельного научного направления (Ситин Хуан, 2004, 2021, 2023, 2025).

Концепция времени в китайской культуре сильно связана с традициями древности, отношением к труду, философией. Например, наблюдение за сменами природных циклов позволило относиться к пространству жизни не просто как к текущему и изменяющемуся самому по себе, но как к важным этапам. На этой основе возникли фестивали, обычаи и правила для каждого сезона, где также по-разному интерпретировалось и время (Сериков А. Е., 2016).

Однако, как образно выразился В. В. Малявин, «время неотделимо от перемен и, следовательно, само “случается”, является чистым событием, обладающим уникальными свойствами. Здесь китайское понятие времени, быть может, незаметно даже для самих китайцев – вдруг совпадает с мгновением» (Цит. по: Сериков А. Е., 2016, с. 59).

Современные исследователи отмечают способность китайских студентов демонстрировать уникальную сбалансированную временную перспективу, отражающую гармоничные отношения со временем, сформированные под влиянием ценностей, подчеркивающих историческую преемственность и долгосрочное планирование. Это достигается благодаря способности замечать и проживать переживания (Cao et al., 2025).

Кроме того, в китайской психологии времени сложилось несколько исследовательских направлений: *восприятие времени* (Чжан Чжицзе, Инь Хуачжань, 2023), *временная перспектива* (Хуан Ситин, Лю Хоучао, 2005),

временная направленность (Чжан Фэн, 2023), *баланс временной перспективы* (Ли Сяобао, Юй Сюйчэнь, 2023).

Таким образом, понятия времени строятся на основе различных аспектов:

- физиологических особенностей человека (биоритм, восприятия светового часа, работы отделов головного мозга, отвечающих за память и др.);
- психики, как отражения действительности (время протекает быстро, медленно, волнообразно и т.д.);
- внутренних качеств личности, дающих оценку тому или иному событию и определяющих его значимость для индивида; функциях, которые время выполняет в человеческой жизнедеятельности.

1.1.2 Основные теоретические подходы к изучению времени как психологического феномена

Время как психологический феномен исследуется с учетом тех трудностей, которые вызваны сложностью подбора четких критериев, определяющих сам феномен времени.

Его понимание во многом зависит от выбранной концепции, в рамках которой оно изучается, а также от социально-культурного контекста. Важно помнить о том, что изучаемый феномен не относится только к объективному, хронологическому времени, т. е. минутам, часам, дням и т.д. В настоящем исследовании мы не рассматриваем время, как только физическую величину, собственное время биосистем и др.

Подходы, в которых время изучается как психологический феномен, различаются по предмету анализа: от нейрофизиологических механизмов восприятия длительности до личностно-смысловой организации жизненного пути.

Выделяют:

– *Когнитивные теории* (изучение механизмов оценки длительности), где сложились два основных направления – теории ретроспективной оценки деятельности (объяснение оценки человеком прошедших временных интервалов с опорой на сохраненные в памяти события) и теории проспективной оценки деятельности (описывают восприятие времени «здесь и сейчас», когда человек знает, что ему предстоит оценивать длительность) (Кулиева А. К., Березнер Т. А., Шишунова А. Н., Малышева Д., 2025);

– *Теории психологического времени личности* (анализ субъективного переживания прошлого, настоящего и будущего), где время выступает формой переживания временных отношений между событиями жизненного пути, включая их причинные и целевые связи (Головаха Е. И., Кроник А. А., 1984);

– *Культурно-исторические подходы* (рассмотрение времени как социально и культурно обусловленного конструкта). Здесь появляется понятие «хронотоп» (время-пространство), которое отражает неразрывную связь временных и пространственных характеристик в восприятии и переживании человеком мира (Остапенко, А. А., 2010; Бахтин М. М., 1975; Ухтомский А. А., 1996, 2002);

– *Современные интегративные модели* (синтез темпоральных характеристик с другими психологическими феноменами), например, развитие темпоральной психологии, и в ней – темпорального почерка, как устойчивого способа проживания времени, формирующегося на пересечении биологических, социокультурных и архетипических ритмов (Кравченко С. А., 2025). Изучаются также связи временной перспективы с психологическими границами личности (Волохова В. И., 2022).

В этом направлении работают и исследователи из Китая, занимаясь вопросом прошлого, настоящего и будущего китайского народа как структурой, сбалансированной перспективой, гармоничным сочетанием временных периодов (Хао Хайпин, Лю Хоучао, Хуан Ситин, 2023).

В рамках психологии время обретает свою специфику, которая выражается в человеческом отношении (течение времени, скорость событий, восприятие отдаленности и/или приближенности событий, пустота и насыщенность, направленность личности в будущее, настоящее, прошлое и др.).

Рассмотрим подробнее некоторые концепции изучения и времени как психологического феномена.

Квантовая концепция. Здесь существуют разного масштаба субъективные «кванты времени», которые создают и определяют условия различных переживаний времени (одновременность, психологическое настоящее); понятие *кванта времени* описывает переживания настоящего, длящегося в физическом времени дни, месяцы, годы (Ковалев В. И., 1988).

В рамках данного подхода необходимо учитывать, что объективно не определен размер такого кванта, а также существование «феномена парциального настоящего», когда между событиями настоящего находились несколько иных событий, к конкретному настоящему не имеющие отношения.

Модель психологического времени, основанная на взаимодействии разных видов времени (Зинченко В. П., 2001, 2005), строящаяся на зависимости психологического времени от числа и интенсивности событий. От них, происходящих во внутренней и внешней среде человека, а также его деятельности, зависят особенности психологического времени. Оно, в свою очередь, функционирует с помощью таких механизмов, как: механизм рефлексии, элементы памяти и предвидения и др. В. П. Зинченко выделяет следующие виды времени: «*астрономическое*» (непрерывное), «*содержательное*» (событийное, дискретное) – существующие горизонтально и параллельно; «*автобиографическое*» и «*духовное*» – новая ось, «выход из времени и даже разрушение его» (Зинченко В. П., 2001).

Причинно-следственная (причинно-целевая) концепция (Кроник А. А., Ахмеров Р. А., Головаха Е. И. и др., 1984, 2003, 2008, 2022). Согласно данному

подходу, психологическое время отражает сложную систему взаимообусловленных связей между событиями, причину и следствие, цель и средство; а также сохраняет описание хронологических интервалов и событий самих по себе. Человек по-разному воспринимает прошлое, настоящее и будущее. Психологическое время не тождественно физическому, а выступает как субъективная реальность, отражающая значимые для личности события. Событие рассматривается как единица анализа, как психологический факт, изменяющий направление жизни. Время личности имеет причинно-целевую структуру, где прошлое – причины – связано с настоящим и будущим – целями. Психологический возраст определяется не хронологией, а мерой реализованности жизненных планов. Кроме причинно-следственной обусловленности важное значение имеет личность, как активный субъект жизнедеятельности.

Полевая концепция психологического времени (Левин К., 1936, 1943, 1951). Разрабатывается понятие временной перспективы; психологическое поле личности включает в себя настоящее, прошлое и будущее (два последних также могут пониматься как идеальные или как реальные).

Термин «временная перспектива» предполагает использование пространственно-временной модели личности, которая трансформируется в процессе онтогенеза из-за расширения жизненного опыта человека (Веденеева Е. В., Забелина Е. В., 2019).

Мотивационно-динамическая концепция (Нюттен Ж., 1985). Здесь особое внимание уделяется *временной перспективе*, такой когнитивной функции, которая позволяет осмыслить потребности, ставить цели и формировать поведенческие проекты. Объекты и события, которыми человек наполняет временную перспективу и становятся целями деятельности, а также определяют их глубину и содержательность. Ж. Нюттен определял несколько характеристик временных перспектив: насыщенность распределения объекта; степень яркости и реалистичности; степень

структурированности объектов (связь между объектами); протяженность (Кошельская Т. В., 2016).

Психологическое время в мотивационном аспекте (поведенческий аспект психологического времени) также рассматривал В. Г. Асеев и выделял две мотивационные тенденции: «содержательная – к достижению некоторого положительного значимого, желательного состояния действительности и избегание отрицательно значимого нежелательного состояния; динамическая – порождаемая потребностями, связанными с процессом деятельности, где имеют место как побуждения отрицательного типа, так и положительного» (Асеев В. Г., 1991).

Концепция временной перспективы (Зимбардо Ф., 1999): «позитивное прошлое» (приятный опыт прошлого, ностальгия) и «негативное прошлое» (воспоминания, вызывающие негативные эмоции); «гедонистическое настоящее» (наслаждение и удовольствие) и «фаталистическое настоящее» (предопределенное свыше); «будущее», отражающее степень вовлеченности в планирование собственной жизни (Сырцова А., 2008.).

Эволюционно-генетический подход (Жане П., 1928; Бюллер Ш., 1933). Основное направление исследования времени личности лежит в плоскости рассмотрения психологических изменений человека в объективно-биографическом времени. Здесь исследователи обращают особенное внимание на такие понятия, как: жизненный путь, индивидуальная история личности.

Человеческое время как субъективное переживание (Кохен Дж., Кнапп Р., Гур-бутт И., 1960-70-е), а именно – деятельности и последовательности событий жизни, временной перспективы личности, ее будущего (фактор регуляции жизнедеятельности).

Личностный подход, концепция личностной организации времени (Абульханова-Славская К. А., 1994 и др.). Объединяя когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты, главное значение в данном

направлении имеет время, как акт размышления, творения, озарения, вдохновения, происходящем на надсознательном уровне психики. Возможна интеграция объективного и субъективного времени, ретроспективы и перспективы

В данном подходе выделяется четыре основных направления исследований в области изучения времени (Абульханова К. А., Березина Т. Н., 2001):

1. Отражение человеком объективного времени, механизмы отражения (восприятия).
2. Динамические аспекты самой психики, связанные с биологическими и нейродинамическими процессами.
3. Способность психики к регуляции деятельности и действий в контексте временной динамики.
4. Личностная организация времени жизни человека, на основе которой строятся ценностные ориентации индивида (Абульханова К. А., 2001).

Кроме того, исследователями также доказана гипотеза о трехкомпонентной структуре личностной организации времени:

- 1) осознание времени;
- 2) эмоциональное переживание времени;
- 3) практическая организация времени или организация времени деятельности (Абульханова К. А., Березина Т. Н., 2001).

Время как компонент образа мира, идентичности человека и социума (Андреева Г. М., 2000, 2002, 2012). В проблеме времени можно выделить две части: а) осмысление человеком своего «психологического» времени, рубежей и этапов его развития; б) осмысление связи времени своего существования с временем эпохи, в рамках которой личность существует.

Субъектный подход (Пригожин И., 2010). По мнению исследователей, не имеет смысла разделять время в рамках традиционных категорий естественных и гуманитарных наук, так как особое место занимают

социально-психологические аспекты в деятельности человека, и в формировании и существовании его отношения.

Психосемантические аспекты времени (Элькин Д. Г.; Розенова М. И., 1998): восприятие времени – это отражение в мозгу объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Восприятие времени связано с деятельностью всей коры большого мозга. Однако каждый отдел коры участвует в процессе временной ориентировки специфическим образом. Это участие определяется строением процесса временных восприятий, характером его важнейших психических компонентов (Элькин Д. Г., 1962).

Время как когнитивный (семантический) феномен (Безгодова С. А., 2003), где отношение к времени формируется на основе его содержательного понимания и, как следствие, отражается на особенностях временной перспективы, направленности, социального поведения: 1) время – это движение; 2) время – это прошлое; 3) времени не существует; 4) время – это жизнь.

Восприятие времени в больших социальных группах: через анализ группового сознания на категориях линейного, динамичного и циклического, мифологического, статического, генеалогического образов времени (Юбер А., 1905; Мосс М., 1909; Элиаде М., 1945, 1949, 1957); в культурных группах (Леви-Стросс К., 1952; Блох Э., 1934; Лич Э., 1961 и др.); с точки зрения отношения к времени как части социального времени (Сорокин П., Мертон Р., Гурвич Ж., 1937).

Концепция отношения к времени Т. А. Нестика (социально-интегративный подход) объединяет структуру психологического времени как на индивидуальном, так и на групповом (социальном) уровнях, и включает в себя четыре компонента отношения к времени (Нестик Т. А., 2015):

1. Ценностно-мотивационный.
2. Когнитивный.

3. Аффективно-оценочный.

4. Конативный.

Время как уровни темпоральной организации психики (Кроник А. А., Ахмеров Р. А, 2022; Михальский А. В., 2016; Нестик Т. А., 2014); как временное содержание внутренних элементов психической жизни индивида:

– время как продукт функционирования организма на психофизиологическом уровне;

– время как продукт когнитивной переработки информации;

– время как продукт динамической самоорганизации личности;

– социальное (групповое) восприятие и конструирование времени.

Соответственно различаются биологическое, когнитивное, личностное и социальное время.

В результате теоретического анализа можно заключить, что время в психологии – неоднозначный феномен, который необходимо рассматривать как целостную систему со своими свойствами и характеристиками. В зависимости от контекста отношение к времени может базироваться как на индивидуальных факторах человека, так и на групповых. В то же время необходимо стараться учитывать личностные особенности индивида в виду которых восприятие времени может отличаться, но выделение схожих интерпретаций позволяет конкретизировать и категорировать рассматриваемый феномен.

1.1.3 Фактор времени в системе психологических интерпретаций

Фактор времени может быть определен как тенденция бытия человека в качестве открытой саморазвивающейся системы, выраженной в конкретном актуальном опыте и в определенном актуализированном уровне воспроизведения жизни (самоидентичности) (Розеншток-Хюсси, 2009).

Психологическая интерпретация представляет собой системный критерий, пронизывающий различные практики психологического познания. В таком случае время выступает не только как объективный параметр, но и как активный фактор, организующий восприятие, мышление и поведение человека (Лукьянов О. В., 2010).

Для интерпретации феномена времени исследователи в психологии определяют несколько основных уровней:

1. *Психофизиологический* – Т. Бриттен, Л. Я. Глыбин, И. М. Сеченов, В. М. Бехтерев и др. – восприятие времени возникает в результате процессов обратной связи, которую психика получает из внутренней и внешней среды. Кроме того, психофизиологические процессы позволяют рассматривать исследователям феномен *предвосхищения*, происходящий благодаря параллельного анализа информации в нейросетевых модулях системы определенного восприятия. В том числе влияние на восприятие времени употребление фармакологических препаратов, псих активных веществ и иных прямых или косвенных воздействий на центральную нервную систему человека.

2. *Социально-психологический* – Т. Нестик, М. Лернер, С. Зара, Й. Кохави-Гал, Ж. Узунье и др. – рассмотрения особенностей отражения человеком «социального» времени в зависимости от культуры и общества, в которых он находится (как они организованы, на основе каких принципов осуществляется жизнедеятельность, какие ценности главенствующие и т.д.); то, как трансформируется среда, насколько и как быстро развивается глобальная информированность, увеличение темпа социальной жизни и т.д.

3. *Психологический (личностный)* – К. А. Абульханова-Славская, В. И. Ковалев, В. Ф. Серенкова и др. – интерпретация делается с опорой на личностное самоопределение и стратегию жизни, которой следует личность. Появление понятия личностного времени позволяет описывать эмоциональное состояние индивида на пути к достижению целей

и поддержания ценностей. На восприятие человеком времени влияют такие факторы как: эмоциональное состояние и установка, заполнение временного отрезка событиями, содержание деятельности.

Рассмотрим подробнее психологический, личностный, и социально-психологический уровни психологического времени, его особенности и характеристики, так как в данном исследовании мы опираемся на индивидуальное восприятие времени студентами из России и Китая, на которые влияние оказывают в том числе культурная среда.

Существуют различные аспекты психологического времени, на основе которых строятся интерпретации в психологических теориях и практике.

Так, например, психологическое время может рассматриваться как потенциально независимо от времени физического. Так, внимание, воображение и память формируют ядро психологического времени и становятся предпосылками психологических темпоральных сценариев и основных перспектив развития. Поскольку моменты времени и временные характеристики взаимосвязаны и зависят от индивидуальных характеристик субъекта и его особых потребностей, представление о времени может интерпретироваться и с позиции синтеза статистической и динамической концепции времени (Попов В. В., 2020).

Кроме того, временные соответствия, деятельность человека, как субъекта, целостность психологических событий, интерпретируются на основании принципа непрерывности отдельно взятого жизненного процесса. Таким образом моменты временных соответствий характеризуются *«горизонтальными» тенденциями* (перспектива, ретроспектива, трансспектива) и *«горизонтальными» отношениями* (диахронность, синхронность); *«вертикальными» тенденциями жизненного процесса* (вложенность, подчиненность, преемственность, проективность, напряженность и др.) (Лукиянов О. В., 2010). Автор предлагает подход для интерпретации динамики самоидентичности, рассматривая ее как процесс

транстемпоральности, в котором самоидентичность выступает как проблема обеспечения устойчивости индивидуального бытия в динамике саморазвития; устойчивость индивидуального бытия обеспечивается за счет способности интегрировать все три измерения времени в целостный жизненный контекст. Транстемпоральность – процесс «симфонизации времен», то есть гармоничного согласования прошлого, настоящего и будущего в структуре самоидентичности личности. (Лукьянов О. В, 2010).

Человек способен рассуждать категориями «сейчас», «тогда» и «потом», строить планы, ставить цели и, только размышляя о них, испытывать те или иные эмоциональные состояния. Совершая определенные действия, личность отражает свое отношение к времени, «растягивая» или «поторапливая» его, ощущая «застой» или «быстротечность».

А. К. Болотова раскрывает особенности *временной компетентности личности* представляющей собой своевременное самораскрытие личности в общении, структура невербального поведения, роль личности в формировании диалогичности общения (Цит. по: Нестик Т. А., 2014). В таком случае фактор времени выступает основанием для рассмотрения жизненной истории личности, интерпретации поведения и происходящих в жизнедеятельность человека процессов.

В современных исследованиях в работе Г. Е. Снежко содержит *структуру модусов времени* – прошлого, настоящего, будущего – и подчеркивает их слоистость, многоуровневую структуру в человеческом сознании. Время рассматривается в роли медиатора, позволяющего человеку выстраивать оптимальные темпоральные стратегии, которые выстраиваются различным образом в зависимости от смыслов, придаваемых модусам времени, их многосоставности, связности, глубины и др. (Снежко Г. Е., 2024).

В монографии «Психика и время» А. В. Карпова приводятся подтверждения идеи о том, что организация субъективного времени может быть понята как целостная иерархия его базовых уровней.

Исследователем Шиловой Н. П., в современных зарубежных работах по теме временной перспективы наблюдается переход от статичных моделей изучения к динамическим, учитывающим изменчивость временных ориентаций под влиянием внешних факторов, а также большее распространение получают культурно-специфические паттерны временной перспективы, особенно в кросс-культурных исследованиях (Шилова Н. П., 2025).

Временная перспектива является динамическим конструктом, культурно-специфическим по своей природе, например, в коллективных культурах ориентация на будущее в большей степени связана с семейными и социальными обязательствами, тогда как в индивидуалистических – с личными достижениями (Шилова Н. П., 2025).

Изучая психологическое время, отношение к времени, мы можем соотносить личностный и социальный уровни, выделяя как индивидуальные характеристики представлений и восприятий, так и обобщая их для составления целостного образа различных групп.

Отношение к времени в группах позволяет поддерживать групповую идентичность, формировать и воспроизводить коллективные ценности, способы преодоления разного рода ситуаций. Коллективная память может выполнять различные функции: «быть как психотерапевтической, подталкивать групповую рефлексия, способствовать переосмыслению травматического опыта и социальной креативность, так и быть инструментом в руках элит для легитимации власти» (Глебова И. И., 2007).

1.1.4 Категория отношения и ее значение для изучения психологических аспектов времени

В психологии категория *отношения* относится к понятиям высокого уровня обобщения. Оно раскрывает особенности и многообразия восприятия

человеком окружающего мира и построения собственного мировоззрения, которое, в свою очередь определяет систему оценок, представлений и способов исполнения стратегии жизни.

Так, В. Н. Мясищев (1950–60-е), разрабатывая концепцию личности, одним из первых полагал, что центральное место ее наполняет система отношений человека к себе и миру; эта система формируется и существует на основе отражения действительности и личностно-средового взаимодействия. Соответственно, меняясь и развиваясь, вместе с личностью меняется и ее отношения, в том числе и по тому, что окружающая реальность также не остается без изменений и постоянно трансформируется.

«Отношения человека представляют сознательную, избирательную, основанную на опыте, психологическую связь его с различными сторонами объективной действительности, выражающуюся в его действиях, реакциях и переживаниях» (Мясищев В. Н., 1995, с. 48).

Так, отношение понимается как целостная система избирательных связей личности с различными сторонами действительности, включающая три компонента: эмоциональный (переживание), когнитивный (познание), поведенческий (действие). Психика человека раскрывается не через отдельные процессы, а через отношения личности к миру, людям, к самому себе.

О стремлении человека к формированию целостных и развивающихся отношениях с миром говорил и Г. Олпорт. Так, индивид сам по себе открытая система, целостность которой проявляется в развитии новых отношений с окружающими, с миром людей, но при этом не столько через желание уравновесить себя со средой, сколько взаимодействием, совместным общением (Олпорт Г., 1937)

Кроме того, В. Н. Мясищев (1949, 1995, 1960) также определяет:

1. Три основные категории отношения:

– Явления природы или мир вещей (Я-личности и среда) – охватывает отношение человека к физическому миру, включая пространственно-

временную среду, вещи, условия существования и весь материальный контекст его жизнедеятельности.

– Люди и общественные явления (Я-личности и Я-Другого) – широкая сфера социальных и межличностных отношений, в которую входят связи с другими людьми, социальными группами, институтами, культурными нормами и ценностями.

– Сам субъект-личность (внутриличностный аспект) – отношение человека к самому себе, включая самосознание, самооценку, самопринятие, а также рефлексию собственного жизненного пути. Здесь формируется внутренняя, субъективная временная перспектива, переживание прошлого, планирование будущего и осмысление настоящего.

2. Главные компоненты отношения:

– Когнитивный (информация, сущность, смысл) – знание, понимание объекта (в том числе времени), его сущности, значения.

– Эмоциональный (чувственная характеристика связи субъекта и объекта) – чувства и переживания, связанные с объектом.

– Мотивационно-поведенческий (воля, основание действия, решения) – готовность действовать, волевые усилия и реальное поведение по отношению к объекту.

Подробнее категорию отношения одного человека к другому разрабатывали такие ученые как А. А. Бодалев познавательные отношения – *Другой как предмет познания* – личность, чьи качества, состояния, намерения и мотивы необходимо понять и интерпретировать (с учетом социальной перцепции). На формирование образа Другого влияют установки воспринимающего, прошлый опыт, социальные стереотипы, эталоны и идеалы, а также ситуационные факторы. В данном случае механизмами межличностного познания выступают идентификация, эмпатия, рефлексия, стереотипизация, каузальная атрибуция (Бодалев А. А., 1982).

Л. Я. Гозман эмоциональные отношения – *Другой как предмет симпатии* – где прежде всего проявляются эмоциональная сторона, феномены симпатии, аттракции и любви. Аттракция – эмоциональное отношение к другому, проявляющееся в чувстве симпатии, дружбе, любви, установке на другого человека, включающая эмоциональный, когнитивные и поведенческий компоненты. Факторами возникновения аттракции являются сходство установок и ценностей, пространственная близость, частота контактов, физическая привлекательность, комплементарность потребностей (Гозман Л. Я., 1987).

Г. А. Ковалев, А. У. Хараш, практические отношения – *Другой как предмет воздействия* – это аспект воздействия и влияния (психологического). А. У. Хараш развивает диалогический подход к понимаю межличностных отношений: монологическое общение – *объектное, Другой – пассивный объект воздействия; диалогическое – субъект-субъектное, равноправное* (Хараш А. У., 1979, 1983, 1986).

Г. А. Ковалев систематизирует и выделяет три модели воздействия:

- *объектную (императивную)* – человек рассматривается как пассивный объект управления, на который направлено принуждение, манипуляция или внешнее давление;

- *субъектную (манипулятивную)* – человек выступает носителем определенных психологических свойств, на которые воздействуют скрыто, с целью получить выгоду, но скрыть истинные намерения;

- *субъект-субъектную (диалогическую или развивающую)* – оба участника выступают как равноправные, активные, творческие субъекты, воздействие – это взаимное развитие, сотрудничество, диалог (Ковалев Г. А., 1991, 2003).

Рассматривал в своих трудах феномен отношения и С. Л. Рубинштейн (Рубинштейн С. Л., 1973), утверждая, что именно в деятельности человек реализует себя: как личность – в своем отношении к другим людям (на кого

оказывает воздействие в ходе своей деятельности, с кем вступает в контакт), как субъект – в своем отношении к объектам, им созданным.

Б. Ф. Ломов (Ломов Б. Ф., 1984) ввел понятие «субъективного пространства отношений», включавшее в себя отношение к собственности, труду, другим людям, значимым событиям и т.д.; отношение несет в себе прежде всего оценку, пристрастность личности.

В. С. Мерлин (Мерлин В. С., 1996) придерживался мнения о том, что есть отличия других свойств психики и явлений от отношения, как характеристика свойств личности:

- выражающие: отношения сознания как целого, а не отдельных его сторон;

- характеризующие: отношение к чему-то объективному, за пределами сознания, вне его;

- представляющие: в высокой степени обобщенные отношения к определенной стороне действительности в социальном плане.

Как структурные компоненты личности, отношения человека рассматривал А. Ф. Лазурский (Лазурский А. Ф., 2001), называя их жизненными проявлениями. Они образуют две группы – эндopsихические (врожденная основа) и экзopsихические (совокупность отношений личности к окружающей ее среде). Кроме того, А. Ф. Лазурский полагал динамичность, оценочность отношения, как и то, что оно может вовсе отсутствовать (к какому-либо явлению, предмету, Другому и т.д.).

В настоящем исследовании большее внимание мы уделяем вопросу отношения к времени, а, следовательно, к категории отношения «явлений природы или мира вещей» и «субъекта-личности»; однако стоит упомянуть, что, описывая категорию «люди и общественные явления» отмечался *временной* характер этих отношений (Мясищев В. Н., 1995).

Отношение личности к времени В. И. Ковалев (Ковалев В. И., 1988) определялось особым местом в субъективных отношениях, благодаря

определенной оценке «качества» отношений (близости, значимости, интенсивность и др.) человеком определяется, сколько психологического времени этому уделять.

Ранее мы указывали на существование концепций группового восприятия и отношения к времени. Здесь оно может выступать как в качестве объективного феномена (объективное время группы; совокупность отношений, их одновременность, так же, как и событий и действий участников группы), так и в качестве субъективного феномена (субъективное время группы; совокупность отношений участников группы к этим отношениям, «отношения к отношениям»; оценка и пристрастность в данном контексте – групповая).

На этом основании возникает новый важный в человеческих отношениях феномен – *совместность*, а время выступает как ресурс для совместной деятельности (что может повлечь и изменение отношения к нему) (Нестик Т. А., Мясищев В. Н., Позняков В. П., Лазурский А. Ф., Журавлев А. Л. и др.). Для ее осуществления группе необходимо выработать и/или придерживаться единого отношения к времени, изучая этот аспект, Т. А. Нестик (Нестик Т. А., 2015) выделил семь основных теоретических направлений: *системно-динамическое* (МкГрат, Келли, 1986; Козловский и др., 2001; Анкона и др., 2001; Эрроу и др., 2004; Роу и др., 2012; Матье и др., 2014 и др.); *ресурсное* (Герсик, 1991; Сирс, Вудрафф, 1997; Уоллер и др., 2002; Геверс и др., 2009; Мохаммед, Надкарни, 2011; Мохаммед, Алипур, 2014 и др.); *коммуникативное* ((Клейман, 1989; Цукермально, Таламо, 2000; Баллард, Сейболд, 2003; Райан, 2008; Гомес, Баллард, 2013 и др.); *кросс-культурное* (Левин, 1997; Арман, Адэр, 2012; Фулмер и др., 2014; Лебедева, Татарко, 2009; Шилова, 2005 и др.); *коммеморативное или направление коллективной памяти* (Пеннебейкер, Банасик, 1997; Вертч, 1992; Миддлтон, Браун, 2005; Емельянова, 2009 и др.); *визионерское* (Нанус, 1992; Томс, 2004; Кузес,

Познер, 2009 и др.); *футурологическое* (Вильдавский, 2003; Иоффе, 2003; Тонна и др., 2006; Юревич, Цапенко, 2010 и др.).

Восьмое направление, уже практическое, Т. А. Нестик (Нестик Т. А., 2015) назвал *социально-интегративным подходом*, об этой концепции мы упомянули в гл. 1, п. 1, п. п. 1. 1. 2 настоящего исследования.

В 2024 году О. А. Артемьева и П. С. Распопова на основе категориального анализа делают вывод о категориальном статусе понятия *отношения* (по концепции Мясищева В. Н.): оно соответствует критериям предельности, систематизированности, методологическому и принципообразующему критерию (по этой причине его возможно отнести не только к базисным, но и к метапсихологическим категориям, так как категория отношения используется для описания широкого спектра феноменов психологии личности, общей, социальной и других областей психологии, обладает сложностью и многоуровневой организацией) (Артемьева О. А., Распопова П. С., 2024).

Категория отношения приобретает особое значение при проведении кросс-культурных исследований, где необходимо учитывать, что отношение ко времени формируется под влиянием культурного контекста (Хегай А. С., 2025).

Таким образом, в аспектах времени отношение человека (у личности самостоятельно, так и включенной в группу) может формироваться как к настоящему (здесь и сейчас, в настоящий момент), к прошлому (в тех условиях, тогда) и к предполагаемому будущему (в таком случае, возможно). Каждое из них будет ощущаться человеком по-разному, в зависимости от типа личности, ценностных ориентиров, культурной среды, принадлежности определенной социальной и профессиональной группам и других внутренних и внешних факторов.

1.2 Феноменология психологического благополучия в российской и зарубежной психологии

1.2.1 Анализ содержания понятия психологического благополучия

Вопросы счастья, благополучия и удовлетворенности жизнью интересовали ученых еще в древности. В тоже время относительно недавно данная феноменология стала рассматриваться в науке на качественно ином методологическом уровне.

Психологическое благополучие было предметом интереса с Древности. Например, Аристотель выделял блага: телесные (здоровье), внешние (статус), душевные (внутренние качества). Философом был введен термин *«высшее благо»* – та высшая цель, к которой в жизни должны стремиться все разумные существа, это то, в чем люди ищут полноту своего существования, высшего счастья. Необходимыми условиями для его достижения были: 1. правильное установление конечной цели любого рода деятельности; 2. поиск соответствующих средств, ведущих к конечной цели, и что нравственно оправданная цель не может достигаться безнравственными средствами (Аристотель, 1911).

Гораздо позднее, с формированием академической науки, во второй половине XX в., благополучие, как феномен, стало предметом более глубокого исследования, в том числе в связи с проблемой психологического здоровья (Абрамова Г. С., 1999).

Категория психологического благополучия личности тесно связана с представлениями о гармоничном и полноценном бытии человека в различных философских концепциях. Согласование с ключевыми позициями относительно понимания личности и ее развития в психодинамическом подходе.

Так, например, З. Фрейд определял многие психические нарушения результатом внутриличностных конфликтов. С точки зрения З. Фрейда, весь спектр негативных эмоциональных переживаний (депрессия, тревожность и др.) – субъективная сторона этих конфликтов, возникающих при рассогласовании целей, поставленных перед собой человеком, и средств их достижения (Павлоцкая Я. И., 2016). Таким образом, в рамках психоанализа рассмотрение психологического благополучия осуществлялось через призму психологического неблагополучия и внутриличностного конфликта, как его следствие.

Иной взгляд на проблему благополучия человека встретился в рамках направлений позитивной, гуманистической и экзистенциальной, психологии. Их отличие в том, что они изначально обращены к личности как субъекту собственной жизни, обладающим большим потенциалом для реализации своих возможностей и обретения смысла жизни (Маслоу А., Роджерс К., Франкл В., Фромм Э., Бьюдженталь Дж., Лэнгле А., Мэй Р., Бонивелл И., Вонг П., Селигман М., Чиксентмихайи М.).

Несмотря на интерес к исследованию психологического благополучия, существенная трудность заключалась в сложности разграничения смежных с ним феноменов смысла жизни, удовлетворенности, самоактуализации, психического здоровья, полноценного человеческого функционирования. Здесь мы еще не сформировалось конкретного термина, который бы полноценно отражал феномен «благополучия» в психологии человека.

Так, например, только в английском языке обсуждение «счастья» как научной проблемы имеет пять непосредственно связанных с данной темой слов, а именно:

1. Happiness (счастье, которое я называю «состоянием счастья»).
2. Well-being (благополучие).
3. Subjective Well-being (субъективное счастье чувствовать).
4. Psychological Well-being (психологическое благополучие).

5. Social Well-being (социальное счастье).

Эти понятия, особенно субъективное благополучие, психологическое благополучие и социальное благополучие, не только взаимосвязаны, но и различны, их объединяет то, что все они неразрывно связаны с психическим здоровьем (俞国良, 2022).

Н. Брэдберн, в соответствии со своей позицией отождествления психологического благополучия с общей удовлетворенностью жизнью и субъективным ощущением счастья, разработал модель психологического благополучия, которая является балансом, достигаемым неизменным взаимодействием двух типов аффекта – отрицательным и положительным (Bradburn N. M., 1969).

Близкое по сути и содержанию понятию «психологического благополучия» Н. М. Брэдберна ввел американский психолог Э. Динер. Он говорил о «субъективном благополучии», состоящем из трех основных компонентов: удовлетворении, приятных эмоций и неприятных эмоций (Diener E, 1984). Так, субъективное благополучие представляло собой:

- когнитивную оценку, т. е. интеллектуальную, удовлетворенности различными сферами своей жизни;
- эмоциональную оценку, т. е. наличие плохого или хорошего настроения, сторон самопринятия.

Несмотря на некоторое сходство структур психологического благополучия Н. М. Брэдберна и концепции субъективного благополучия Э. Динера, последний считал, что субъективное благополучие – это компонент психологического благополучия, т. е. представляет собой только его часть.

М. Ягода выделила шесть основных компонентов психологического благополучия:

- самопринятие;
- личностный рост;
- интегрированность;

- автономность;
- точность восприятия реальности;
- компетентность в отношении окружающей социальной среды.

С позиции гуманистической психологии, приверженцами которой были такие ученые, как А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, полагается, что благополучие рассматривается как полнота самореализации в конкретных жизненных обстоятельствах, поиск «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности (Козьмина Л. Б., 2014).

На основании интеграции концепций, различных авторов К. Рифф выделила компоненты психологического благополучия, которые по своей сути сопряжены с позитивным функционированием личности. Обобщенная модель психологического благополучия включает шесть измерений (Цит. по: Абрамова Г. С., 1999):

- позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни (самопринятие);
- наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (цели в жизни);
- способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность);
- чувство непрекращающегося развития и самореализации (личностный рост);
- отношения с другими, пронизанные заботой и доверием (позитивные отношения с другими);
- способность следовать собственным убеждениям (автономность).

Автор рассматривает психологическое благополучие как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей (Ryff К., 1996). При этом допускается, что достижению рассматриваемого состояния могут способствовать и жизненные трудности, и переживание негативного

опыта в случае глубокого осмысления жизни, осознания собственных возможностей, целей, установления конструктивных отношений с окружающими, развития эмпатии (Воронина А. В., 2005).

Так же, как и в зарубежной психологии, в российской науке существует достаточно много исследований в сфере благополучия. Сделаны попытки дифференцировать понятия: «психологическое благополучие» (Куликов Л. В., 2002), «субъективное благополучие» (Шамионов Р. М., 2002), «эмоциональное благополучие» (Идобаева О. А., 2011).

А. В. Воронина рассматривает в своей научной работе психологическое благополучие на четырех относительно автономных уровнях – психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья (Воронина А. В., 2005).

Феномен психологического благополучия можно рассматривать на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и ценностно-смысловом уровнях и в соответствии с задачами возрастного этапа. (Идобаева О. А., 2011).

Другой автор, С. А. Водяха, выдвигает положение о том, что психологическое благополучие представляет собой стабильное свойство, где доминируют позитивные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и самомотивация (Водяха С. А., 2013).

Предложено различать «актуальное» и «идеальное» психологическое благополучие как два самостоятельных явления (Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П., 2005):

- «актуального», как степень реализованности основных компонентов позитивного функционирования;
- «идеального», как степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования психологического благополучия.

В китайских исследованиях термин психологическое благополучие рассматривается в рамках психологии здоровья. В статье Юй Голян отмечает, что здоровье и счастье выступают как братья-близнецы. Автор утверждает, что психическое здоровье – это фактически состояние благополучия, которое исходит из субъективного суждения индивида, основанного на опыте, или, насколько это возможно, объективной оценки фактов, или комплексного плана, основанного на социальной адаптации. Психическое здоровье поддерживается состоянием счастья, которое становится его важным источником, а потому требует особой поддержки 俞国良, 2022).

В 2025 году Д. Дзибато, Ф. Гудман и Т. Кашдан предложили иерархичную структуру благополучия (HiFWB), которая представляет собой вариант интеграции различных теоретических моделей. Иерархия включает четыре уровня:

1. *Генеральный уровень*: общий фактор благополучия («h»).
2. *Уровень линз*: различные перспективы концептуализации благополучия (субъективное благополучие, психологическое благополучие, социальное благополучие).
3. *Уровень содержания*: тематические облатки, составляющие каждую линзу (аффект и оценка для субъективного благополучия; смыслообразование и Я-концепция для психологического благополучия; сообщество и межличностные отношения для социального благополучия).
4. *Уровень характеристик*: четко определенные признаки благополучия (например, позитивный аффект, удовлетворенность жизнью, смысл жизни, самооценка) (Дзибато Д., Гудман Ф., Кашдан Т., 2025).

В обзорной статье А. А. Реана и соавторов акцент сделан на разработке единого конструкта психологического благополучия личности. В работе выделяются несколько ключевых аспектов: *интеграция геодинистического и эвемонистического подходов* (где благополучие рассматривается как многомерный конструкт, включающий как аффективные,

так и смысло-жизненные компоненты); *психофизиологические исследования* (рассмотрение физиологического и функционального состояния как неотъемлемого компонента психологического благополучия); *нейронаучные исследования* (включая изучение нейрокоррелятов позитивного функционирования) (Реан А. А., 2025).

Таким образом, вместе с множеством авторских теорий в отечественной науке и сегодня наблюдается некоторая терминологическая смешанность и путаница. Вследствие последней, понятие психологического благополучия выстраивается и рассматривается в одном логическом ряду с понятиями субъективного или эмоционального благополучия, удовлетворенности жизнью, психического здоровья, счастья и т.д.

1.2.2 Основные теоретические подходы к изучению психологического благополучия в российский и зарубежной психологии

Понимание психологического благополучия опирается на различные представления о благе, жизненных добродетелях, здоровом обществе.

Гедонистический подход (от греч. *hedone* – «наслаждение») – разрабатывался преимущественно в контексте когнитивной психологии и поведенческой психологии (Селигман М. Е., Фордайс М. В., Брэдберн Н. М. и др.). Психологическое благополучие здесь определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие трактуется в широком смысле – это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значительных целей, результатов.

В самом счастье представители гедонистического подхода различают три аспекта:

- удовлетворенность жизнью – оценка качества своей жизни в целом;
- наличие позитивных аффективных переживаний;

– отсутствие проявлений негативных аффектов: компонентов дистресса, тревожных и депрессивных симптомов (Абрамова Г. С., 1999).

Удовлетворенность жизнью может быть представлена в виде отдельных компонентов: удовлетворенности профессиональной деятельностью, досугом, браком, собственным «Я» и др. В современных исследованиях в качестве основного индикатора счастья выступает как один из трех обозначенных аспектов в отдельности, так и их совместное проявление.

С точки зрения представителей гедонистического подхода, путь человека к психологическому благополучию лежит, прежде всего, через успешную социальную адаптацию – приспособление к конкретным жизненным условиям и обстоятельствам, запросам социального окружения (Абрамова Г. С., 1999).

В данном случае мы можем говорить об использовании психологических ресурсов для достижения конечной цели – психологического благополучия.

Понятие ресурса в психологии употребляется в самых различных сочетаниях: когнитивный ресурс (Дружинин В. Н.), интеллектуальный ресурс (Холодная М. А.), ресурсы саморегуляции (Сергиенко Е. А.), ресурсы интеграции (Шлаина В. М.), ресурсные состояния (Козлов В. В.). Некоторыми авторами оно используется как синонимичное понятиям потенциал в российской психологии или фактор защиты в зарубежной исследовательской традиции (Masten A. S.; Reed M-G.; Petermann F.; Scheithauer H.).

В адрес гедонистического подхода высказывались критические замечания, наиболее существенное из которых о недостаточном внимании к теории, а также зачастую избегание каких-либо теоретических обоснований эмпирического материала (Созонтов А. Е., 2006).

Пробелы, присущие гедонистическому подходу, стремились восполнить сторонники *эвдемонистического* подхода (от греч. eudaimonia – «счастье», блаженство. В рамках данного направления психологическое благополучие

выступало как альтернатива и дополнение к гедонистической позиции. Здесь акцентируется внимание на реализации потенциала личности, наличие смысла жизни, личностном росте и самоактуализации. Этот подход разрабатывался преимущественно в гуманистической психологии.

Психологическое благополучие здесь раскрывается как полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросов социального окружения и развитием собственной индивидуальности (Абрамова Г. С., 1999).

Представители эвдомонистического подхода полагали, что не все, что соответствует удовольствию, способствует достижению психологического благополучия. Более того, жизненные трудности, негативный, даже травмирующий, опыт и переживания могут в определенных случаях выступать основой для повышения психологического благополучия человека – через более глубокое осмысление жизни, осознание собственных жизненных целей, установление более гармоничных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию.

Разрабатываемые в эвдемонистическом подходе представления о психологическом благополучии отличаются глубиной содержания, однако зачастую операционализация этих представлений для эмпирической оценки психологического благополучия оказывается затруднительной (Панина Е. Н., 2006). Среди авторов, занимавшихся теоретической разработкой вопроса об основных «контурах» психологического благополучия – А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм и др. Представители данного подхода в качестве индикаторов психологического благополучия рассматривали некоторые его отдельные характеристики, такие как самоактуализация и осмысленность (Филиппова В. П., 2007).

И в данном контексте стоит обратить внимание на то, что личностные ресурсы выполняют:

- буферную функцию, уменьшая зависимость психологического благополучия от факторов среды и ситуации;
- фильтрующую функцию, опосредуя восприятие и оценку субъектом жизненных обстоятельств;
- мотивационную функцию, способствуя восприятию рабочих ресурсов как более доступных, а рабочих требований – как предметных задач, а не угрозы благополучию.

Таким образом, личностные ресурсы позволяют человеку *справляться*, а не только *использовать*.

В настоящее время существует тенденция к объединению гедонистического и эвдемонистического подходов. Сторонниками подобного объединения являются К. Рифф, Р. Райяна и Э. Дисси.

Уже в 2023 году К. Рифф в своей работе «Влияние эвдемонистического благополучия на практику охраны психического здоровья» подчеркивает, что «ключевое отличие эвдемонистического подхода от гедонистического заключается в том, что психическое здоровье определяется не как отсутствие психического заболевания, а как наличие благополучия, оцениваемого по различным компонентам позитивного функционирования» (Рифф К., 2023).

В современных работах исследуется вопрос о том, как формирование у человека ощущения контроля над своей жизнью и уверенности в способности влиять на обстоятельства может быть эффективной стратегией повышения благополучия (Незлек Д. Б., Ципьянска М., Гутрал Дж., 2025).

Появляются новые термины: *психологическое богатство* (как жизнь, наполненная разнообразными, интенсивными и интересными переживаниями, которые меняют перспективу человека) (Уэстгейт Э., Оиси Ш., 2021); *благополучие как адаптация* (как динамический процесс адаптации человека к быстро меняющимся технологическим и социальным условиям) (Global Wellness Institute, 2026).

Таким образом, психологическое благополучие рассматривается с позиций разных подходов – гедонистического и эвдемонистического. Первый может рассматриваться как результат реализации внутриличностных ресурсов, отражающийся в удовлетворенности собой, своей жизнью, ощущении счастья, радости. Второй отражает процесс реализации человеком потенциала «личностной уникальности».

Кроме того, в рамках различных исследований было установлено, что культурные концепции счастья являются важнейшими аспектами субъективного благополучия. Однако, психологические исследования, как правило, имеют западное происхождение, идеи и инструментарий. Даже когда изучение вопроса являются межкультурным, оно обычно включают в себя применение мер, основанных на западных культурных традициях, и сравнение результатов, полученных от разных народов, в рамках априорных западных теоретических рамок. По этой причине следует не забывать о возможной опасности искажения культур, не относящихся к западным, для демонстрации их психологической эквивалентности (Brislin R. W., Lonner W. J., Thorndike R. M., 1973).

Например, сравнивавшие благополучие Китая и Запада, Дефэн Ян и Хань Чжоу (2017) отмечают, в китайской культуре имеет четыре основных характеристики: гармонию, достоинство, общительность и устремленность в будущее. Личные эмоции не являются центральными в вопросе благополучия, большее внимание уделяется межличностным отношениям и ощущению социальной ценности. Кроме того, рассматриваемый феномен всегда не единичен и связан с моральным чувством и чувством красоты. И, что не менее значимо, китайская традиционная культура поддерживает стремление к рациональному счастью, выходящему за рамки простого счастья и субъективного благополучия. Дефэн Ян и Хань Чжоу (2017) определяется некоторое противостояние западного взгляда на вопрос благополучия

как аспект «тела» и «души» и, в противовес, «сердца» и «разума» в китайской культуре.

На протяжении веков в традиции Китая был призыв к ведению добродетельного образа жизни, и приучали к стремлению к высшему благу, а не к эгоистичному счастью (Luo L, Gilmour R, Kao SF., 2001).

Нг и др. (2003) пошли еще дальше, утверждая, что любая концепция благополучия укоренена в культуре и зависит от того, как понятия «благополучие» и «бытие» определяются и практикуются в различных культурных сообществах. Так, например, существует такая философская категория в китайской культуре, как «Чжи-Синь» – «Знание-Действие», которая подразумевает, что человек приступает к делу с умом, знанием и пониманием, для чего он это делает. Эгоизм же и импульсивность порицаемы (Кохан И. Н., 2017).

Триединство конфуцианства, даосизма и буддизма лежит в основе ортодоксальной китайской культуры, где в каждом из направлений присущи свои взгляды на человеческое счастье.

В *конфуцианской* традиции хорошая или добродетельная жизнь достигается через «знание, благожелательность и гармонию группы» (Wu F., 2011). Конфуцианская философия выделяет главенствующую роль коллективного благополучия семьи или клана (далее распространяющееся на общество и всю человеческую расу) больше, чем индивидуальное благополучие. В соответствии с этой коллективистской или социальной ориентацией китайская культура акцентирована на разделении плодов индивидуального успеха с группой. Благородная, высшая цель и счастье – это вклад в общество. В то время как стремление к гедонизму, эгоистическому счастью – недостойно и даже постыдно.

Психологическое благополучие имеет некоторое сходство с благополучием конфуцианства, а именно в вере в добродетель,

необходимости удовлетворять базовые потребности и поддержание общего народного счастья, вклада в других (Дефэн Ян, Хань Чжоу, 2017).

Даосизм выступает против идеи счастья как продукта материального удовлетворения; он также выступает против конфуцианской идеи счастья как постоянного самосовершенствования для достижения нравственной чистоты. Счастье или удовлетворение в даосизме определяло личное освобождение от всех человеческих желаний через следование естественной силе, ничего не делающей, спокойно принимающей судьбу, и встречающей жизнь со спокойным умом (Lu Luo, 2012).

Буддизм считает, что абсолютного, прочного, счастья в жизни не существует, поскольку все существование на земле с самого начала было отравлено несчастьем, и только нирвана может предложить спасение (Chiang C. M., 1996). Считается, что привычное счастье человека – это страдание перемен, оно никогда не длится долго и человеку всегда его мало. Многое зависит и от отношения человека к объекту, к чувству, к процессу познания жизни (Цзун-Ми; Хун-Жэнь).

Под влиянием конфуцианских учений китайская концепция счастья представляет собой скорее «гармонию общества», чем «счастье индивида», подчеркивая коллективное благополучие и не придавая значения личным гедонистическим устремлениям. Кроме того, под влиянием учений даосизма и буддизма китайская концепция счастья подчеркивает умственное развитие и духовное просветление, а не материальное изобилие и мирские успехи (Lu Luo, 2012).

Также важно заметить, что семья долгое время считалась центральным институтом китайского (Wu F., 2011). Для китайца самым важным показателем счастья является то, ведет ли он или она то, что китайцы называют гармоничной семейной жизнью. Семья несет ответственность за поведение своих членов (Guo J., Kleinman A., 2011).

Хоу и Чжан (2007) в своем исследовании предположили, что обращение за помощью к профессиональному консультанту или психотерапевту указывает на то, что у человека серьезные психические проблемы, и он не смог решить их в рамках поддержки семьи.

В настоящее время в Китае очень большое внимание уделяют благополучия в образовательной и общественной сфере. Министерство образования Китая на 2024 год ставило своей целью «воспитание высокоморальных граждан», «укрепление ведущей роли высшего образования», «повышение адаптивности и привлекательности профессионального образования для широкой общественности».

Кроме того, для китайских студентов серьезна проблема трудоустройства. Е. Ю. Кошелева обращает внимание на то, что переход к модели однодетной семьи в Китае приводит к завышенным ожиданиям родителей в отношении своих детей (успех в условиях высокой конкуренции на рынке труда, карьерный рост и др.). Современный молодой человек испытывает сильное давление со стороны родителей и общества (Кошелева Е. Ю., 2011). Этим, в частности, обуславливается тенденция, выявленная в диссертационном исследовании В. П. Филипповой: если для российских студентов обстоятельства, способные с большей вероятностью привести к суициду, связаны с межличностными отношениями (конфликт со значимым Другим, близким, авторитетным человеком), то для китайских студентов наиболее весомым является экономический фактор (сложности с трудоустройством, страх оказаться невостребованными на рынке труда и не оправдать надежды родителей) (Филиппова В. П., 2007). Тревога о будущем является для китайских студентов весьма существенным источником стресса.

В настоящий момент демографическая политика Китая «одна семья – один ребенок» перестала существовать, но ее психологические последствия до сих пор имеют место быть.

По данным статистики на 2023 год известно, что психологические расстройства оказывают постоянно растущее влияние на китайское общество (как результат экономического, социального, профессионального давления и других факторов жизни), в том числе и на психологическое благополучие человека, что ведет к росту потребности в профессиональной помощи специалистов (Wenyi Zhang, 2023).

Таким образом, большое влияние на понимание китайским народом психологического благополучия оказывают различные религиозные учения, например, конфуцианство, которые побуждают людей жить в гармонии с природой и обществом. Они поощряют сильное чувство долга, когда каждый член общества не должен позорить свою семью, но должен демонстрировать выдающееся поведение и усердно работать, чтобы его семья гордилась им.

1.2.3 Факторы психологического благополучия

Благополучие – это многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов.

В рамках эвдемонистического подхода на основе более ранних исследований М. Ягоды, К. Рифф разработала многомерную модель психологического благополучия и выделяет следующие факторы (Ryff C. D., Keyes C. L. M, 1995):

– Внешние факторы. В теоретических и эмпирических исследованиях психологов внешние по отношению к личности факторы регулярно выделяются как важная причина благополучия человека, которые разделяют на три группы внешних (внеличностных) факторов: 1) биологических, включающих витальность как интегральный фактор здоровья, пол, возраст; 2) социальных, включающих семейные и межличностные отношения в более

широком социуме; 3) материальных, включающих уровень доходов, жилищно-бытовые условия, качество отдыха и досуга.

– Психологические факторы (позитивное функционирование личностных структур).

Наряду с этим выделяют три основные личностные структуры: свойства темперамента, базовые свойства личности и позитивные черты характера, взаимодействие которых обеспечивает функционирование личности, выступающее в качестве психологической основы личностного благополучия (Ринговский И. А., 2020).

Л. Б. Козьмина в своем диссертационном исследовании выделяет такие детерминанты психологического благополучия личности как возраст, пол, состояние здоровья, уровень образования, статуса, культурной и этнической принадлежности (Козьмина Л. Б., 2013)

Время также становится ресурсом для достижения цели, самореализации, преодоление сложных и неопределенных ситуаций. Стратегии жизни предполагают, как человек будет адаптироваться и действовать. Так, например, по результатам исследования С. В. Духновского высоким психоэмоциональным благополучием обладает группа людей с параметром «временного инфантилизма» (оптимальный уровень достигается не за счет ценности времени, как ресурса, а за счет завышенной самооценки, неприятия и отвержения трудностей); параметр «временной свободы» обеспечивает гибкое использование времени как ресурса для самореализации, а неблагоприятные условия являются стимулом к преодолению; «временная зависимость» влияет на ухудшение самочувствия и самоощущения человека, когда он находится в ситуации, где не может четко планировать и использовать свое время (Духновский С. В., 2023).

Кроме того, на субъективное благополучие влияют: некоторое динамическое равновесие (не)успешности в различных сферах жизнедеятельности; возникает сложная динамика, при которой высокая

удовлетворенность в одной сфере может компенсировать низкую удовлетворенность в другой; благополучие – это не максимальная успешность по всем сферам, а достижение определенного баланса, при котором создаются условия для полноценного функционирования; механизмом интеграции выступает *сравнение* как с собственными прошлыми достижениями, так и с достижениями других людей (Джидарьян И. А., Дмитриева М. С., Ковалев С. В., Курдашев А. Р., Куликов Л. В. и др.).

Л. В. Куликов рассматривает структуру субъективного благополучия:

«– *материальное благополучие* – удовлетворенность материальным положением, жилищными условиями, финансовой стабильностью;

– *физическое благополучие* – удовлетворенность здоровьем, физической нормой, отсутствием болевых ощущений;

– *духовное благополучие* – удовлетворенность смыслом жизни, реализацией ценностей, саморазвитием;

– *психологическое благополучие* – центральная составляющая, интегрирующая остальные, включая самооценку, эмоциональный комфорт;

– *социальное благополучие* – удовлетворенность межличностными отношениями, социальным статусом, принадлежностью к группам» (Куликов Л. В., 2004).

Временная перспектива личности включает: *психологическую (временную) перспективу* – когнитивную способность предвидеть будущее, прогнозировать его, представлять себя в будущем; *личностную перспективу* – целостную готовность к будущему (готовность к трудностям, неопределенности); *жизненную перспективу* – интегральное образование, включающее как представления о будущем, так и реальные планы, цели и средства их достижения (Абульханова-Славская К. А., 1984, 1990).

Т. Н. Березина в своих работах развивает идеи пространственно-временной организации внутреннего мира личности, вводя понятия «пространственно-временной образный континуум», «конвергентные

и дивергентные формы чувствования», а также описывая новые свойства внутреннего времени (энергетика времени, дополнительные темпоральные измерения) (Березина Т. Н., 2013, 2024).

Е. П. Белинская рассматривает временную перспективу как важнейший компонент социализации и самоопределения личности. Формирование временной перспективы (реалистичная организация ее структуры, четкое обозначение жизненных целей, ее непрерывность) является результатом социализации (Белинская Е. П., 2009, 2016).

А. А. Сырцова в своем исследовании устанавливает, что сбалансированная временная перспектива является значимым предиктором субъективного благополучия:

- *позитивное прошлое* – положительно коррелирует с удовлетворенностью жизнью, самооценкой, позитивным аффектом;
- *гедонистическое настоящее* – положительно коррелирует со спонтанностью, радостью жизни, социальной активностью;
- *будущее* – положительно коррелирует с целеустремленностью, жизнестойкостью, планированием;
- *негативное прошлое* – отрицательно коррелирует с психологическим благополучием, выступает фактором риска;
- *фаталистическое настоящее* – отрицательно коррелирует с благополучием, связан с ощущением беспомощности (Сырцова А. А., 2007).

Значимую роль в аспекте психологического благополучия играет и отношение к времени прошлого – субъективно важное, результативное, основа для будущих достижений; настоящего – продуктивное, успешная основа для будущего; будущего – потенциал, достижения (Неяскина Ю. Ю., Мазуркевич А. В., 2014).

Исследования психологического благополучия в зависимости от возраста показали, что на разных возрастных этапах существует своя специфика:

– подросток: эмоциональное благополучие, детерминированное особенностями детско-родительских отношений, а также уровень коммуникативной компетентности;

– старший юношеский возраст: уровень сформированности главных новообразований возраста, ориентировки в особенностях собственной индивидуальности, умении строить жизненные планы;

– зрелый возраст: предиктором психологического благополучия становится самоактуализация и удовлетворение других ведущих потребностей данного возраста, быстрота реакции на ситуативные изменения, активность в реализации своих целей, ценностей, убеждений (Идобаева О. А., 2013).

Результаты исследований психологического благополучия с гендерных позиций весьма противоречивы (Идобаева О. А., 2013).

Материальный аспект благополучия в психологической науке чаще всего представлен термином «благосостояние». Первые исследования этого аспекта были предприняты Н. М. Брэдберном и Э. Динером, обнаружившими взаимосвязь психологического благополучия и уровня доходов. В то же время отсутствие обратной взаимосвязи со шкалой негативного аффекта говорило о том, что деньги могут увеличить ощущение радости, но не могут уменьшить чувства горя (Абрамова Г. С., 2014; Джидарьян И. А. и др., 1995).

Следующий важный и активно исследуемый фактор психологического благополучия – личностные черты человека. Результаты исследования К. Рифф показали, что высокая экстраверсия и низкая эмоциональная нестабильность, которые являются очень сильными коррелятами и предикторами счастья, значимо коррелируют с самопринятием, добросовестность связана с самопринятием, с контролем над окружением и с осмысленностью жизни, а открытость опыту – с личностным ростом. Экстраверсия связана с позитивными отношениями, а автономия связана с низким нейротизмом, то есть с эмоциональной устойчивостью (Schmutte P. S., 1997).

Позитивное влияние на уровень психологического благополучия личности оказывают вера и религиозность (Аргайл М., 2003; Василюк Ф. Е., 2005; Ялом И. Д., 2012).

Имеются данные ряда работ, посвященных субъективному благополучию, свидетельствующие о важной роли социокультурных и контекстуальных факторов (Динер Э., Рифф К., Джидарьян И. А. и др.).

Е. М. Су и Дж. Ку предоставляют свидетельства того, что люди в более индивидуалистических культурах склонны оценивать свое субъективное благополучие более высоко по сравнению с людьми в более коллективистских культурах (Suh E. M., Koо J., 2008). Эти данные согласуются с проведенными ранее исследованиями Э. Динера, Ш. Оиши, Е. М. Су и Г. Триандиса. Так, по мнению авторов, в западных культурах предикторы благополучия включают в себя элементы, поддерживающие личную независимость и самовыражение; в то время как в восточных культурах они фокусируются на взаимозависимом «я», неотделимом от значимых других (Пилишвили Т. С., Дюкарева Ю. А., 2019).

Изучение культурно-исторических аспектов благополучия человека, показывают (Шамяонов, Р. М., 2014), что ощущение счастья зависит от культурно-исторических норм дозволенности отрицательных и положительных эмоций. В коллективистских странах оценки счастья основаны не только на индивидуальном его переживании, но и на воспринимаемом индивидом благополучии группы, и не коррелируют с уровнем дохода, образования и здоровья в этих странах.

Р. М. Шамяонов в своих исследованиях подчеркивает роль этнической (национальной) специфики в детерминации субъективного благополучия личности (Шамяонов Р. М., 2004).

В статье «Этнокультурные факторы» Р. М. Шамяонов выделяет основные проблемы детерминации субъективного благополучия, среди которых центральное место занимают влияние культурных измерений,

эффекты этнической социализации личности и принадлежность к титульной/нетитульной группе (Шамионов Р. М., 2014). Согласно этому система субъективного благополучия может выглядеть так:

– *Ценностно смысловые образования* – культурно обусловленные представления о «хорошей жизни», счастье, успехе. Различия в значимости ценностей самостоятельности, коллективизма, материального благополучия между этническими группами.

– *Поведенческие нормы и нормы совладания* – культурно одобряемые способы реагирования на жизненные трудности и стресс. Этно-региональная специфика связи саморегуляции и субъективного благополучия, различия в копинг-стратегиях доминантных и недоминантных этнических групп.

– *Продукты культуры и фольклор* – пословицы, сказки, мифы, транслирующие представления о благополучии. Устойчивые этнические единицы, формирующие «наивную» картину счастья и удовлетворенности жизни.

– *Институциональные факторы социализации* – семья, система образования, религиозные институты, СМИ (Шамионов Р. М., 2018).

Н. П. Шилова в своих трудах развивает данную идею, формулируя положение о том, что временная перспектива как способ восприятия и упорядочивания временной организации бытия является значимым предиктором субъективного благополучия, эффективности социальной адаптации и динамики личностного развития, причем ее регулятивная роль наиболее рельефно проявляется на этапе возрастного перехода от подростничества к взрослости (Шилова Н. П., 2025).

Кроме того, авторы исследований рассматривают факторы психологического благополучия с точки зрения объективности и субъективности показателей благополучия.

Существуют объективные показатели благополучия и каждому человеку хотя бы некоторые из них известны. Представление о собственном

благополучии или благополучии других людей, оценка благополучия опирается на объективные критерии: успешности, показатели здоровья, материального достатка и т. п. Последние оказывают то или иное влияние на переживание благополучия. Но важно подчеркнуть – это переживание в значительной мере обусловлено особенностями отношений личности к себе, к пространству времени, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам.

Другими словами, благополучие личности по самой своей природе является прежде всего субъективным. Понятно, что для психолога субъективная сторона бытия личности имеет первостепенное значение как предмет исследования (Куликов Л. В., 2000). Объективных (внешних) показателей качества жизни человека, вероятно, может быть достаточно для многих экономических исследований, но, например, социологу крайне необходимо, практически в любом обследовании, учитывать не только объективные показатели, но и субъективное мнение респондентов.

Благодаря современным исследованиям мы видим, что фактора психологического благополучия культурно-специфичны и опосредованы средовыми условиями (Эдмондс М., 2025; Хайнс С. С., Уокер К., Роуз П. и др., 2025). К числу значимых индивидуальных факторов психологического благополучия относятся: *самооценка и самоэффективность, осознанность, эмоциональный интеллект, мотивация и самоэффективность, перфекционизм, самосострадание.*

В обзоре С. С. Хайнс и коллег психологическое благополучие опосредовано тремя уровнями факторов:

- *индивидуальный уровень*: самооценка, самоэффективность, осознанность, самосострадание, копинг-стратегии, эмоциональная регуляция;
- *социальный уровень*: семейная поддержка и семейные отношения, социальные сети, ресурсы сообщества;

– *системный уровень*: экономическая безопасность, цифровая инклюзия, профилактика выгорания, религиозный копинг (Хайнс С. С., Уокер К., Роуз П. и др., 2025).

Таким образом, все внешние факторы благополучия при любых объективных характеристиках по самой природе психики не могут действовать на переживание благополучия непосредственно, но лишь через субъективное восприятие и субъективную оценку, которые обусловлены особенностями всех сфер личности: когнитивной (стиль мышления, установки, убеждения), аффективной (эмоциональная реактивность, преобладающий фон настроения), ценностно-смысловой (иерархия ценностей, наличие жизненных целей и смыслов), регуляторной (способность к саморегуляции, копинг-стратегии), а также особенностями временной перспективы (доминирующая ориентация на прошлое, настоящее или будущее).

Выводы по главе 1

1. Феномен времени в психологии в совокупности являет собой отражение в психике человека отношений между событиями и теми значениями, которыми они наделяются, а также то, к каким последствиям приведут в дальнейшем.

2. Субъективное и объективное понимание времени взаимосвязаны, несмотря на то, что одно не определяет другое. Оба аспекта помогают интерпретировать события, протекание времени, например, если субъективно человеку кажется, что прошел длительный промежуток времени, когда объективно (в минутах, часах) это измерение оказывается малым.

3. Объективно мы не стремимся к коннотации времени как «хорошего» или «плохого», за исключением рамок культурных и исторических событий. И даже в таком случае, для каждого отдельного человека контексты могут иметь как положительную окраску в негативных условиях, отрицательную в позитивных, так и быть согласующимися друг с другом.

4. Проанализировав ключевые подходы к изучению феномена времени в психологии, мы можем выделить наиболее часто встречающиеся элементы: действие, цель, мотив, причина, ситуация, переживание, значение, восприятие, эмоции, личность.

5. Феномен времени состоит из трех уровней, на основе которых осуществляется интерпретация: психофизиологический, социально-психологический, психологический (личностный). Каждый из них по-разному отражается в процессе жизнедеятельности человека и самореализации личности.

6. Психологическое благополучие – сложный, многоаспектный феномен. Его ключевым отличием от понятий эмоционального благополучия, счастья и др., на наш взгляд, является то, что оно представляет собой скорее совокупность этих понятий, чем нечто отдельное и равнозначное.

7. Психологическое благополучие во многом зависит от личностных характеристик, автобиографической памяти, когнитивной и эмоциональной оценки происходящих событий, а также условий окружающей среды.

8. Временная перспектива личности и ее психологическое благополучие находятся в динамической взаимосвязи: сбалансированная ориентация на прошлое (как источник опыта), настоящее (как поле самореализации) и будущее (как пространство целеполагания) выступает значимым предиктором субъективной удовлетворенности жизнью, тогда как дисбаланс (доминирование негативного прошлого или фаталистического настоящего) сопряжен с риском снижения психологического благополучия и повышения уровня тревоги.

9. Культурный контекст является значимым модулятором как восприятия времени, так и переживания психологического благополучия.

10. Анализ теоретических подходов позволяет заключить, что ключевыми детерминантами психологического благополучия выступают не только внутриличностные ресурсы (самоэффективность, осознанность, эмоциональный интеллект), но и внешние факторы – социальная поддержка, семейные отношения, удовлетворенность средовыми условиями (включая организацию учебного пространства и транспортную доступность), что обосновывает необходимость комплексного, междисциплинарного подхода к изучению и поддержке психологического благополучия студентов.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Проблема исследования состоит в необходимости более глубокого изучения отношения к времени у китайских и российских студентов и его роли в психологическом благополучии.

Цель диссертационного исследования заключается в изучении особенностей отношения ко времени и психологического благополучия в их взаимосвязи у китайских и российских студентов.

Объектом исследования выступают феномены отношения ко времени и психологического благополучия.

Предметом исследования являются особенности отношения ко времени и психологического благополучия, а также их взаимосвязь, у китайских и российских студентов.

В соответствии с целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Осуществить теоретико-методологический анализ психологии отношения ко времени в связи с проблемой психологического благополучия личности.
2. Создать теоретическую структурно-содержательную модель отношения ко времени в контексте психологического благополучия.
3. Разработать психодиагностический комплекс для изучения отношения ко времени и психологического благополучия китайских и российских студентов.
4. Эмпирически установить различия в отношении ко времени при разном уровне психологического благополучия китайских и российских студентов
5. Выявить взаимосвязи отношения ко времени и психологического благополучия китайских и российских студентов.

6. Изучить влияние отношения ко времени на психологическое благополучие китайских и российских студентов.

Гипотезы исследования:

1. Существуют различия в отношении ко времени и психологическом благополучии у российских и китайских студентов.

2. Существуют различия в отношении ко времени у студентов с разным уровнем психологического благополучия.

2. Отношение ко времени и психологическое благополучие китайских и российских студентов по-разному взаимосвязаны у китайских и российских студентов.

3. Отношение ко времени выступает предиктором психологического благополучия китайских и российских студентов.

Этапы исследования заключается в следующем:

– Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблемам психологического благополучия, отношения ко времени, временной перспективы, кросс-культурных различий.

– Обоснование актуальности, цели, задач, объекта и предмета исследования.

– Формулировка гипотез и теоретической модели исследования.

– Определение методологической основы.

– Подбор и обоснование валидных психодиагностических методик для измерения уровня психологического благополучия и методик для исследования отношения ко времени, формирование методического комплекса.

– Перевод и адаптация методик для китайской выборки.

– Формирование выборки: российские студенты (РС), китайские студенты (КС).

– Сбор эмпирических данных с использованием выбранных методик.

- Обеспечение репрезентативности выборки и соблюдение этических норм исследования (добровольность, анонимность).
- Проведение первичной обработки данных (проверка на нормальность распределения и достоверность различий).
- Проведение сравнительного анализа результатов российских и китайских студентов по подобранным методикам.
- Контент-анализ данных в результате применения проективных методик.
- Корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между отношением ко времени и психологическим благополучием.
- Множественный регрессионный анализ для выявления предикторов психологического благополучия.
- Сопоставление полученных эмпирических данных с теоретической моделью.
- Проверка выдвинутых гипотез.
- Формулировка выводов и практических рекомендаций.

С помощью подготовленного методического инструментария исследованы 200 респондентов: 100 китайских студентов (вузы китайских провинций Шаньдун и Гуанси) от 19 до 23 лет ($M=21,36$; $Sd=2,5$) и 100 российских студентов (вузы Костромы, Санкт-Петербурга и Москвы) от 19 до 25 лет ($M=21,31$; $Sd=1,5$). Далее анализировались данные исследования студентов с контрастными показателями уровня психологического благополучия: китайские студенты: 44 юноши ($M=21,07$; $Sd=1,24$), 31 девушка ($M=20,97$; $Sd=4,06$); российские студенты: 21 юноша ($M=21,05$; $Sd=2,06$) и 54 девушки ($M=21,48$; $Sd=2,66$).

Теоретико-методологическими основаниями исследования явились:

Теоретической базой исследования стали:

- анализ времени как психологического феномена (С. Л. Рубинштейн, Д. Г. Элькин, Г. С. Андреева, Е. А. Сеньгибская, С. А. Безгодова,

Т. Н. Березина, К. А. Абульханова-Славская, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, Л. П. Енькова, В. И. Ковалев, О. П. Цариценцева, В. П. Зинченко, Р. А. Ахмеров, К. Левин, Ж. Нюттен, В. Г. Асеев, Т. А. Нестик, Ф. Зимбардо, П. Жане, П. Бюллер, Дж. Кохен, Р. Кнапп, И. Гур-бутт и др.);

– психология отношений личности (А. Ф. Лазурский, В. Н. Мясищев, Т. А. Нестик, В. С. Мерлин, В. И. Ковалев, В. П. Позняков, А. Ф. Лазурский, Б. Ф. Ломов, А. Л. Журавлев, А. А. Бодалев, Л. Я. Гозман, А. У. Хараш, С. Л. Рубинштейн и др.);

– феномен отношения ко времени (Мясищев В. Н., С. В. Духновский, Е. В. Забелина, К. А. Абульханова-Славская, Е. В. Бредун, О. М. Краснорядцева, Э. А. Щеглова, С. Т. Посохова, В. Б. Авдентова, А. В. Михальский);

– исследования отношения к жизни и времени в современном Китае (Т. А. Бычкова, А. Е. Сериков, Н. В. Прохорова, Ван Цин, Вэнь Цзян, Л. А. Горобец, Цзя Хуэймань, Ли Шэньшень и соавт., Хун Цзоу, Ling P. и др.);

– исследования психологического благополучия (К. Рифф, Э. Динэр, М. Селигман, Н. Бредберн, В. Н. Колесников, С. А. Водяха, С. К. Нартова-Бочавер, Д. А. Леонтьев, Р. М. Шамионов, Е. Г. Трошихина).

В разработанной исследовательской модели (рис. 1) отношение ко времени рассматривается нами в разных аспектах. Отношение ко времени соотносится с психологическим благополучием китайских и российских студентов; рассматривается влияние отношения ко времени на переживание человеком психологического благополучия.

Разработанная теоретическая модель исходит из предположения о том, что психологическое благополучие личности детерминировано отношением ко времени (как субъективного переживания и оценки временных периодов), а также распределения времени и событиями психологической автобиографии (как содержательного наполнения жизненного пути).

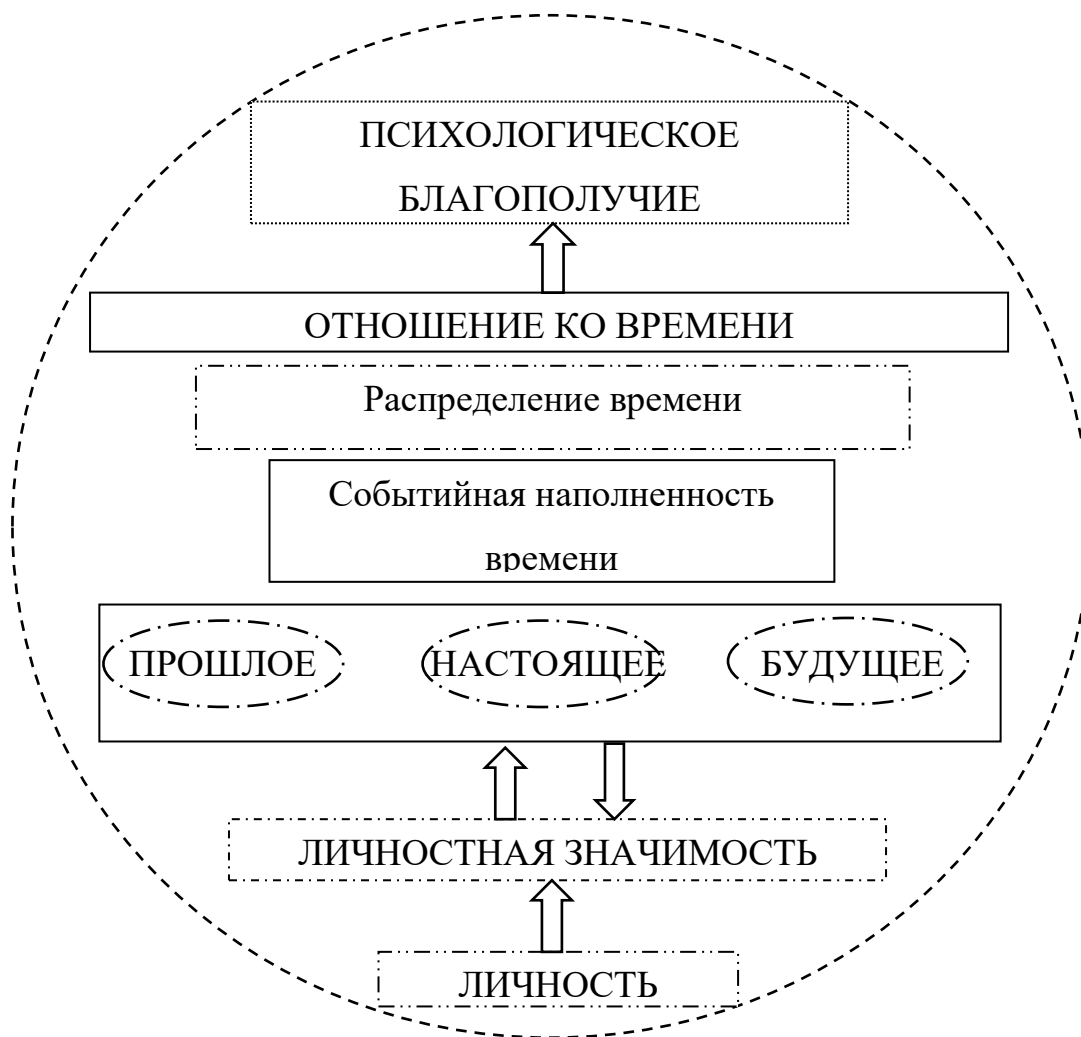


Рис. 1 – Теоретическая модель исследования

Указанные конструкты в свою очередь опосредованы личностной значимостью – субъективной оценкой важности происходящего для человека. Отношение ко времени рассматривается в модели как многомерный конструкт, включающий: *временную ориентацию* (доминирующую направленность личности на прошлое, настоящее или будущее), *субъективную оценку распределения времени*, *эмоциональную окраску временных периодов* (радостное/грустное прошлое/будущее, их *событийная наполненность*).

События психологической автобиографии представляют собой содержательное наполнение жизненного пути, в котором учитываются объективные характеристики событий, субъективные переживания и «вес»

этих событий в жизни человека. Через призму личностной значимости внешние события и объективное течение времени трансформируются во внутренний опыт, влияющий на психологическое благополучие. Последнее, в свою очередь, включает как гедонистический (удовлетворенность жизнью, позитивный аффект), так и эвдемонистический (самореализация, наличие смысла, личностный рост) компоненты.

2.2 Методы исследования

В исследовании используются: теоретические методы, включающие анализ литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение и интерпретацию полученных данных; эмпирические методы, подобранные на основании разработанной модели исследования в соответствии с основными аспектами изучения феномена отношения ко времени, а также изучения психологического благополучия. Подготовлен пакет методик, позволяющий решить поставленные задачи. Был осуществлен перевод методик на китайский язык. Проективные методики являются тестами в строгом значении этого слова. Тем не менее их разноплановость и многомерность позволяет провести качественный и количественный анализ результатов без обязательного психометрического обоснования на китайской выборке. Бланки методик расположены в приложении.

– *Проективная рисуночная методика «Три круга времени»* (Т. Коттл, адаптация на русский язык А. Сырцовой; адаптация на китайский язык Тун Ли).

Назначение методики:

Методика направлена на исследование временной перспективы через субъективное ощущение времени человеком. Учитывается не только линейная, но и пространственная модель времени. Исследуется связь

временных зон через изображение человеком трех кругов «Прошлого», «Настоящего» и «Будущего».

Инструкция:

С помощью трех кругов предлагается изобразить на бумаге свои представления о времени. Круги обозначают прошлое, настоящее и будущее.

Обработка и интерпретация данных.

Для анализа данной методики в качестве параметров используют диаметры каждого круга: «Прошлого», «Настоящего» и «Будущего» в сантиметрах. Они могут быть расположены на расстоянии друг от друга и не пересекаться (изолированность изображенных временных периодов и отсутствие в сознании идеи о влиянии их друг на друга); пересекаться только два круга (специфическое взаимное влияние и/или взаимосвязь); располагаться так, что пересекаются все круги (осознание взаимного влияния каждого временного периода на другие).

– *Методика незаконченных предложений Сакса – Леви* (Д. Сакс и С. Леви; авторская модификация Е. Ю. Коржовой; авторская адаптация на китайский язык Тун Ли).

Назначение методики:

Данная психологическая методика определяется как аддитивная, вербальная проективная. Используется для изучения и диагностики личности, оценки аттитюдов, прогнозирования достижений и диагностику межгрупповых отношений и различий. В авторской модификации Е. Ю. Коржовой – девять предложений, позволяющих исследовать специфику отношения к времени (его периодам, по три на каждый: прошлое, настоящее, будущее).

Инструкция:

Перед вами список незаконченных предложений. Вам предлагается завершить каждое предложение одним или несколькими словами, вложив в него содержание характерное для вас. Выполняйте работу по возможности

быстро. Завершайте начало предложения, не раздумывая, первым, что приходит в голову.

Обработка и интерпретация данных.

Собирается информация (о собственной личности), которую дает респондент в ответ на исходный неоднозначный и неопределенный стимул (начала предложения). В ходе анализа спроецированных частей себя на предоставленные ответы, можно определить наличие внутриличностных и/или межличностных конфликтов, характеристику каждого периода (в случае настоящего исследования – временного), как положительного, отрицательного или безразличного.

– «Психологическая автобиография» (Коржова Е. Ю.; адаптация на китайский язык Дун Яньбо).

Назначение методики: для исследования вербально-семантического компонента субъективной картины жизненного пути человека, которое отражается в отношении к наиболее важным событиям его собственной жизни. Методика является экспрессивной, предназначена для исследования переживаний относительно наиболее значимых сфер жизни; методика основана на событийно-биографическом и событийном подходах, ориентированных на анализ событий недавнего прошлого (Коржова Е. Ю., 1994; 2002 и др.).

Инструкция: Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие может быть радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные – от –1 до –5 (+5 – максимальная степень радости, – 5 – максимальная степень грусти). Отметьте на бланке примерные даты событий.

Обработка и интерпретация данных. «Психологическая автобиография» предполагает анализ и характеристику таких параметров, как:

продуктивность воспроизведения жизненных событий (по количеству), их оценку испытуемым (значимость для него тех или иных жизненных событий по их «весу», а также многие другие показатели, в настоящем исследовании не использовавшиеся в связи с ограничением круга его задач.

Имеются количественные данные, свидетельствующие об удовлетворительной различительной способности и конструктивной валидности методики, в том числе и на китайской выборке.

– *Методика распределения времени* (С. Я. Рубинштейн; адаптация на китайский язык Тун Ли).

Назначение методики:

Проективная методика, состоящая из семнадцати вопросов и двух шкал оценки, предназначенная для изучения мотивационной сферы личности, ее устремлений, интересов, распределении временных ресурсов.

Инструкция:

Перед вами примерный список дел, на которые человек тратит время. Представьте, что в вашем распоряжении 20 дней рабочего времени года. Это 480 ч.

Отметьте в первой вертикальной графе, сколько часов из 480 уходит у вас на каждое из следующих дел. Так, если вы спите в среднем около 9 ч в сутки, то нужно 9 умножить на 20 и в горизонтальной графе 1 (сон) поставить число 180.

Во второй вертикальной графе проставьте, сколько часов вы бы тратили на эти же занятия, если бы получили полную возможность располагать своим временем по собственному желанию, никого этим не ущемляя. Можно ставить «0», но оставаясь при этом в пределах реальности, т. е. не следует ставить «0» в строке «сон» или «еда».

Обработка и интерпретация данных.

После заполнения бланка респондентам предлагается самостоятельно подсчитать, сколько времени у него уходит на трудовую деятельность

(п. 2,10); деятельность в быту (п. 3–7); социально-культурную деятельность (п. 8, 9, 11–13); двигательную активность (п. 14–16); сон (п. 1); полный отдых (п. 17). Сравниваются данные распределения времени в действительности с желаемым распределением времени, а также с нормами согласно медико- и психогигиеническим рекомендациям. Предполагается поиск ответ на вопрос: «Что можно изменить в вашей ситуации?»; и внедрение конкретных действий для изменения.

– *Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, WEMWBS)* (R. Tennant et al.; адаптация на русский язык К. А. Бочавер; адаптация на китайский: SSW Ng et al.).

Назначение методики:

Количественная методика из четырнадцати вопросов и пяти шкал оценки (от краевой 1 – никогда и 5 – всегда), позволяющая исследовать аффективно-эмоциональные, когнитивно-оценочные компоненты психологического благополучия человека. Фокус сохраняется на положительных аспектах психического здоровья, охватываются как гедонистические, так и эвдемонистические аспекты благополучия.

Инструкция:

Выберите ответ, который наилучшим образом описывает ваши собственные переживания в течение последних двух недель, где: 1 – никогда; 2 – редко; 3 – иногда; 4 – часто; 5 – всегда.

Обработка и интерпретация данных.

Определяется три уровня психологического благополучия: высокий, средний, низкий. Чем выше набранный респондентом балл, тем выше уровень его психологического благополучия и наоборот.

Назначение методики:

Количественная методика, включающая две шкалы «Общее эмоциональное переживание жизни» (восемь показателей для оценки по шкале: от 1 – полностью согласен до 7 – полностью не согласен) и «Общая

удовлетворенность жизнью» (один показатель для оценки по шкале: от 1 – очень удовлетворен(а) до 7 – полное неудовлетворение)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает ваше мнение.

Обработка и интерпретация данных.

По результатам методики те респонденты, кто набрал больший бал, относятся к группе с более низкой оценкой собственного субъективного благополучия. И наоборот.

2.3 Методы математико-статистической обработки

В диссертации осуществлялся качественный и количественный анализ данных. Использовался контент-анализ содержания отношения к разным временным периодам, а также методы математико-статистической обработки: описательная статистика с вычислением критерием достоверности различий изучаемых показателей в выборках китайских и российских студентов: F-критерий Фишера, U-критерий Вилкоксона – Манна – Уитни, корреляционный анализ Спирмена. Для определения предикторов уровня психологического благополучия проводился множественный регрессионный анализ. Расчеты проводились с помощью компьютерной программы «IBM SPSS Statistics».

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ КО ВРЕМЕНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КИТАЙСКИХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

3.1 Уровень психологического благополучия китайских и российских студентов

Вначале был определен уровень психологического благополучия китайских и российских студентов (табл. 1). По уровню психологического благополучия получено следующее распределение студентов:

Китайские студенты: 44 юноши ($M=21,07$; $Sd=1,24$), 31 девушка ($M=20,97$; $Sd=4,06$); из них – с **высокими** уровнем психологического благополучия 25 юношей ($M=20,80$; $Sd=1,73$) и 18 девушек ($M=21,22$; $Sd=1,47$); с **низким** – 19 юношей ($M=21,42$; $Sd=1,21$) и 13 девушек ($M=21,05$; $Sd=1,01$).

Российские студенты: 21 юноша ($M=21,05$; $Sd=2,06$) и 54 ($M=21,48$; $Sd=2,66$); из них – с **высоким** уровнем психологического благополучия 4 юноши ($M=19$; $Sd=0$) и 32 девушки ($M=20,96$; $Sd=2,82$); с **низким** – 17 юношей ($M=21,52$; $Sd=2,00$) и 22 девушки ($M=22,22$; $Sd=2,26$).

Согласно таблице 1, российские студенты имеют более высокий показатель уровня психологического благополучия, чем китайские студенты. Среднее значение в целом у выборки из России выше, чем у представителей выборки из Китая.

При этом и показатель уровня психологического благополучия ниже среднего у российских студентов более высок, однако разница не так контрастна, как в случае с высоким уровнем психологического благополучия. Это может говорить о кросс-культурных различиях исследуемых респондентов.

Таблица 1 – Достоверность различий в уровне психологического благополучия между китайскими и российскими студентами

Среднее		U*	p	Объем выборки	
КС	РС	U*	p	КС	РС
44,29	47,41	1913,0	0,05	75	75
Высокий уровень психологического благополучия					
КС	РС	U*	p	КС	РС
40,25	43,89	114,50	0,05	32	32
Низкий уровень психологического благополучия					
КС	РС	U*	p	КС	РС
47,30	50,90	606,5	0,05	43	43

Примечание. КС – китайские студенты, РС – российские студенты

3.2 Отношение к временным периодам китайских и российских студентов

Использование проективной рисуночной методики «Три круга времени» Т. Коттла показало следующие результаты (табл. 2).

Результаты распределения временной ориентации среди респондентов выявили следующие тенденции.

Ориентация на настоящее отмечена у 62,6 % студентов, причем российские студенты в большей мере ориентированы на настоящее, чем китайские, что зафиксировано статистическим показателем достоверности различий (41,3 % российских студентов и вдвое меньше, 21,3% китайских студентов ориентированы на настоящее).

Ориентация на прошлое и будущее занимает примерно равные позиции у китайских и российских студентов, но для китайских студентов это наиболее высокое значение временного показателя, а для российских студентов он занимает второе место.

Равнозначность всех трех периодов (прошлого, настоящего и будущего) отмечается достоверно чаще среди студентов из Китая, что может быть связано с культурными традициями осмысления времени.

Таблица 2 – Контент-анализ содержания трех кругов времени о будущем, настоящем и прошлом у китайских и российских студентов

Категория ориентации во времени	Представленность категории в ответах представителей выборки, в %	
	КС	РС
Настоящее		
<i>Кол-во</i>	<i>16</i>	<i>31</i>
<i>%</i>	<i>21,3%</i>	<i>41,3%</i>
<i>F</i>	<i>2,676*</i>	
Будущее		
<i>Кол-во</i>	<i>25</i>	<i>22</i>
<i>%</i>	<i>33,3%</i>	<i>29,3%</i>
<i>F</i>	<i>0,527*</i>	
Прошлое		
<i>Кол-во</i>	<i>15</i>	<i>16</i>
<i>%</i>	<i>20%</i>	<i>21,3%</i>
<i>F</i>	<i>0,196</i>	
Равнозначность		
<i>Кол-во</i>	<i>19</i>	<i>6</i>
<i>%</i>	<i>25,3%</i>	<i>8%</i>
<i>F</i>	<i>2,939*</i>	

Примечание. КС – китайские студенты, РС – российские студенты; F – значение критерия Фишера; * – статистически значимые показатели, $p \leq 0,05$.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о выраженной склонности российских студентов к ориентации на настоящее, что, вероятно, обусловлено необходимостью решения актуальных жизненных задач, распределением жизненных приоритетов и адаптацией к изменяющимся условиям. В свою очередь, для китайских студентов характерна преимущественная ориентация на будущее (по сравнению с другими временными периодами), что может быть связано с возрастающими требованиями на рынке труда и высокой конкуренцией.

По значимости временных периодов их можно расположить следующим образом.

Китайские студенты: *Будущее* > *Равнозначное отношение к временным периодам* > *Настоящее* $\approx$ *Прошлое*

Российские студенты: *Настоящее* > *Будущее* > *Прошлое* > *Равнозначное отношение к временным периодам*

В результате применения Незаконченных предложений получены следующие результаты, подвергшиеся контент-анализу (табл. 3).

При анализе достоверности различий между частотой выделенных категорий выявлено, что будущее для китайских студентов более целенаправленно, но и неопределенно, для российских студентов – более характеризуется ожиданием того, что произойдет. Настоящее для китайских студентов характеризуется определением пути и деятельным участием в жизни, а для российских – принятием себя. Прошлое для китайских студентов – в большей степени просто пройденный этап жизни, а для российских студентов – получение опыта, анализ ошибок и сожаление и неправильных поступках.

В выборке *студентов из Китая* для отражения отношения к времени характерны следующие слова:

Будущее: загадочное, любопытство, непонятность, страх, волнение, ожидание хорошего, несуществующее, перспективность, надежда, смущение, сомнение, растерянность.

Ожидания личности при этом от себя в далеком будущем – возможность путешествовать, неизменность того, какой человек сейчас, отсутствие представлений, старение, богатство, зрелость, опытность, эффективное достижение целей, амбиции.

В ближайшем будущем: не хотелось бы изменений, наличие опыта и понимания, более устойчивый, стабильный, спокойный размеренный.

Прошлое: скучное, проходящее, спокойствие, ничего, хорошее, воспоминания ошибки, ностальгия, мгновение, печаль и сожаление.

Оценка личности при этом от себя в далеком прошлом – проще, такой же, нет воспоминаний, хороший, моложе, симпатичный, наивнее, ожидание простоты жизни.

Таблица 3 – Контент-анализ содержания незаконченных предложений о будущем, настоящем и прошлом у китайских и российских студентов

Категория будущего	Представленность категории в ответах представителей выборки		
	Все студенты	КС	РС
Выборка	150	75	75
Неопределенность, %	35,33%	29,33%	41,33%
Кол-во	53	22	31
F		1, 542*	
Цели, амбиции, %	34,67%	49,33%	20%
Кол-во	52	37	15
F		3, 858**	
Ожидания, %	30%	20%	40%
Кол-во	45	15	30
F		2, 707**	
Категория настоящего	Представленность категории в ответах представителей выборки		
	Все студенты	КС	РС
Путь, %	38%	68%	8%
Кол-во	57	51	6
F		8, 359*	
(Не)принятие себя, %	22,67%	16%	29,33%
Кол-во	34	12	22
F		1, 966*	
Деятельность, %	39,33%	69,33%	9,33%
Кол-во	59	52	7
F		8,249**	
Категория прошлого	Представленность категории в ответах представителей выборки		
	Все студенты	КС	РС
Сожаление, ошибки, %	28,67%	24%	33,33
Кол-во	43	18	25
F		1,261*	
Опыт, %	42%	26,67%	57,33%
Кол-во	63	20	43
F		3,864**	
То, что прошло, %	29,33%	49,33%	9,33%
Кол-во	44	37	7
F		5,734**	

Примечание. КС – китайские студенты, РС – российские студенты; F – значение критерия Фишера; * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

В ближайшем прошлом: желание жить иначе, сменить место жительства, более привлекательный, наивнее, помоложе, не желающий размышлять о прошлом, которого не вернуть.

Настоящее: сложный путь, прекрасно, хорошее, нормальное, так себе, есть и есть, настоящее счастье.

Сознание человеком себя в привычном настоящем как: много думающего, ценного, хорошего, живущего, привлекательного, веселого, учащегося, жизнерадостного, окруженного друзьями.

Здесь и сейчас: просто человек, принятие себя, непринятие себя, отдыхающий, занимающийся своими делами, радость, усердно работаю, пытаюсь соответствовать своему времени.

В выборке *студентов из России* для отражения отношения к времени характерны следующие слова:

Будущее: загадочное, нервирующее, волнительное, спокойное, туманность, неопределенность, расстояние, мутность, позитивный настрой, спокойствие, интерес, оптимистичное, ожидание хорошего, уверенность в себе, незнание, известность, хорошее, предстоящее – представления о будущем содержат противоречия, что логично из-за индивидуальных особенностей личности каждого респондента.

Ожидания личности при этом от себя в далеком будущем – упадок возможностей к обучению и труду, и наоборот – хорошая работа и заработок; получение желаемой профессии и профессиональная состоятельность; возможное отсутствие работы; старость или взросление; становление спокойствия, мудрость, формирование семьи, завершение поиска себя, достижение поставленных целей.

В ближайшем будущем: изменение статуса, личностных характеристик, появление новых социальных ролей, самоопределение.

Прошлое: тягостное, остающееся позади, желание удержать, далекое, опыт, стремное, плодотворное, веселье, интерес, серое, событийное.

Оценка личности при этом от себя в далеком прошлом – страх слушать себя, агрессивнее, смелее и эмоциональнее, смешнее, наивнее, не было ценности тому, что имелось.

В ближайшем прошлом: хотелось бы больше чуткости, уверенности, меньше импульсивности, смелости, поиск авторитетного одобрения, желание оставить все так, как было

Настоящее: неугомонно, путь к своим целям, быстротечно, неопределенно, имеет большой смысл, зависящее от человека, неопределенно.

Сознание человеком себя в привычном настоящем как: сонливого, спокойного, определяющего направление своего движения в жизни, относящегося ко всему слишком серьезно, в моменте.

Здесь и сейчас: занятие своим здоровьем, запутанность, чувствую необходимость определиться, люблю себя, самостоятельность.

Проведенный анализ субъективных репрезентаций времени показал наличие как общих, так и культурно-специфических особенностей в восприятии прошлого, настоящего и будущего у студентов и России, и Китая.

Дифференциация временной перспективы. В ходе исследования выявлено, что образ будущего у студентов обеих стран амбивалентен и сочетает в себе как позитивные (надежда, интерес, перспективность), так и негативные (страх, неопределенность, волнение) характеристики. При этом для российских студентов будущее в большей степени ассоциируется с туманностью и нервирующей (иногда фрустрирующей) неопределенностью, тогда как ожидания от себя в далеком будущем включают профессиональную состоятельность, материальный достаток и завершение поиска идентичности. Для китайских студентов будущее связано с любопытством и ожиданием хорошего, а самооценка в будущем предполагает сохранение текущих качеств, достижение зрелости и амбиций.

Оценка прошлого. Прошлое воспринимается студентами обеих стран как источник опыта и ностальгии, однако сопровождается сожалением и печалью.

Российские студенты склонны оценивать себя в прошлом как более наивных и эмоциональных, выражая желание изменить некоторые решения. Китайские студенты характеризуют прошлое как спокойное и «проходящее», осознавая наличие ошибок, но без выраженного стремления к активному стремлению «изменить прошлое».

Восприятие настоящего. Настоящее время описывается студентами как значимый, хотя и неоднозначный период («сложный путь», «быстротечно»). Самоидентификация в настоящем у российских студентов связана с серьезностью, самоопределением и заботой о здоровье, тогда как у китайских студентов доминируют характеристики учебной и социальной активности («учащийся», «окруженный друзьями», «жизнерадостный»).

Культурные различия в модальности времени. В то время как для российских студентов характерна ориентация на настоящее с необходимостью решения актуальных задач и адаптации, китайские студенты демонстрируют более сбалансированное или будущее-ориентированное восприятие, включая равнозначность всех трех временных периодов. Представления российских студентов о будущем содержат больше противоречий, что может отражать внутреннюю напряженность в условиях социальной неопределенности.

Таким образом, временная перспектива студентов выступает значимым психологическим конструктом, отражающим не только индивидуально-личностные особенности, но и влияние социокультурного контекста, требований рынка труда и жизненных приоритетов.

3.3 Событийная наполненность временных периодов

На следующем этапе исследования мы использовали методику «Психологическая автобиография» (Коржова Е. Ю., адаптация на китайский язык Дун Яньбо), изучив различия в ее выполнении у студентов с высоким и низким уровнем психологического благополучия.

Китайские студенты с высоким уровнем психологического благополучия чаще и с большей эмоциональной насыщенностью вспоминают радостные события из прошлого, чем студенты с низким уровнем благополучия. При наличии высокого уровня психологического благополучия также более позитивны представления о будущем (табл. 4).

Это относится к «количеству» и особенно «весу» событий радостного прошлого и радостного будущего китайских студентов с высоким уровнем психологического благополучия. Негативные воспоминания и ожидания не различаются по значимости.

Таблица 4 – Достоверность различий в показателях «Психологической автобиографии» между китайскими студентами с высоким и низким уровнем психологического благополучия

Показатель	Среднее		U*	P	Объем выборки	
	Кв	Кн			Кв	Кн
Радостное прошлое, «вес»	46,02	27,79	356,0	0,000	42	33
Радостное прошлое, количество	46,15	27,62	350,5	0,000	42	33
Грустное прошлое, «вес»	38,86	36,91	657,0	0,664	42	33
Грустное прошлое, количество	37,35	38,83	665,5	0,740	42	33
Радостное будущее, «вес»	42,63	31,78	489,0	0,032	43	32
Радостное будущее, количество	42,62	31,80	489,5	0,032	43	32
Грустное будущее, «вес»	35,57	40,03	591,0	0,250	42	32
Грустное будущее, количество	39,91	35,44	606,0	0,250	43	32

Примечание. *U-критерий Вилкоксона – Манна – Уитни, Кв – китайские студенты с высоким уровнем психологического благополучия, Кн – китайские студенты с низким уровнем психологического благополучия.

Российские студенты с высоким уровнем психологического благополучия отличаются более высокими показателями количества и «веса» событий, что характеризует их умение анализировать прошлое и делать выводы для изменения своего поведения и отношения к жизни (табл. 5). Это отличает их от российских студентов с низким уровнем психологического благополучия.

Таблица 5 – Достоверность различий в показателях «Психологической автобиографии» между российскими студентами с высоким и низким уровнем психологического благополучия

Показатель	Среднее		U*	P	Объем выборки	
	Рв	Рн			Кв	Кн
Радостное прошлое, «вес»	39,24	36,33	634,5	0,564	43	32
Радостное прошлое, количество	41,77	32,94	526,0	0,074	43	32
Грустное прошлое, «вес»	32,85	44,92	466,5	0,015	43	32
Грустное прошлое, количество	42,34	32,17	501,5	0,037	43	32
Радостное будущее, «вес»	37,85	38,20	681,5	0,944	43	32
Радостное будущее, количество	37,23	39,03	655,0	0,721	43	32
Грустное будущее, «вес»	37,33	38,91	659,0	0,723	43	32
Грустное будущее, количество	38,37	37,50	672,0	0,844	43	32

Примечание. *U-критерий Вилкоксона – Манна – Уитни, Рв – российские студенты с высоким уровнем психологического благополучия, Рн – российские студенты с низким уровнем психологического благополучия

При высоком уровне психологического благополучия китайские студенты достоверно чаще и интенсивнее вспоминают радостные события прошлого, чем российские студенты, достоверно выше показатели количества и «веса» радостных событий прошлого. Китайские студенты с высоким уровнем психологического благополучия также значимо более позитивно смотрят в будущее, у них достоверно выше показатели количества и «веса» радостных событий будущего (табл. 6).

Таким образом, согласно таблице 6, при равно высоком уровне психологического благополучия китайские студенты демонстрируют более высокие результаты позитивного содержания автобиографии (и радостного прошлого, и радостного будущего).

Российские студенты с высоким благополучием в таком случае демонстрируют менее радостное содержание автобиографии.

Таблица 6 – Достоверность различий в показателях «Психологической автобиографии» между российскими и китайскими студентами с высоким уровнем психологического благополучия

Показатель	Среднее		U*	P	Объем выборки	
	КС	РС			КСв	РСв
Радостное прошлое, «вес»	52,26	34,74	548,0	0,001	43	43
Радостное прошлое, количество	52,57	34,43	534,5	0,001	43	43
Грустное прошлое, «вес»	47,67	39,33	745,0	0,099	43	43
Грустное прошлое, количество	40,37	46,63	790,0	0,215	43	43
Радостное будущее, «вес»	55,74	31,26	398,0	0,000	43	43
Радостное будущее, количество	55,64	31,36	402,5	0,000	43	43
Грустное будущее, «вес»	42,24	43,74	871,0	0,736	42	43
Грустное будущее, количество	44,01	42,99	902,5	0,819	43	43

Примечания. *U-критерий Вилкоксона – Манна – Уитни, КС – китайские студенты, РС – российские студенты, КСв – китайские студенты с высоким уровнем психологического благополучия, РСв – российские студенты с высоким уровнем психологического благополучия

Даже при низком уровне психологического благополучия китайские студенты достоверно выше оценивают радость своего будущего, чем российские студенты с аналогично низким уровнем (табл. 8).

Согласно таблице 7, при низком уровне психологического благополучия ключевое различие заключается в сохранении позитивного образа будущего у китайских студентов, тогда как у российских студентов он гораздо менее значителен. Прошлое (как радостное, так и грустное), т.е. количество и «вес» событий, в данных группах не имеет статистически значимых различий.

Рассмотрим содержание временных периодов более подробно.

В результате проведенного анализа были выявлены следующие содержательные особенности эмоционального восприятия прошлого и будущего.

Грустное прошлое как для китайских, так и для российских студентов ассоциируется с переживанием утрат (потеря работы, друзей, родственников), резкими жизненными изменениями (переезды, трансформация

межличностных отношений, ухудшение состояния здоровья), а также с ощущением нереализованных или упущенных возможностей.

Таблица 7 – Достоверность различий в показателях «Психологической автобиографии» между российскими и китайскими студентами с низким уровнем психологического благополучия

Показатель	Среднее		U*	P	Объем выборки	
	КС	РС			КСн	РСн
Радостное прошлое, «вес»	29,85	36,25	424,0	0,170	33	32
Радостное прошлое, количество	32,68	33,33	517,5	0,888	33	32
Грустное прошлое, «вес»	31,67	34,38	484,0	0,542	33	32
Грустное прошлое, количество	33,58	32,41	509,0	0,791	33	32
Радостное будущее, «вес»	39,25	25,75	296,0	0,004	32	32
Радостное будущее, количество	39,23	25,77	296,5	0,004	32	32
Грустное будущее, «вес»	35,19	29,81	426,0	0,159	32	32
Грустное будущее, количество	29,38	35,63	412,0	0,098	32	32

Примечания. *U-критерий Вилкоксона – Манна – Уитни, КС – китайские студенты, РС – российские студенты, КСн – китайские студенты с низким уровнем психологического благополучия, РСн – российские студенты с низким уровнем психологического благополучия

Грустное будущее у респондентов обеих стран обусловлено чувством неопределенности, страхом профессиональной и личностной нереализованности, тревогой в связи с подготовкой к предстоящим событиям, а также опасениями относительно неуспешности собственных действий.

Радостное прошлое представляет собой такой период, к которому испытуемые испытывают желание мысленно возвращаться; оно включает воспоминания, характеризующиеся состоянием спокойствия, радости и удовлетворения. Отмечается также стремление вновь пережить отдельные события данного периода.

Радостное будущее связано с предвкушением запланированных событий, уверенностью в успешном исходе, воодушевлением предстоящими изменениями или сформированным представлением о желаемом жизненном сценарии.

Согласно данным, представленным на рисунке 2, суммарный вес (значимость) радостных событий превышает вес грустных событий как в отношении прошлого, так и будущего. При этом установлено, что переживание грустного прошлого в большей степени характерно для китайских студентов, тогда как ощущение радостного будущего доминирует у российских студентов. Вес событий грустного прошлого также обнаруживает ту же тенденцию к превалированию в китайской выборке.

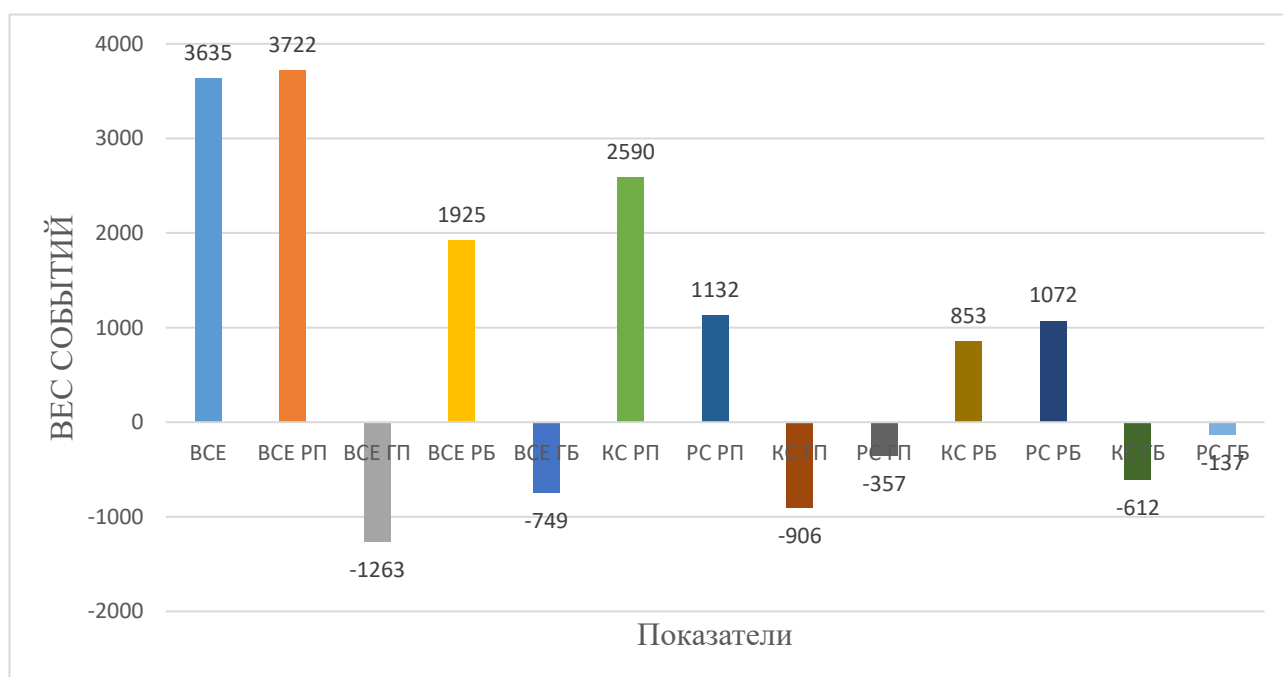


Рисунок 2 – «Вес» событий «Психологической автобиографии» китайских и российских студентов.

Примечание: КС – китайские студенты, РС – российские студенты; ГП – грустное прошлое (отрицательные значения), РП – радостное прошлое; ГБ – грустное будущее (отрицательные значения), РБ – радостное будущее.

Выявленные различия могут быть объяснены культурными особенностями и спецификой менталитета студентов исследуемых стран, в частности, стремлением китайских студентов к сохранению культуры предков, ее почитанию и опорой на традиционные культурные ценности.

Кроме того, опасения относительно предстоящей жизни (грустное будущее) более выражены у китайских студентов по сравнению с российскими. Как было отмечено ранее, в Китае наблюдается высокая

конкуренция среди студентов и выпускников, а также существуют повышенные социальные ожидания относительно статуса и положения индивида в обществе.

Полученные результаты были сопоставлены с уровнем психологического благополучия респондентов в обеих выборках, измеренным с помощью методики Варвик-Эдинбург. В отношении студентов из Китая и России, демонстрирующих уровень благополучия выше среднего, были выявлены следующие закономерности.

Китайские студенты с более высоким уровнем психологического благополучия в большей степени наделяют будущее радостными коннотациями по сравнению с российскими студентами, также имеющими высокие показатели благополучия (рис. 3).

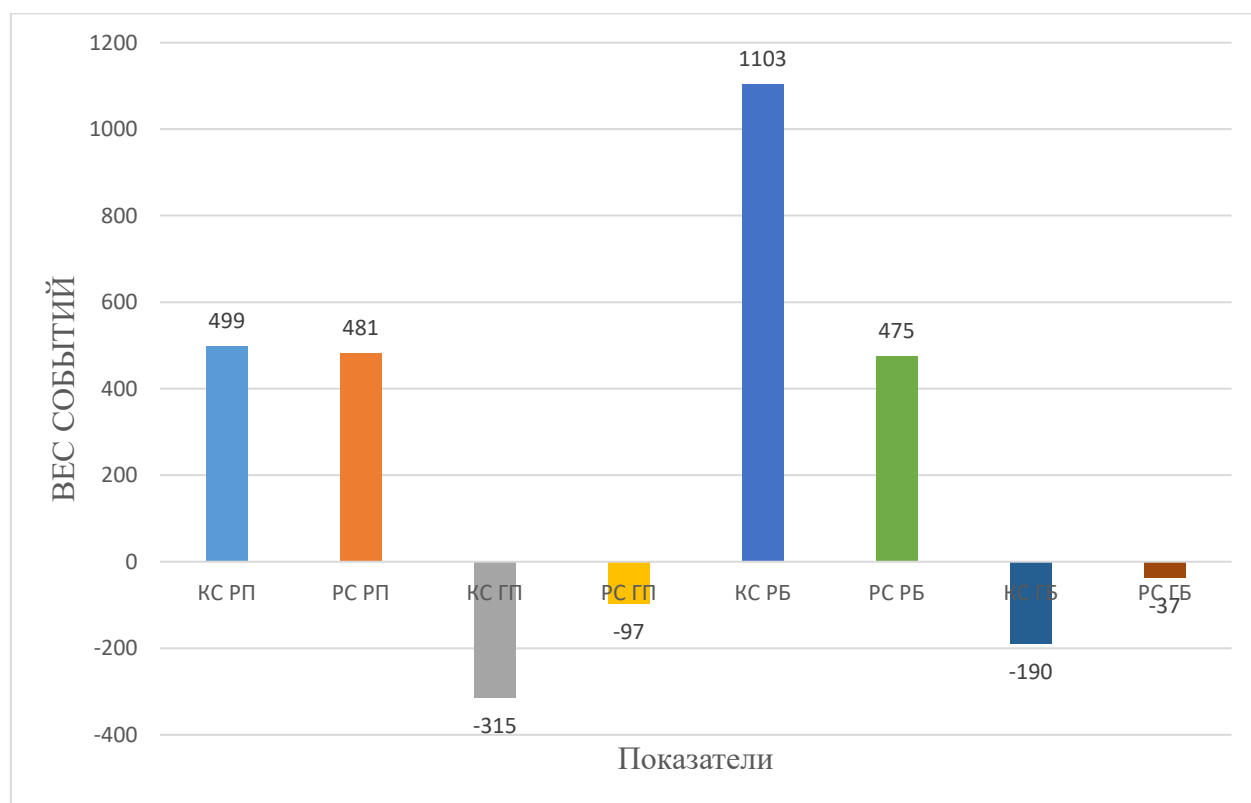


Рисунок 3 – «Вес» событий «Психологической автобиографии» китайских и российских студентов с высоким уровнем психологического благополучия

Примечание: КС – китайские студенты, РС – российские студенты; ГП – грустное прошлое (отрицательные значения), РП – радостное прошлое; ГБ – грустное будущее (отрицательные значения), РБ – радостное будущее.

Кроме того, для данной группы китайских студентов характерны более выраженная негативная оценка прошлого и более пессимистичные представления о будущем. Анализ выборок показывает, что российские студенты в большей мере ориентированы на позитивное восприятие будущего, причем их показатели по данному параметру существенно отличаются от показателей, отражающих негативную оценку как прошлого, так и будущего. Аналогичная тенденция наблюдается и в группе китайских студентов.

При сопоставлении результатов с уровнем психологического благополучия ниже среднего в обеих выборках были выявлены следующие особенности (рис. 4).

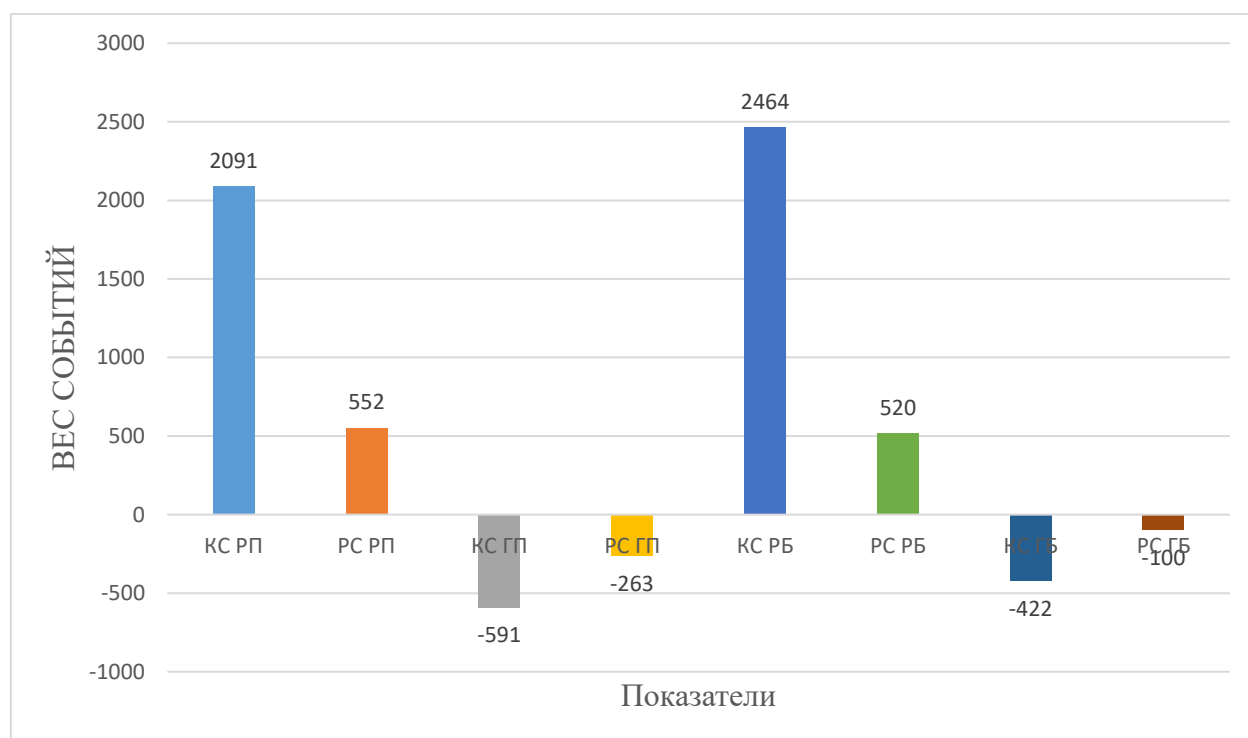


Рисунок 4 – «Вес» событий «Психологической автобиографии» китайских и российских студентов с низким уровнем психологического благополучия.

Примечание: КС – китайские студенты, РС – российские студенты; ГП – грустное прошлое (отрицательные значения), РП – радостное прошлое; ГБ – грустное будущее (отрицательные значения), РБ – радостное будущее.

Китайские студенты демонстрируют более выраженную ориентацию на радостное будущее по сравнению с российскими студентами. Кроме того,

значимость событий радостного прошлого выше в группе китайских студентов, чем в группе российских.

Важно отметить, что как при высоком, так и при низком уровне психологического благополучия наблюдается устойчивая тенденция: китайские студенты придают событиям собственной жизни большую значимость по сравнению с российскими студентами.

3.4 Распределение времени и психологическое благополучие китайских и российских студентов

В таблице 8 представлены данные о достоверности различий в распределении реального времени китайскими студентами с разным уровнем психологического благополучия (представлены только достоверные различия). Китайские студенты с высоким уровнем психологического благополучия затрачивают меньше времени на трудовую деятельность, и больше – на учебную, а также уделяют повышенное внимание художественному чтению, что способствует расширению их кругозора.

Таблица 8 – Достоверность различий в распределении реального времени китайскими студентами с высоким и низким уровнем психологического благополучия

Показатель	Среднее		U*	P	Объем выборки	
	Кв	Кн			Кв	Кн
Длительность рабочего дня	32,31	45,64	443,5	0,006	43	32
Обучение либо повышение квалификации (вузы, техникумы, курсы, изучение языка, включая самостоятельные занятия и подготовку)	42,98	31,31	474,0	0,018	43	32
Чтение художественной литературы, газет и т.д.	43,60	30,47	447,0	0,002	43	32

Примечания. *U-критерий Вилкоксона - Манна-Уитни, Кв – китайские с высоким уровнем психологического благополучия, Кн – китайские студенты с низким уровнем психологического благополучия.

В таблице 9 представлены данные о достоверности различий в распределении желательного времени китайскими студентами в зависимости от их уровня психологического благополучия (представлены только достоверные различия).

Таблица 9 – Достоверность различий в распределении желательного времени китайскими студентами с высоким и низким уровнем психологического благополучия

Показатель	Среднее		U*	P	Объем выборки	
	Кв	Кн			Кв	Кн
Забота о внешности (прическа, бритье, выбор и подготовка одежды и т.д.)	33,26	44,38	484,0	0,006	43	32
Самообслуживание (приготовление пищи, уборки, стирка и т.д.)	34,20	43,11	524,5	0,035	43	32
Забота о детях и других родственниках (уход, воспитание и т.д.)	34,08	43,27	519,5	0,039	43	32
Общение с близкими и друзьями (посещение и прием гостей, беседы лично и по телефону)	34,26	43,03	527,0	0,071	43	32
Чтение художественной литературы, газет и т.д.	45,07	28,50	384,0	0,000	43	32
Посещение театров, кино, музеев, выставок и т.д.	32,69	45,14	459,5	0,007	43	32

Примечание. *U-критерий Вилкоксона - Манна-Уитни, Кв – китайские студенты с высоким уровнем психологического благополучия, Кн – китайские студенты с низким уровнем психологического благополучия.

Согласно таблице 9, китайские студенты с высоким уровнем психологического благополучия выражают желание сократить время, затрачиваемое на уход за внешностью, самообслуживание, заботу о родственниках, общение, а также посещение театров и выставок. При этом они предпочли бы больше времени уделять чтению внепрофессиональной литературы, что свидетельствует о направленности на саморазвитие и расширение кругозор.

В таблице 10 представлены данные о достоверности различий в распределении реального времени российскими студентами с разным уровнем психологического благополучия (представлены только достоверные различия).

Таблица 10 – Достоверность различий в распределении реального времени российскими студентами с высоким и низким уровнем психологического благополучия

Показатель	Среднее		U*	P	Объем выборки	
	Рв	Рн			Рв	Рн
Сон	30,61	46,55	352,5	0,001	42	33
Общение с близкими и друзьями (посещение и прием гостей, беседы лично и по телефону)	32,80	43,67	474,5	0,030	42	33
Обучение либо повышение квалификации (вузы, техникумы, курсы, изучение языка, включая самостоятельные занятия и подготовку)	41,93	31,69	486,0	0,041	42	33
Посещение театров, кино, музеев, выставок и т.д.	43,31	29,88	428,0	0,004	42	33
Прогулки (по городку, по лесу и т.д.)	33,33	42,97	497,0	0,053	42	33
Физкультура (зарядка, секции, бег и т.д.)	32,73	43,77	471,5	0,026	42	33

Примечания. *U-критерий Вилкоксона – Манна – Уитни, Рв – российские студенты с высоким уровнем психологического благополучия, Рн – российские студенты с низким уровнем психологического благополучия

Согласно таблице 10, российские студенты с высоким уровнем психологического благополучия тратят меньше времени на сон, общение, прогулки, игровую деятельность и занятия физкультурой, однако больше времени уделяют учебной деятельности, а также посещению театров, выставок и музеев.

В таблице 11 представлены данные о достоверности различий в распределении желательного времени российскими студентами с разным

уровнем психологического благополучия (представлены только достоверные различия).

Таблица 11 – Достоверность различий в распределении желательного времени российскими студентами с высоким и низким уровнем психологического благополучия

Показатель	Среднее		U*	P	Объем выборки	
	P _В	P _Н			P _В	P _Н
Посещение театров, вино, музеев, выставок и т.д.	41,63	32,08	498,5	0,057	42	33

Примечание. *U-критерий Вилкоксона – Манна – Уитни, P_В – российские студенты с высоким уровнем психологического благополучия, P_Н – российские студенты с низким уровнем психологического благополучия.

Согласно таблице 11, российские студенты с высоким уровнем психологического благополучия выражают желание увеличить время, отводимое на посещение театров, выставок и музеев, несмотря на то, что в реальном распределении времени они уже достоверно больше уделяют времени данным видам досуга.

Восприятие времени и способы его распределения в значительной степени объясняются культурными особенностями каждой страны. В китайской культурной традиции существуют несколько систем временной репрезентации: «Цзеци» – биологические часы, синхронизированные с природными ритмами; «Гань-Чжи» – система символического кодирования времени, представленная 60-летним циклом (цзя-цзы), используемая для обозначения года, месяца, дня и часа; принцип единства Неба и человека, отражающий взаимосвязь времени с пространством и человеческой деятельностью; а также понимание времени как следования, ценности и преодоления.

Сон для китайских студентов выступает преимущественно как способ восстановления. В период обучения они уделяют сну меньше времени ввиду высокой академической нагрузки.

Стремление к обучению и получению образования связано с необходимостью противостоять высокой конкуренции на рынке труда, а также с ориентацией на высокий заработок и достижение удовлетворительного социального положения. Для российских студентов сон не всегда выполняет исключительно восстановительную функцию; он может выступать и как форма времяпрепровождения, особенно среди тех обучающихся, чья жизнь в недостаточной степени наполнена работой, хобби и событиями. В ряде случаев сон используется как способ «скоротать время», что отражает отношение к времени как к феномену, подлежащему ускоренному преодолению.

При анализе временных затрат на транспорт необходимо учитывать особенности организации студенческого быта. В Китае студенты проживают в общежитиях, расположенных, как правило, на территории университетского кампуса, тогда как в России здания общежитий могут находиться в различных частях города. Вследствие этого китайские студенты затрачивают меньше времени на дорогу.

Кроме того, в китайских кампусах сосредоточена вся необходимая студентам инфраструктура (магазины и другие объекты), что оптимизирует процесс обучения и высвобождает дополнительное время для подготовки к занятиям и выполнения учебных заданий.

На рис. 4 представлено наглядно распределение реального времени китайскими и российскими студентами с показателями психологического благополучия ниже среднего. Временные затраты на приготовление пищи варьируют в силу различий в культуре питания.

Студенческие столовые в Китае предлагают обучающимся разнообразное готовое меню; режим их работы определяется графиком кампуса и не

ограничивается исключительно обеденным временем, как это характерно для российских образовательных учреждений.

Вследствие этого китайские студенты не испытывают необходимости планировать и затрачивать значительное время на покупку продуктов, приготовление и прием пищи.

Различия в качестве питания также оказывают влияние на здоровье и физическое самочувствие, что, в свою очередь, может сказываться на уровне субъективного благополучия.



Рис. 4 – Распределение реального времени у студентов с показателями психологического благополучия ниже среднего.

Условные обозначения: 1. Сон. 2. Длительность рабочего дня. 3. Транспорт. 4. Еда (кроме ее приготовления). 5. Забота о внешности (прическа, бритье, выбор и подготовка одежды и т.д.). 6. Покупки и поиски нужных предметов в магазинах. 7. Самообслуживание (приготовление пищи, уборки, стирка и т.д.). 8. Забота о детях и других родственниках (уход, воспитание и т.д.). 9. Общение с близкими и друзьями (посещение и прием гостей, беседы лично и по телефону). 10. Обучение либо повышение квалификации (вузы, техникумы, курсы, изучение языка, включая самостоятельные занятия и подготовку). 11. Чтение художественной литературы, газет и т.д. 12. Посещение театров, кино, музеев, выставок и т.д. 13. Радио и телевидение. 14. Прогулки (по городу, по лесу и т.д.). 15. Физкультура (зарядка, секции, бег и т.д.). 16. Игры (шахматы, карты, футбол и т.д.).

Ряд 1 – КС, китайские студенты. Ряд 2 – РС, российские студенты.

На рисунке 5 представлено распределение желаемого времени у студентов с показателями психологического благополучия ниже среднего.

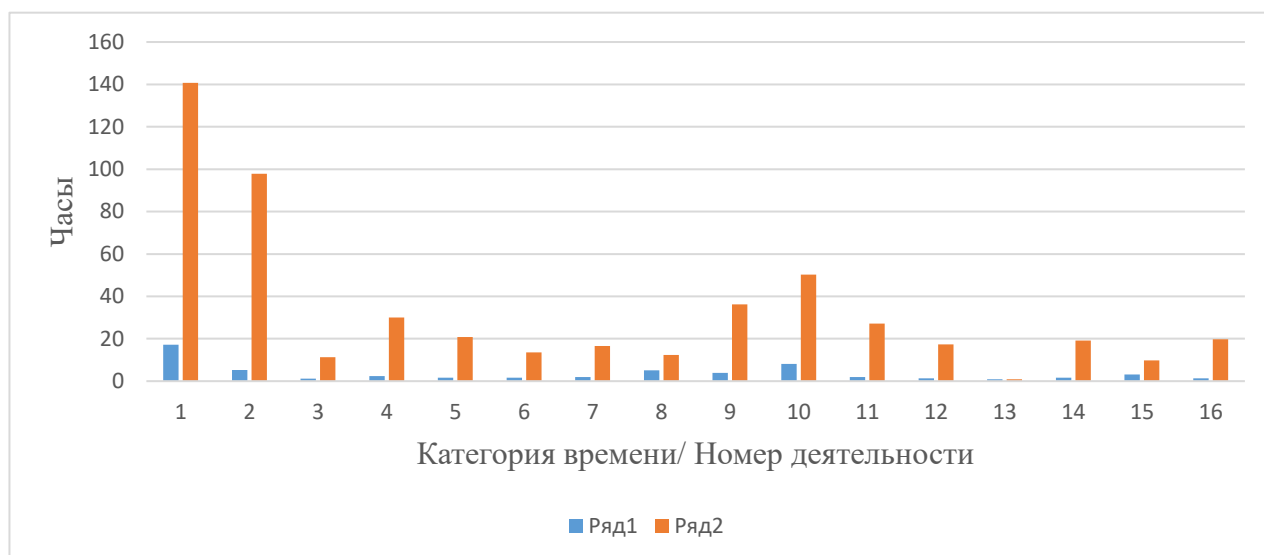


Рис. 5 – Распределение желаемого времени у студентов с показателями психологического благополучия ниже среднего.

Условные обозначения: 1. Сон. 2. Длительность рабочего дня. 3. Транспорт. 4. Еда. 5. Забота о внешности. 6. Покупки и поиски нужных предметов в магазинах. 7. Самообслуживание. 8. Забота о детях и других родственниках. 9. Общение с близкими и друзьями. 10. Обучение либо повышение квалификации. 11. Чтение художественной литературы, газет и т.д. 12. Посещение театров, кино, музеев, выставок и т.д. 13. Радио и телевидение. 14. Прогулки. 15. Физкультура. 16. Игры.

Ряд 1 – КС, китайские студенты. Ряд 2 – РС, российские студенты.

В сфере досуговых предпочтений также наблюдаются культурно-обусловленные различия. Для китайских студентов радио и телевидение утрачивают актуальность, уступая место подкастам; интерес к просмотру телепередач и прослушиванию радио в большей степени характерен для представителей старших поколений. При этом стремление уделять больше времени данным видам досуга как у китайских, так и у российских студентов может быть связано с желанием располагать большим объемом свободного времени.

Прогулка как форма досуга не является привычной для китайских студентов в том значении, которое она имеет для российских студентов (прогулка как вид досуга редко используется студентами в Китае). Вследствие этого временные затраты на данный вид деятельности у китайских студентов ниже.

Отношение к физической культуре также демонстрирует культурную специфику. Физическая активность для многих студентов выступает частью образа жизни.

Если в Китае это могут быть обязательные упражнения и плановые занятия физкультурой, то для российских молодых людей занятие физической активностью становится преимущественно способом отдыха или переключения внимания, способа справиться с тревогой и другими психологическими трудностями.

В рамках применяемой методики игры рассматриваются как деятельность, осуществляемая в условиях реального межличностного взаимодействия. В настоящее время данный вид активности все чаще замещается играми в виртуальной реальности. При этом в зависимости от распределения времени на различные виды деятельности и досуга объем оставшегося времени сокращается (рис. 4, 5).

На рисунке 6 представлено распределение реального времени студентами с уровнем психологического благополучия выше среднего.

На рисунке 7 отражено распределение желаемого времени студентами с уровнем психологического благополучия выше среднего.

Согласно полученным данным, студенты с уровнем психологического благополучия ниже среднего уделяют больше времени обучению, транспортным затратам, а также у них больше продолжительность рабочего дня. Вследствие этого у них остается меньше времени для занятий хобби, отдыха и различных форм досуга. Напротив, студенты с уровнем психологического благополучия выше среднего выделяют больше времени на сон. При этом обучение сохраняет для них приоритетное значение, однако они также отводят больше часов на игры и досуговую деятельность.

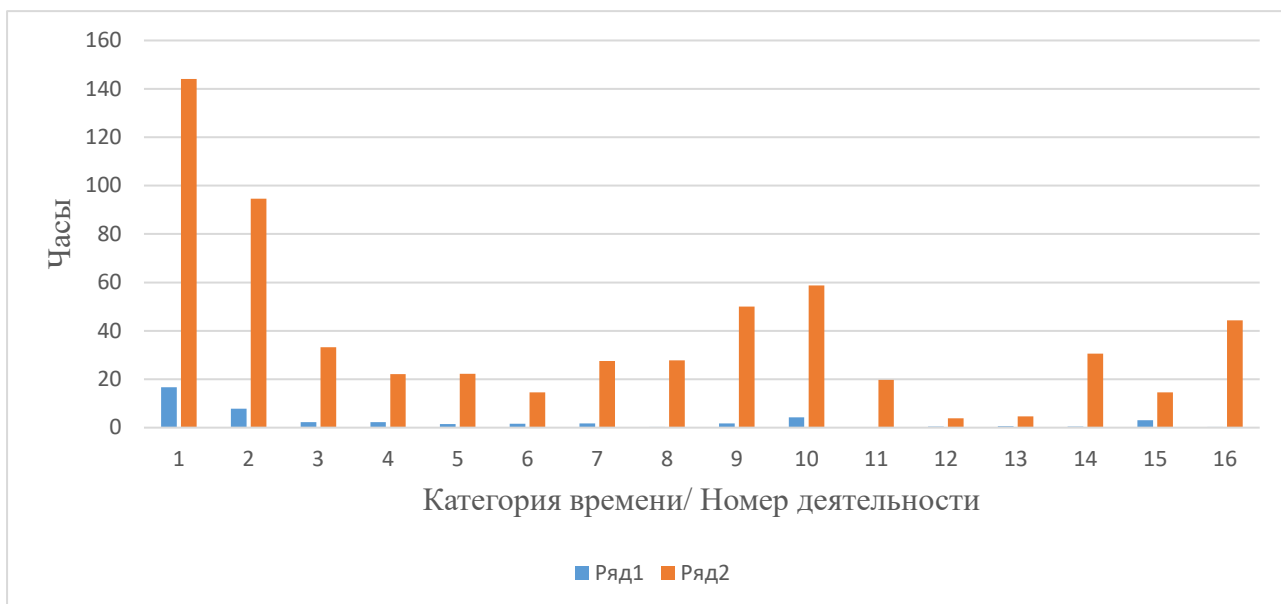


Рис. 6 – Распределение реального времени у студентов с показателями благополучия выше среднего.

Условные обозначения: 1. Сон. 2. Длительность рабочего дня. 3. Транспорт. 4. Еда. 5. Забота о внешности. 6. Покупки и поиски нужных предметов в магазинах. 7. Самообслуживание. 8. Забота о детях и других родственниках. 9. Общение с близкими и друзьями. 10. Обучение либо повышение квалификации. 11. Чтение художественной литературы, газет и т.д. 12. Посещение театров, кино, музеев, выставок и т.д. 13. Радио и телевидение. 14. Прогулки. 15. Физкультура. 16. Игры.

Ряд 1 – КС, китайские студенты. Ряд 2 – РС, российские студенты.

На представленных диаграммах (рис. 4–7) наблюдается устойчивая тенденция: студенты обеих выборок с уровнем благополучия выше среднего уделяют больше времени сну и различным формам досуга, тогда как респонденты с уровнем благополучия ниже среднего – обучению и трудовой деятельности.

Выявленная закономерность позволяет предположить, что объем времени, посвящаемого себе (личному восстановлению и досугу), оказывает влияние на уровень субъективного благополучия.

Значимым фактором выступает также характер событий, составляющих ежедневную рутину каждого студента. В зависимости от личностных и психологических особенностей, культурных различий и уровня психологического благополучия события прошлого, настоящего и будущего

наделяются различной субъективной значимостью, избирательно фиксируются в опыте либо остаются для индивида малозначимыми.

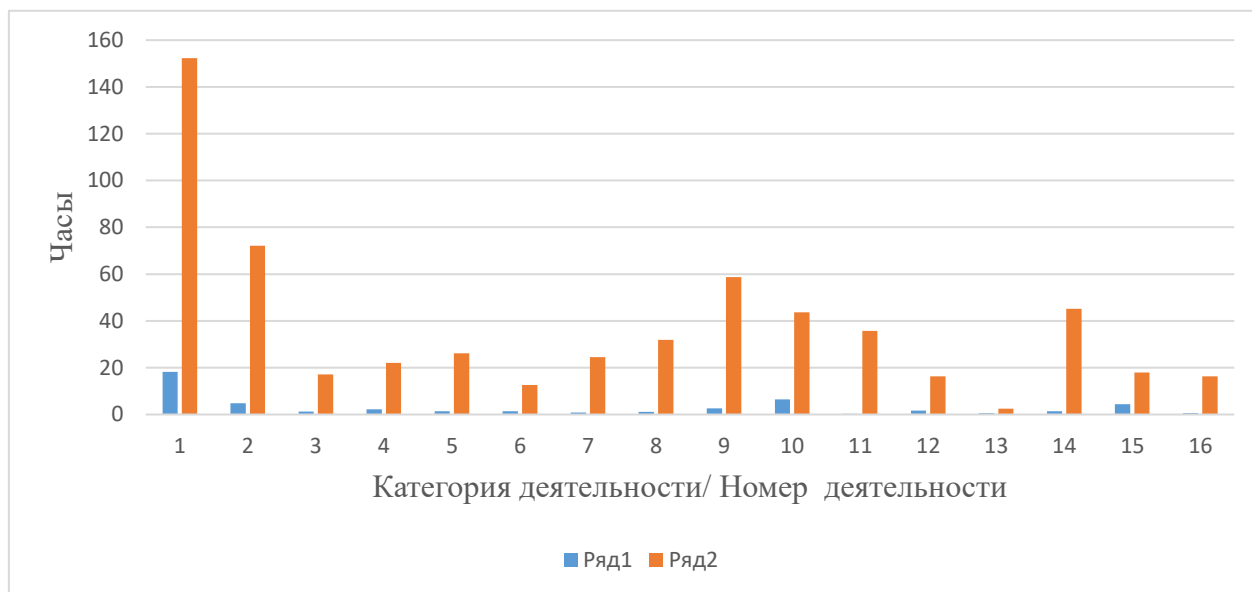


Рисунок 7 – Распределение желаемого времени у студентов с показателями благополучия выше среднего.

Условные обозначения: 1. Сон. 2. Длительность рабочего дня. 3. Транспорт. 4. Еда. 5. Забота о внешности. 6. Покупки и поиски нужных предметов в магазинах. 7. Самообслуживание. 8. Забота о детях и других родственниках. 9. Общение с близкими и друзьями. 10. Обучение либо повышение квалификации. 11. Чтение художественной литературы, газет и т.д. 12. Посещение театров, кино, музеев, выставок и т.д. 13. Радио и телевидение. 14. Прогулки. 15. Физкультура. 16. Игры.

Ряд 1 – КС, китайские студенты. Ряд 2 – РС, российские студенты.

3.5 Взаимосвязь психологического благополучия и отношения ко времени у китайских и российских студентов

Для выявления взаимосвязей между показателями психологического благополучия и особенностями распределения времени у студентов России и Китая был проведен корреляционный анализ. В соответствии с целью исследования корреляционный анализ осуществлялся отдельно для российской и китайской выборок.

Интерпретация результатов осуществляется с учетом направления корреляционных связей (положительные или отрицательные) и их силы

(слабые, умеренные, сильные), при этом содержательный анализ фокусируется на качественных различиях в паттернах корреляций между российскими и китайскими студентами (табл. 12).

Таблица 12 – Взаимосвязь уровня психологического благополучия с показателями методики «Распределения времени» С. Я. Рубинштейн

Показатель	Коэффициент корреляции Спирмена			
	КС реальное	КС желаемое	РС реальное	РС желаемое
Длительность рабочего дня	0,084	0,231*	-0,157	-0,201
Транспорт	-0,148	0,142	0,217	-0,248*
Покупки и поиски нужных предметов в магазинах	-0,146	0,021	0,063	0,230*
Забота о детях и других родственниках (уход, воспитание и т.д.)	-0,122	0,124	0,006	0,244*
Общение с близкими и друзьями (посещение и прием гостей, беседы лично и по телефону)	0,275*	-0,168	0,133	0,206
Обучение либо повышение квалификации (вузы, техникумы, курсы, изучение языка, включая самостоятельные занятия и подготовку)	0,031	-0,164	0,185	0,229*
Посещение театров, кино, музеев, выставок и т.д.	0,142	0,154	0,262*	-0,039
Физкультура (зарядка, секции, бег и т.д.)	0,336**	0,049	0,206	0,197
Игры (шахматы, карты, футбол и т.д.)	0,213	-0,221	0,245*	0,218

Примечание. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; КС – китайские студенты; РС – российские студенты

Рассмотрим полученные результаты подробнее. Так, для китайских студентов выявлены прямые корреляции психологического благополучия со следующими реальными и желаемыми видами деятельности:

– желаемым временем рабочего дня ($r=0,231$), что мы можем интерпретировать, исходя из трудовой культуры Китая, где от занимаемой человеком должности и его работы зависит статус, конкурентоспособность, стабильное финансовое положение, качество выполняемых задач;

– реальным временем, проведенным в общении с близкими и друзьями ($r=0,275$). Социализация важна для человека, ощущение себя частью коллектива, близкие связи, служащие опорой и поддержкой. Это важно и как общая характеристика динамики человеческих отношений, так и особенность менталитета страны, где важна преемственность поколений и сохранение контактов между людьми;

– реальным временем, посвященным физическим упражнениям ($r=0,336$) – физическая активность положительно влияет на самоощущение человека, его здоровье, что, в свою очередь, поддерживает ощущение человеком себя здоровым и телом, и духом. Кроме того, различные секции, спортивные хобби – это способ избавиться от накопившегося напряжения и вид активного досуга.

Для российских студентов уровень психологического благополучия имеет следующие особенности:

– *Обратная корреляция* уровня психологического благополучия и реального времени, затраченного на транспорт ($r=-0,248$). Студенты могут остро ощущать нехватку времени в связи с дорогой, что, как правило, характерно для больших городов. Использовать этот период с пользой может быть затруднительно, так как некоторые люди страдают, например, от укачивания, и не могут повторить учебный материал или сосредоточиться на какой-либо деятельности. Ощущение того, что время «могло бы быть использовано с пользой» без возможности это осуществить становится негативным фактором, влияющим на психологическое благополучие. Кроме того, транспорт вызывает усталость, раздражение и может создавать ситуации неопределенности, что усиливает стресс.

Прямая корреляция:

– Со временем для поиска и совершения покупок ($r=0,230$), что, возможно, является одним из способов снятия стресса (получение быстрого удовольствия, или более длительного в процессе выбора), ощущение от

приобретения чего-либо нового, радости покупки. Кроме того, сама возможность покупать больше может исходить из достаточного финансового положения, что также положительно влияет на ощущение студентом психологического благополучия.

– С заботой о детях и других родственниках ($r=0,244$), как способ чувствовать себя частью семьи, общности, а также возможность быть полезным, значимым для Другого.

– С обучением или повышением квалификации ($r=0,229$), как способом самореализации, проявлении себя в какой-либо сфере, самоутверждении и стремлении к развитию с конкретными результатами (полученные знания, дипломы, расширение портфолио).

– С посещением театров и иных мест досуга ($r=0,262$), как способом разнообразить жизнь, избежать состояния скуки и однообразия жизни, ощущение возможностей, поддержание интереса к разным сторонам жизни и жизни в целом.

– Со временем для игр ($r=0,245$). Такая деятельность дает студенту возможность отвлечься от напряженной учебы. Например, настольные и компьютерные игры позволяют погрузиться в фантазийный мир, освобожденный от реальных проблем. В разумных пределах, время, проведенное там положительно сказывается на ощущении психологического благополучия.

Так, мы можем наблюдать, что для китайских и российских студентов взаимосвязи отношения ко времени и психологического благополучия различаются. Респонденты из Китая демонстрируют большую сосредоточенность на профессиональной деятельности и общении, физической активности, а респонденты из России на общении внутри семьи и разного рода досуге.

В таблице 13 представлены значимые взаимосвязи событийных показателей и психологического благополучия.

Таблица 13 – Взаимосвязь количества и «веса» событий «Психологической автобиографии» и психологического благополучия китайских и российских студентов

Показатель	Коэффициент корреляции Спирмена.							
	Корреляция с уровнем психологического благополучия							
	КС прош- лое	КС прош- лое	КС будущее	КС будущее	РС прош- лое	РС прош- лое	РС будущее	РС будущее
	положи- тельное	негатив- ное	положи- тельное	негатив- ное	положи- тельное	негатив- ное	положи- тельное	негатив- ное
«Вес» событий и уровень психологического благополучия								
	-0,491**	-0,011	-0,306**	0,286*	0,040	0,263*	0,176	0,189
Количество событий и уровень психологического благополучия								
	-0,481	-0,001	-0,338**	-0,275*	-0,017	-0,281*	0,156	-0,157

Примечание. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; КС – китайские студенты; РС – российские студенты

Так, согласно таблице 13, для китайских студентов характерно следующее: чем выше респондент оценивает положительные события прошлого, тем ниже его благополучие, также, как и чем выше человек ценит положительные события будущего. Мы можем свежестъ это с феноменами «застревания» в прошлом, чрезмерной ностальгии, а в аспекте будущего – с тем, что человек склонен погружаться в грезы и ожидания (кроме того, чем больше у человека планов на положительное будущее, тем ниже уровень психологического благополучия, возможно, ему поскорее хочется расстаться с тем, что есть «здесь и сейчас»). Чем выше респондент оценивает негативные события будущего, тем выше его благополучие – интересная взаимосвязь, возможно, это тот опыт, который вызывает тревогу и заставляет больше ценить настоящее. Но и чем больше респондент думает о плохом будущем, тем ниже его психологическое благополучие.

Для российских студентов, в свою очередь, характерно следующее: чем выше человек ценит негативные события прошлого, тем выше его психологическое благополучие. Мы можем предположить, что, пережив

негативные события, человек осознает ценность того, что имеет или приобрел, мотивацию не возвращаться к тому, как было. Чем выше респондент ценит положительные события будущего, тем ниже его благополучие – неудовлетворенность настоящим, грезы о будущем. Чем выше оценка негативных событий будущего, тем выше психологическое благополучие – ценность жизни «здесь и сейчас» через осознание грядущих перемен. Как и у китайских студентов, чем больше планов на положительное будущее, тем ниже уровень психологического благополучия. И, что логично, чем больше человек думает о негативном будущем, тем ниже уровень его психологического благополучия.

Рассмотрим полученные результаты подробнее. Так, для китайских студентов выявлены следующие корреляции с уровнем психологического благополучия:

- Обратная связь с положительными оценками событий и прошлого, и будущего, что может обосновываться наличием фантазий, из-за которых студент мог ощущать себя более благополучным в прошлом или представлять себя более благополучным в будущем, а это, в свою очередь, создает чувство неудовлетворенности в настоящем.

- Прямая связь с отрицательными оценками будущего, из-за чего настоящее может казаться более стабильным, предсказуемым и понятным, а будущее – пугающе неопределенным.

- Для российских студентов корреляция с уровнем психологического благополучия продемонстрирована как:

- Прямая связь с отрицательной оценкой событий прошлого, что поддерживает восприятие настоящего как удовлетворительного, возможно, как завершение тяжелого этапа, восприятие прошлого, как периода, наполненного трудностями или переживаниями, которые в настоящем не доставляют беспокойства, а их отсутствие может вызывать чувство облегчения.

3.6 Влияние отношения ко времени на психологическое благополучие китайских и российских студентов

Для изучения влияния отношения ко времени на психологическое благополучие китайских и российских студентов мы провели множественный регрессионный анализ, где в выборке студентов из Китая $R=0,591$, $R^2=0,349$, и в выборке студентов из России $R=0,620$, $R^2=0,384$. Результаты представлены в таблицах 15–17.

В таблице 14 отражено влияние распределения времени на уровень психологического благополучия китайских студентов.

Таблица 14 – Влияние распределения времени на уровень психологического благополучия китайских студентов

Переменные	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты		
	B	Стандартная ошибка	β	t	p
<i>Реальное время</i>					
Транспорт	-0,062	0,025	-1,007	-2,460	0,017
<i>Желаемое время</i>					
Общение с близкими и друзьями	0,166	0,081	0,862	2,053	0,045
Обучение либо повышение квалификации	-2,939	1,237	-5,405	-2,376	0,021
Чтение художественной литературы, газет	5,851	2,670	5,743	2,191	0,033

К значимым предикторам психологического благополучия китайских студентов относятся: транспорт (реальное время) – чем больше тратится времени на транспорт, тем ниже уровень психологического благополучия; общение с близкими (желаемое время) – позитивный фактор, важность общения и потребность в нем; обучение (желаемое время) – чем выше желание учиться, тем ниже уровень психологического благополучия, что может быть

связано с фрустрацией (желаемое, но не реальное), отсутствием ресурсов на выполнение задуманного; чтение (желаемое время) – связано с высоким уровнем психологического благополучия, сильный положительный предиктор.

В таблице 15 отражено влияние распределения времени на уровень психологического благополучия российских студентов.

Таблица 15 – Влияние распределения времени на уровень психологического благополучия российских студентов

Переменные	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты		
	B	Стандартная ошибка	β	t	p
<i>Реальное время</i>					
Длительность рабочего дня	-0,721	1,171	-3,244	-0,616	0,541
Самообслуживание	-6,155	8,815	-1,456	-0,698	0,489
<i>Желаемое время</i>					
Сон	4,280	3,344	10,131	1,280	0,207
Забота о внешности	-10,173	5,903	-8,065	-1,723	0,092
Общение с близкими и друзьями	5,660	3,477	1,251	1,628	0,110

К значимым предикторам психологического благополучия российских студентов относятся: длительность рабочего дня (реальное время) – чем больше времени уходит на работу, тем ниже уровень психологического благополучия; общение с близкими (желаемое время) – сильный положительный фактор; самообслуживание (реальное время) – имеет отрицательное влияние, что, возможно, связано не с нежеланием себя обслуживать, а с вынужденностью тратить время на быт; сон (желаемое время) – чем больше времени выделено на сон, тем выше уровень психологического благополучия, что может возникать из-за желания удовлетворения базовой потребности; забота о внешности (желаемая) – негативный предиктор, так же, как и самообслуживание, может отражать необходимость, а не искреннее

желание этим заниматься или, напротив, нехватку ресурсов для выполнения подобной деятельности.

В ходе исследования психологического благополучия двух выборок студентов в связи с результатами по методике «Автобиография» мы провели множественный регрессионный анализ, где в выборке студентов из Китая $R=0,412$, $R^2=0,170$, и в выборке студентов из России $R=0,538$, $R^2=0,290$. Результаты представлены в таблице 16.

Российские студенты более чувствительны к комфорту среды, качеству и разнообразию досуга. Отношение к прошлому у них амбивалентно: негативный опыт полезен для осмысления, но застревание в прошедших событиях, воспоминания негативно связано с уровнем психологического благополучия.

Несмотря на это, для обеих выборок характерно так называемое «положительное прошлое», то есть наполненность прошлого положительными воспоминаниями не гарантирует ощущения удовлетворенности в настоящем.

Несмотря на отсутствие статистически значимых предикторов в выборке респондентов из Китая, мы наблюдаем значимые результаты модели регрессионного анализа у студентов из России. Так, положительное прошлое – это более низкий уровень психологического благополучия. Например, переживание ностальгии может быть обесценивающим по отношению к настоящему, создавать чувство неудовлетворенности, желание «вернуться назад».

Обобщая полученные результаты по корреляционному и регрессионному анализу в двух выборках студентов из разных стран, отметим:

Китайские студенты демонстрируют связь благополучия с физической активностью и прагматичным отношением к будущему. Значимость позитивного прошлого обратно связана с психологическим благополучием,

что, несмотря на сохранение тревог о будущем, может быть связано с конфуцианскими традициями, для которых значимо стремиться к новому, а не жить прошлым.

Таблица 16 – Влияние количества и «веса» событий на психологическое благополучие российских студентов

Переменные	Нестандартизированные коэффициенты		Стандартизированные коэффициенты		
	B	Стандартная ошибка	β	t	p
<i>КС</i>					
Положительное прошлое. Вес	-0,074	0,055	-0,560	-1,349	0,182
Положительное прошлое. События	0,015	0,204	0,024	0,072	0,942
Отрицательное прошлое. Вес	-0,053	0,061	-0,255	-0,863	0,391
Отрицательное прошлое. События	-0,360	0,384	-0,460	-0,938	0,352
Положительное будущее. Вес	-0,025	0,063	-0,182	-0,401	0,690
Положительное будущее. События	0,222	0,249	0,355	0,891	0,376
Отрицательное будущее. Вес	0,048	0,136	0,157	0,353	0,725
Отрицательное будущее. События	0,101	0,468	0,111	0,215	0,830
<i>РС</i>					
Положительное прошлое. Вес	-0,399	0,275	-0,331	-1,451	0,151
Положительное прошлое. События	-2,405	0,772	-0,488	-3,116	0,003
Отрицательное прошлое. Вес	0,215	0,314	0,117	0,685	0,496
Отрицательное прошлое. События	-1,604	1,262	-0,211	-1,271	0,208
Положительное будущее. Вес	0,567	0,354	0,653	1,600	0,114
Положительное будущее. События	0,602	1,429	0,155	0,421	0,675
Отрицательное будущее. Вес	1,499	0,845	0,517	1,773	0,081
Отрицательное будущее. События	3,616	3,048	0,337	1,186	0,240

Практическая значимость исследования: для повышения уровня благополучия китайских студентов целесообразно рекомендовать увеличение объема и разнообразия физической активности, повысить интенсивность живого (непосредственного) общения, а также работать над формированием навыков принятия неопределенности в отношении будущего. В свою очередь, для российских студентов в качестве эффективных мер предлагается насыщение учебной деятельности различными формами досуга, интегрированными в образовательную программу, а также учет фактора транспортной нагрузки как значимого стрессора в повседневной жизни.

Таким образом, практическая значимость работы заключается в разработке культурно-специфических рекомендаций, которые могут быть внедрены в практику психологических служб вузов, адаптационных программ для иностранных студентов, а также использованы при планировании воспитательной и внеучебной работы с учетом выявленных различий во временной перспективе и факторах психологического благополучия.

ВЫВОДЫ

1. Отношение ко времени у студентов исследуемых стран обуславливается культурными традициями и социальным контекстом. Для китайских студентов характерно более сложное, многослойное понимание времени, опирающееся на традиционные системы («Цзеци», «Гань-Чжи», принцип единства Неба и человека и другие), что отражает восприятие времени как циклического, связанного с природными ритмами и человеческой деятельностью. Российские студенты демонстрируют более линейное и прагматичное отношение ко времени, что проявляется в ориентации на настоящее и необходимость решения актуальных жизненных задач.

2. Результаты свидетельствуют о наличии значимых различий в доминирующей временной ориентации: российские студенты в большей степени ориентированы на настоящее, что обусловлено необходимостью адаптации к изменяющимся условиям, распределением жизненных приоритетов и решением актуальных задач; китайские студенты преимущественно ориентированы на будущее, что связано с высокой конкуренцией на рынке труда, возрастающими требованиями к профессиональной подготовке и социальными ожиданиями относительно статуса и положения в обществе; ориентация на прошлое в равной степени характерна для студентов обеих стран, при этом восприятие всех трех временных периодов как равнозначных по значимости свойственно китайским респондентам.

3. По результатам анализа субъективных репрезентаций времени установлено, что образ будущего у студентов обеих стран носит амбивалентный характер, однако его содержательное наполнение культурно специфично: для российских студентов будущее ассоциируется с неопределенностью, тогда как для китайских – с целеустремленностью и ожиданием благоприятных изменений. Выявлены также различия в восприятии прошлого и настоящего: российские студенты склонны

к ретроспективной рефлексии с элементами сожаления и ориентации на настоящее, тогда как китайские студенты демонстрируют более целостное, сбалансированное восприятие временной перспективы, сочетающее будущую направленность с принятием прошлого и равнозначностью всех трех временных периодов.

4. Анализ эмоционального восприятия прошлого, настоящего и будущего выявил как общие, так и специфические черты: *грустное прошлое* в обеих выборках связано с переживанием утрат, резкими жизненными изменениями и ощущением упущенных возможностей, при этом китайские студенты демонстрируют более выраженную негативную оценку прошлого; *грустное будущее* обусловлено чувством неопределенности и страхом нереализованности, данные переживания более интенсивно выражены у китайских студентов; *радостное будущее* в большей степени характерно для российских студентов, что может отражать оптимистический настрой и уверенность в успешном исходе планируемых событий; суммарный вес радостных событий (как прошлого, так и будущего) в обеих выборках превышает вес грустных событий.

5. Установлены различия в отношении ко времени у студентов с разным уровнем психологического благополучия: китайские студенты с высоким уровнем благополучия в большей степени наделяют будущее радостными коннотациями по сравнению с российскими студентами, однако у них сильнее выражена и негативная оценка прошлого и пессимистичные представления о будущем; как российские, так и китайские студенты с высоким уровнем благополучия в большей мере ориентированы на позитивное восприятие будущего; при низком уровне благополучия китайские студенты демонстрируют более выраженную ориентацию на радостное будущее и придают большую значимость событиям радостного прошлого по сравнению с российскими студентами; важной тенденцией является то, что китайские студенты вне зависимости от уровня благополучия наделяют

события собственной жизни большей субъективной значимостью, чем российские студенты.

6. Анализ реального и желаемого распределения времени выявил следующие закономерности: китайские студенты с высоким уровнем благополучия в реальном времени меньше времени распределяют на работу, но больше на обучение и уделяют внимание внепрофессиональному чтению; в желаемом они стремятся сократить время на бытовую активность, а также на самообслуживание в пользу саморазвития; российские студенты с высоким уровнем благополучия в реальном времени меньше распределяют времени на сон, общение, прогулки, игры и физкультуру, но больше – на учебу и досуговые мероприятия (театры, выставки, музеи); в желаемом они выражают стремление увеличить время на данные формы деятельности.

7. Студенты обеих выборок с уровнем психологического благополучия выше среднего уделяют больше времени сну и различным формам досуга, тогда как респонденты с уровнем благополучия ниже среднего – обучению и трудовой деятельности. Выявленная закономерность позволяет предположить, что объем времени, посвящаемого личному восстановлению и досуговым активностям, является значимым предиктором субъективного благополучия.

8. Взаимосвязь отношения ко времени и психологического благополучия различна у российских и китайских студентов: психологическое благополучие китайских студентов положительно связано со значимостью предполагаемого грустного будущего и отрицательно связано со значимостью радостного жизненного опыта; психологическое благополучие российских студентов положительно связано со значимостью грустного прошлого. У китайских студентов психологическое благополучие положительно связано с реально затрачиваемым временем на работу, общение и занятия физической культурой, а у российских студентов – с желаемым временем на заботу о

детях, на обучение и реальным временем, отводимым на культурный досуг и игры.

9. Отношение ко времени по-разному оказывает влияние на психологическое благополучие китайских и российских студентов. На психологическое благополучие китайских студентов влияют особенности распределения времени: предикторами выступают длительность желаемого времени для общения с близкими и друзьями, чтения художественной литературы и газет (положительные предикторы), времени, реально затрачиваемого на транспорт (отрицательный предиктор). На психологическое благополучие российских студентов влияет переживание событийной наполненности жизненного пути, а именно, значимость радостного прошлого («вес» радостных событий прошлого) выступает отрицательным предиктором.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем исследовании была поставлена цель – выявить особенности отношения к времени и уровня психологического благополучия у студентов из разных стран – России и Китая.

Для проверки гипотез был применен методический комплекс, который позволил изучить отношение ко времени студентов из Китая и студентов из России, а также уровень их психологического благополучия. В качестве теоретико-методологического обоснования исследования выступили исследования в области психологии отношения к времени, жизненного пути, психологического благополучия, культурных особенностей менталитета разных стран. Была построена модель исследования, в соответствии с которой отношение к времени в разных аспектах (значимость прошлого, настоящего и будущего, распределение реального и желательного времени, содержание разных временных периодов с их субъективным содержанием и оценкой) связано с уровнем психологического благополучия человека.

На основании модели был разработан и апробирован психодиагностический комплекс для исследования отношения к времени и психологического благополучия с целью выявления различий, культурных и специфических, между китайскими и российскими студентами. В исследовании использованы теоретические методы, включающие анализ литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение и интерпретация научных данных; эмпирические методы включали проективный метод и тестовый опрос. Проективные методики возможно использовать в межкультурном исследовании без дополнительной стандартизации в новой культурной среде. Для студентов из Китая тексты методик переводились на китайский язык.

Осуществлен сравнительный анализ отношения ко времени (значимость временных периодов (прошлого, настоящего, будущего), субъективная

значимость и содержание временных периодов, распределения времени (реального и желаемого)), а также уровня психологического благополучия, в том числе в связи с особенностями отношения к времени у студентов из разных стран.

В результате исследования мы пришли к выводу о подтверждении гипотез. Нами были выявлены и социокультурные и специфические различия в отношении к времени у китайских и российских студентов. Наибольшие различия выявлены в доминирующей ориентации на временной период будущего и его субъективным содержанием, оценкой. Российские студенты преимущественно ориентированы на настоящее, что связано с необходимостью решения актуальных задач и адаптацией к изменяющимся условиям; будущее ассоциируется с неопределенностью, туманностью и фрустрацией. Китайские студенты демонстрируют выраженную ориентацию на будущее, обусловленную высокой конкуренцией и социальными ожиданиями, при этом будущее кажется любопытным и представляется как наполненное благоприятными изменениями.

Значимые различия также выявлены в восприятии прошлого и настоящего. Российские студенты склонны к рефлексии прошедшего времени с чувством сожаления, а настоящее характеризуется серьезностью, самоопределением и поиском идентичности. Китайские студенты воспринимают прошлое больше как спокойный, «проходящий» период, а настоящее – через учебную и социальную деятельность. Тем не менее, все три временные периоды равнозначны, что может отражать традиционное циклическое понимание времени в китайской культуре.

Специфика студенческого быта и повседневных практик вносит вклад в формирование различий в восприятии и распределении времени: проживание китайских студентов в кампусах с развитой инфраструктурой сокращает временные затраты на транспорт и бытовые нужды по сравнению с российскими студентами, общежития которых могут быть удалены

от учебных корпусов; различия в культуре питания (наличие студенческих столовых с гибким режимом работы в Китае) снижают временные затраты китайских студентов на приготовление пищи; физическая активность для китайских студентов чаще выступает как обязательный элемент образовательного процесса, тогда как для российских студентов – как способ отдыха и переключения; досуговые предпочтения различаются: для китайских студентов прогулка как форма досуга менее характерна, а радио и телевидение уступают место подкастам.

Выявленные различия могут быть учтены при разработке дифференцированных программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на повышение субъективного благополучия студентов с учетом их культурной принадлежности, доминирующей временной перспективы и индивидуальных особенностей распределения времени.

В нашей работе показано, что отношение ко времени влияет на уровень психологического благополучия. Эта связь объясняется культурными, социально-экономическими и личностно-психологическими особенностями респондентов.

Созданный методический комплекс может быть использован в психологической диагностике китайских и российских студентов, обучающихся в странах по программам обмена учащимися, разработки программ по адаптации студентов к учебной деятельности, преодоления стрессовых факторов и коррекции уровня психологического благополучия среди студентов. Полученные результаты исследования имеют значения для организации университетской психологической службы в Китае и России.

Отношение ко времени (восприятие времени, его эмоциональная оценка, событийная наполненность и способы распределения времени) у студентов России и Китая представляют собой сложные, многофакторные явления, которые объясняются совокупностью культурных традиций, социально-

экономических условий, особенностей образовательной среды и индивидуально-психологических характеристик.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – 4-е изд. – М.: Академия, 1999. – 672 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – С. 126–149.
3. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1999. – 299 с.
4. Авдентова, В. Б. Временная перспектива в психологии счастья / В. Б. Авдентова // Восточно-Европейский научный журнал. – 2023. – № 2-1 (87). – С. 7–11.
5. Алдакимова, О. В. Психологические особенности китайских студентов и их учет в организации образовательного процесса в педагогическом вузе / О. В. Алдакимова // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2020. – № 2. – С. 161–168.
6. Аль-Кайси, А. Н. Кросс-культурные и институциональные детерминанты дезадаптации китайских студентов: данные исследования Финансового университета / А. Н. Аль-Кайси, Е. В. Ганина, Т. В. Сатина // Бизнес. Образование. Право. – 2025. – № 2. – С. 434–443.
7. Амбарова, П. А. Темпоральные стратегии поведения социальных общностей в условиях перехода к нелинейному социальному времени: управленческий подход: дисс. ... д-ра социол. наук / П. А. Амбарова. – Нижний Новгород, 2017. – 395 с.
8. Андреева, И. А. Особенности отношения к будущему у студентов-первокурсников / И. А. Андреева // Научный диалог. – 2018. – № 11. – С. 158–170.
9. Аристотель. Политика / Аристотель. – М.: Изд-во М. и С. Сабашниковых, 1911. – 466 с.

10. Артемьева, О. А. Вклад В. Н. Мясищева в разработку категории «отношение» / О. А. Артемьева, П. С. Распопова // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. – 2024. – Т. 49. – С. 3–13.
11. Асеев, В. Г. О модальностной структуре психологического времени / В. Г. Асеев // Психология личности и время: тезисы докладов и выступлений на Всесоюзной научной конференции, Черновцы, 22–25 апреля 1991 г. – Черновцы, 1991. – Ч. 2. – С. 24–26.
12. Бредун, Е. В. Типологические особенности субъективного восприятия времени в контексте хронотопической жизни человека / Е. В. Бредун, О. М. Краснорядцева, Э. А. Щеглова // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 68. – С. 32–45.
13. Василюк, Ф. Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) / Ф. Е. Василюк. – М.: Смысл, 2005. – 191 с.
14. Водяха, С. А. Предикторы психологического благополучия студентов / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – Вып. 1. – С. 70–74.
15. Волохова, В. И. Исследование темпоральной компетентности личности во взаимосвязи с психологическими границами // В. И. Волохова. – Новосибирск: НГПУ, 2022. – 227 с.
16. Воронин, А. Н. Темпоральная организация личности: опыт межкультурного исследования / А. Н. Воронин. – СПб.: Питер, 2016. – 112 с.
17. Воронина, А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А. В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 21. – С. 142–147.
18. Глебова, И. И. Образы прошлого в структуре политической культуры России: дисс. ... д-ра полит. наук / И. И. Глебова. – М.: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2007. – 292 с.

19. Головаха, Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е. И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб: Питер, 2000. – С. 262–276.
20. Головаха, Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.
21. Головаха, Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 1984. – 201 с.
22. Деревянко, Ю. П. Особенности переживания времени в студенческом возрасте / Ю. П. Деревянко // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. – 2010. – № 18 (89). – С. 311–316.
23. Джидарьян, И. А. Проблемы общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И. А. Джидарьян, Е. Е. Антонова. – М. Институт психологии РАН, 2007. – 192 с.
24. Духновский, С. В. Отношение ко времени как ресурсная характеристика личности / С. В. Духновский // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. – 2022. – Т. 5. – № 1 (14). – С. 55–61.
25. Духновский, С. В. Особенности отношения к времени у выпускников вузов с разным уровнем субъективного благополучия и оптимизма / С. В. Духновский, Е. В. Забелина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2021. – Т. 23. – № 3. – С. 673–681.
26. Енькова, Л. П. Диагностика психологического времени / Л. П. Енькова. – Владивосток: Мор. гос. университет, 2005. – 48 с.
27. Жуковская, Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. – С. 82-93.
28. Зайцева, Ю. Е. Время смысла: нарративный модус временной перспективы / Ю. Е. Зайцева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и

педагогика. – 2018. – Т. 8. – Вып. 1. – С. 16–33.

29. Зинченко, В. П. Время – действующее лицо / В. П. Зинченко // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 36–54.
30. Идобаева, О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О. А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128–133.
31. Инцзянь, В. Влияние русской культуры на культуру Китая в контексте этнопсихологии / В. Инцзянь // Педагогика искусства. – 2022. – № 3. – С. 179–184.
32. Исаева, О. М. Факторы психологического благополучия российской молодежи / О. М. Исаева, А. Ю. Акимов, Е. Н. Волкова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, №. 4. – С. 24–35.
33. Карпов, А. В. Психика и время: в 2 т. Т. 1: История. Методология. Структура / А. В. Карпов. – Ярославль: Филигрань, 2023. – 700 с.
34. Ковалев, В. И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / В. И. Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л. И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1988. – С. 216–230.
35. Ковалев, В. И. Личностное время как предмет психологического исследования / В. И. Ковалев // Психология личности и время: тез. докл. и сообщ. Всесоюз. науч.-теорет. конф. – Черновцы, 1991. – Т. 1. – С. 4–8.
36. Ковдра, А. С. Психологические особенности временной перспективы студентов вуза / А. С. Ковдра // Гуманизация образования. – 2021. – № 2. – С. 30–35.
37. Козьмина, Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дисс. ... канд. психол. наук / Л. Б. Козьмина. – Ярославль, 2014. – 174 с.

38. Козьмина, Л. Б. Динамика психологического благополучия студентов-психологов в период обучения в вузе / Л. Б. Козьмина // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 11. – С. 118–120.
39. Коржова, Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Русская христианская гуманитарная академия, 2006. – 384 с.
40. Коржова, Е. Ю. Психология личности / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Питер, 2020. – 544 с.
41. Коржова, Е. Ю. Структура базовых жизненных ориентаций: этнокультурный аспект (на примере китайской версии Опросника субъект-объектных ориентаций) / Е. Ю. Коржова, П. Цинь, Е. Ю. Веселова, М. Я. Дворецкая // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – № 13 (4). – С. 493–508. – DOI: 10.21638/spbu16.2023.404
42. Коржова, Е. Ю. Человек болеющий: личность и социальная адаптация / Е. Ю. Коржова. – СПб.: ААН, 1994. – 188 с.
43. Коржова, Е. Ю. Отношение ко времени китайских и российских студентов / Е. Ю. Коржова, Т. Ли // Вестник Омского университета. – 2025. – № 2. – С. 5–11.
44. Кохан, И. Н. Китайские этнические паремии о характере, личности и отношении к жизни в дискурсе англоязычных СМИ Китая / И. Н. Кохан // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8. – № 4 (29). – С. 264–268.
45. Кошелева, Е. Ю. Учебные и поведенческие стратегии китайских студентов: социокультурный анализ / Е. Ю. Кошелева // Портрет образовательного мигранта. Основные аспекты академической, языковой и социокультурной адаптации / Под ред. Е. Ю. Кошелевой. – Томск: РАУШ МБХ, 2011. – С. 140–152.
46. Кошельская, Т. В. Содержание понятия «Временная перспектива личности» / Т. В. Кошельская // Инновационная наука. – 2016. – № 1-2 (13). – С. 256–258.

47. Кравченко, С. Темпоральная психология и психотерапия. Человек во времени и за его пределами / С. Кравченко. – М.: Ridero, 2025. – 155 с.
48. Кроник, А. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл, 2022. – 303 с.
49. Кублицкене, Л. Ю. Организация времени личностью как показатель ее активности / Л. Ю. Кублицкене // Гуманистические проблемы психологической теории. – М., 1995. – С. 185–191.
50. Кулиева, А. К. Когнитивные теории восприятия времени / А. К. Кулиева, Т. А. Березнер, А. Н. Шишунова, Д. Малышева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2025. – Т. 15, вып. 1. – С. 51–65.
51. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Психология личности: новые исследования / Под ред. Л. В. Куликова. – СПб., 1998. С. 10–17.
52. Куликов, Л. В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Разработка и проверка методик / Л. В. Куликов. – СПб.: СПбГУ, 2003. – 64 с.
53. Кэррол, Ш. Вечность. В поисках окончательной теории времени / Ш. Кэррол. – СПб.: Питер, 2016. – 512 с.
54. Ле, Л. Т. М. Изучение особенностей субъективного восприятия времени студентами Вьетнама и России / Л. Т. М. Ле, О. А. Москвитина // Международный электронный научный журнал. – 2023. – № 1 (61). – С. 401–416.
55. Ли, Тун. Сравнительный анализ психологического благополучия китайских и российских студентов / Ли Тун // Письма в Эмиссия. Оффлайн. – 2025. – № 4. – ART 3501. – URL: <http://emissia.org/offline/2025/3501.htm> (дата обращения: 10.04.2026)
56. Лой, А. Н. Социально-историческое содержание категорий «время» и «пространство» / А. Н. Лой. – Киев: Наукова думка, 1978. – 135 с.

57. Лой, А. Н. Время как категория социально-исторического бытия / А. Н. Лой, Е. В. Шинкарук // Вопросы философии. – 1979. – № 12. – С. 73–86.
58. Лукьянов, О. В. Фактор времени в системе психологических интерпретаций / О. В. Лукьянов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2010. – Т. 7. – № 2. – С. 46–63.
59. Лукьянов, О. В. Экзистенциальный анализ и природа времени. Транстемпоральный характер экзистенциального опыта / О. В. Лукьянов // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – № 299. – С. 179–185.
60. Мамардашвили, М. К. Символ и сознание. Метафизические рассуждения о сознании, символическом, языке / М. К. Мамардашвили, А. М. Пятигорский. – М.: Школа «Языки русской культуры», 1999. – 216 с.
61. Манохина, О. А. Социально-психологическая характеристика студенчества как большой социальной группы / О. А. Манохина, С. Н. Козловская // Человеческий капитал. – 2015. – № 8 (80). – С. 39–41.
62. Мартиросян, К. В. Структурные и содержательные особенности субъективного психологического хронотопа: на примере русских и армянских студентов: дисс. ... канд. психол. наук / К. В. Мартиросян. – Волгоград, 2021. – 198 с.
63. Мерринг, Г. А. О различных формах отражения времени мозгом / Г. А. Мерринг // Вопросы философии. – 1975. – № 7. – С. 119–124.
64. Мерлин В. С. Психология индивидуальности / В. С. Мерлин. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2009. – 542 с.
65. Минобразования КНР назвало основные задачи на 2024 год / Синьхуа Новости. – 2024. – 12 янв. – URL: <https://russian.news.cn/20240112/cfab11d2affd48b09a73f721767cf196/c.html> (дата обращения: 01.02.2025)

66. Михальский, А. В. Исторические вехи психологии конструирования будущего / А. В. Михальский // Инновации. Социум. Общество. Модернизация. – 2015. – № 6-1. – С. 376–378.
67. Михальский, А. В. Психология времени (хронопсихология) / А. В. Михальский. – М.: МПГУ, 2016. – 72 с.
68. Москвин, В. А. Философско-психологические аспекты исследования категории времени / В. А. Москвин, В. В. Попович // Credo. – 1998. – № 6 (12). – С. 46–60.
69. Музыченко, А. В. Взаимосвязь психологического благополучия и ценностных ориентаций личности / А. В. Музыченко, А. А. Харитончик // Коллекция гуманитарных исследований. – 2023. – № 1 (35). – С. 53–58.
70. Музыченко, А. В. Психологическое благополучие обучающихся / А. В. Музыченко // Коллекция гуманитарных исследований. – 2024. – № 1 (38). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 01.02.2025)
71. Мясищев, В. Н. Проблема отношений человека и ее место в психологии / В. Н. Мясищев // Вопросы психологии. – 1957. – № 5. – С. 142–155.
72. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – М.: МПСИ, 2005. – 158 с.
73. Нартова-Бочавер, С. К. Вера в справедливый мир и психологическое благополучие у глухих и слышащих подростков и взрослых / С. К. Нартова-Бочавер, М. Б. Подлипняк, А. Ю. Хохлова // Клиническая и специальная психология. – 2013. – № 3. – С. 1–14.
74. Нестик, Т. А. Социальная психология времени / Т. А. Нестик. – М.: Институт психологии РАН, 2014. – 496 с.
75. Нестик, Т. А. Социально-психологическая детерминация группового отношения к времени: дисс. ... д-ра психол. наук / Т. А. Нестик. – М., 2015. – 479 с.

76. Неяскина, Ю. Ю. Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности / Ю. Ю. Неяскина, А. В. Мазуркевич // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2014. – № 1 (23). – С. 104–122.
77. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004. – 607 с.
78. Орлов, А. Б. Развитие склонности и «временная перспектива» личности / А. Б. Орлов // Основные проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. – М., 1978. – С. 6–9.
79. Остапенко, А. А. Хронотоп как перекресток прошлого и будущего, настоящего и... «понарошечного» / А. А. Остапенко // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 1. – С. 2–7.
80. Павлоцкая, Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности / Я. И. Павлоцкая. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления РАНХиГС, 2016.
81. Панина, Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: дисс. ... канд. психол. наук / Е. Н. Панина. – Красноярск, 2006. – 187 с.
82. Панферов, В. Н. Психология человеческих отношений. Избранное / В. Н. Панферов. – СПб.: АНО ИПП, 2009. – 497 с.
83. Пилишвили, Т. С. Особенности субъективного благополучия российских и китайских студентов: сравнительный анализ проблемы / Т. С. Пилишвили, А. Л. Данилова, А. И. Савушкина // Образование и наука. – 2022. – Т. 24. – № 7. – С. 126–159.
84. Попов, В. В. Психологическое время в контексте интерпретации «включающего общества»: феноменологический аспект / В. В. Попов // Социология. – 2020. – №2. – С. 376–380. – 2020.
85. Портная, С. А. Автобиографическая память как предмет анализа в философско-психологических концепциях / С. А. Портная // Психологические

- науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф., Москва, март 2014 г. – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 12–16.
86. Просеков, С. А. Китайский характер и национальная психология: образца и метаморфозы / С. А. Просеков // Гуманитарный вестник МГТУ им. Н. Э. Баумана. – 2020. – № 1 (81). – URL: <http://hmbul.ru/catalog/hum/phil/647.html> (дата обращения: 16.07.2025)
87. Прохорова, Н. В. Об ощущении китайцами ритма времени / Н. В. Прохорова // Вестник культурологии. – 2014. – № 2 (69). – С. 200–206.
88. Психология выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Овчинникова, Е. И. Рассказова, А. Х. Фам. – М.: Смысл, 2015. – 463 с.
89. Райков, В. Л. Объединенная теория сознания / В. Л. Райков // Психология и ее приложения. Ежегодник РПО. – М.: МГУ, 2002. – Т. 9. – С. 67–89.
90. Реан, А. А. Психологическое благополучие личности: обзор подходов к теоретическому конструкту / А. А. Реан, А. А. Ставцев, А. О. Шевченко, Р. Г. Кузьмин // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2025. – Т. 15, № 4. – С. 499–513.
91. Регуш, Л. А. Структура и возрастная динамика способности к прогнозированию / Л. А. Регуш // Психологический журнал. – 1981. – Т. 3, № 5. – С. 31–40.
92. Регуш, Л. А. Психологические проблемы студенческой молодежи (Санкт-Петербург, 2012–2013 гг.) / Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская // Психология и школа. – 2014. – № 1. – С. 79–101.
93. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 508 с.
94. Рубинштейн, С. Л. Использование времени (фактическое и желательное) как показатель направленности личности / С. Л. Рубинштейн // Экспериментальные исследования в патопсихологии. – М.: НИИ психиатрии МЗ РСФСР, 1976. – С. 245–253.

95. Рубинштейн, С. Л. Принципы и пути развития психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Издательство АН СССР, 1959. – 242 с.
96. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.
97. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – М. Педагогика, 1973. – С. 255–382.
98. Рудыхина, О. В. Возможности стилевого подхода для определения индивидуальности толерантной личности / О. В. Рудыхина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. – № 6 (108). – С. 204–210.
99. Самохвалова, А. Г. Методика оценки психологического благополучия студентов: верификация и валидизация / А. Г. Самохвалова, Н. С. Шипова, Е. В. Тихомирова, О. Н. Вишневская // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2022. – Т. 28. – № 1. – С. 76–83.
100. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман; пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
101. Сеньгибская, Е. А. Понятие восприятия времени в психологии / Е. А. Сеньгибская // Молодой ученый. – 2020. – № 11 (301). – С. 264–267.
102. Серенкова, В. Ф. Исследование проблем психологии времени / В. Ф. Серенкова // Методологические и теоретические проблемы современной психологии. – М., 1988. – С. 89–99.
103. Серенкова, В. Ф. Типологические особенности планирования личностного времени / В. Ф. Серенкова // Гуманистические проблемы психологической теории. – М., 1995. – С. 192–204.
104. Сериков, А. Е. Восприятие времени в китайской культуре / А. Е. Сериков // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Философия. Филология. – 2016. – № 2 (20). – С. 50–61.

105. Серов, Н. К. Время и мы / Н. К. Серов. – Л.: Лениздат, 1980. – 128 с.
106. Серов, Н. К. Личность и время / Н. К. Серов. – Л.: Лениздат, 1989. – 256 с.
107. Слижевская, А. Н. Временная перспектива и особенности формирования отношения ко времени в юношеском возрасте / А. Н. Слижевская, О. В. Гудименко, И. В. Лоткин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 8 (134). – URL: <https://research-journal.org/archive/8-134-2023-august/10.23670/IRJ.2023.134.2> (дата обращения: 24.04.2026).
108. Смолин, Л. Возвращение времени: от античной космогонии к космологии будущего / Л. Смолин. – М.: Астрель, 2014. – 377 с.
109. Снежко, Г. Е. Многовариантность модусов времени в процессах формирования темпоральных стратегий личности / Г. Е. Снежко // Вестник Южно-Российского государственного технического университета (НПИ). – 2024. – Т. 16. – № 6. – С. 246–254.
110. Созонтов, А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
111. Солодкова, А. В. Исследования восприятия времени в современной психологии / А. В. Солодкова // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6, № 3. – С. 77–85.
112. Стрельникова, Н. Д. Проблемы адаптации китайских студентов в России / Н. Д. Стрельникова, Е. А. Смирнова // Современное образование: содержание, технологии, качество. – 2016. – С. 114–117.
113. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.
114. Сулаева, Ж. А. Основные психологические особенности студенческого возраста / Ж. А. Сулаева // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования: сборник статей Международной научно-практической конференции (5 января 2018 г.): в 3 ч. / под ред. Ю. Г. Гуляева. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. – Ч. 3. – С. 16–18.

115. Сунь, С. Основные проблемы социокультурной адаптации студентов из Китайской Народной Республики в условиях российской системы высшего образования / С. Сунь // Научно-педагогическое обозрение. – 2017. – № 1 (15). – С. 153–162.
116. Сырцова, А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дисс. ... канд. психол. наук / А. Сырцова. – М., 2008. – 317 с.
117. Тертицкий, К. М. Китайцы: традиционные ценности в современном мире / К. М. Тертицкий. – М.: ИСАА МГУ, 1994. – 347 с.
118. Толстых, Н. Н. Хронотоп: культура и онтогенез / Н. Н. Толстых. – Смоленск; М.: Универсум, 2010. – 312 с.
119. Уманский Л. И. Студенческая группа и групповая психология / Л. И. Уманский, А. Н. Лутошкин // Студенческая группа. – М.: Молодая гвардия, 1975. – 205 с.
120. Фактор времени в функциональной организации деятельности живых систем / Под ред. Н. И. Моисеевой. – Л.: Б.и., 1980. – 164 с.
121. Фань Цин. Личностные предикторы актуализации исследовательского потенциала китайских студентов: дисс. ... канд. психол. наук / Фань Цин. – СПб., 2018. – 249 с.
122. Филиппова, В. П. Педагогическая поддержка российских и китайских студентов, склонных к суицидальному поведению: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В. П. Филиппова. – Чита, 2007. – 26 с.
123. Фомина, Т. Г. Валидизация шкалы проявлений психологического благополучия (ШППБ) на выборке российских студентов / Т. Г. Фомина, И. Н. Бондаренко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2024. – Т. 47. – № 2. – С. 243–264.
124. Фомина, Т. Г. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успеваемость и психологическое благополучие учащихся / Т. Г. Фомина, Е. В. Филиппова, А. В. Бурмистрова-Савенкова,

- В. И. Моросанова // Национальный психологический журнал. – 2024. – Т. 19, № 4. – С. 148–160.
125. Флоренский, П. А. Анализ пространственности и времени в художественно-изобразительных произведениях / П. А. Флоренский. – М.: Прогресс, 1993. – 324 с.
126. Фресс, П. Приспособление человека ко времени / П. Фресс // Вопросы психологии. – 1961. – № 1. – С. 43–45.
127. Хасанов, И. А. Время как объективно-субъективный феномен: словарь / И. А. Хасанов. – М.: Прогресс-Традиция, 2001. – 328 с.
128. Хегай, А. С. Связь отношения ко времени с различными аспектами благополучия подростков и молодежи: обзор современных зарубежных исследований / А. С. Хегай // Современная зарубежная психология. – 2025. – Т. 14, № 2. – С. 131–140.
129. Хун, Цзоу. Влияние традиционной культуры Китая на современное общество / Хун Цзоу // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2009. – № 4. – С. 92–96.
130. Хэммонд, К. Искаженное время: особенности восприятия времени / К. Хэммонд. – М.: Livebook, 2013. – 366 с.
131. Цариценцева, О. П. Отношение ко времени юношей и девушек с разным уровнем оптимизма / О. П. Цариценцева // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2022. – № 40. – С. 86–96.
132. Цзя, Хуэйминь. Общее понятие китайской традиционной культуры в китайском социогуманитарном познании / Цзя Хуэйминь // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2015. – № 10 (60). – Ч. I. – С. 198–203.

133. Цзюй, Ю. Обзор истории китайской психологии / Ю. Цзюй, М. О. Матвеев // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2022. – № 2. – С. 3–31.
134. Цинь, П. Тенденции психологического исследования качества жизни в Китае / П. Цинь // Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2023. – № 3. – С. 78–84.
135. Чуприкова, Н. И. Теоретические, методические и прикладные проблемы восприятия времени / Н. И. Чуприкова, Л. М. Митина // Вопросы психологии. – 1979. – № 3. – С. 16–23.
136. Чуйко, Г. В. Психологическое благополучие и самореализация личности / Г. В. Чуйко // Технології розвитку інтелекту. – 2017. – Т. 2, № 7 (18).
137. Шамионов, Р. М. Благополучие личности: субъективная психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. – 296 с.
138. Шамионов, Р. М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35. – № 3. – С. 68–81.
139. Шамионов, Р. М. Осознанная саморегуляция как ресурс преодоления стресса и достижения субъективного благополучия: этно-региональная специфика / Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова // Российский психологический журнал. – 2023. – Т. 20, № 1. – С. 19–42.
140. Шамионов, Р. М. Ценности и отношение к этнической культуре и традициям как предикторы субъективного благополучия русских и казахов / Р. М. Шамионов, Н. Ж. Султаниязова // Российский психологический журнал. – 2018. – Т. 15, № 1. – С. 157–186.
141. Шилова, Н. П. Временная перспектива в современных зарубежных исследованиях: возрастные, культурные и социальные аспекты / Н. П. Шилова // Современная зарубежная психология. – 2025. – Т. 14, № 3. – С. 105–114.

142. Элькин, Д. Г. Восприятие времени / Д. Г. Элькин. – М.: АПН РСФСР, 1962. – 313 с.
143. Ялом, И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом; пер. с англ. А. Петренко. – М.: Эксмо, 2009. – 352 с.
144. Ясвин, В. А. Исследования образовательной среды в отечественной психологии: от методологических дискуссий к эмпирическим результатам / В. А. Ясвин // Известия Саратовского университета. Новая серия. Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Т. 18. – Вып. 1. – С. 80–90.
145. Bradburn, N. The Structure of Psychological Well-Being / N. Bradburn. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
146. Brislin, R. W. Cross-cultural research methods / R. W. Brislin, W. J. Lonner, R. M. Thorndike. – New York: John Wiley, 1973. – 351 p.
147. Bronfenbrenner, U. The context of development and the development of context / U. Bronfenbrenner // Development Psychology / Ed. by R. M. Lerner. – Hillsdale; New York; London: Erlbaum Associates, 1983. – P. 147–184.
148. Chen, Q. Influence of career-related parental support on adolescents' career maturity: A two-wave moderated mediation model / Q. Chen, M. Zhong, L. Lu // Journal of Career Development. – 2023. – Vol. 50, No. 3. – P. 580–594.
149. Chiang, C. M. The Philosophy of Happiness: A History of Chinese Life Philosophy / C. M. Chiang. – Taipei: Hong Yie Publication Co., 1996.
150. Diener, E. Subjective Well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – No. 95. – P. 542–575.
151. Disabato, D. J. The hierarchical framework of wellbeing (HiFWB) / D. J. Disabato, F. R. Goodman, T. B. Kashdan // Frontiers in Psychology. – 2025. – Vol. 16. – DOI:10.3389/fpsyg.2025.1515423
152. Dou, K. Longitudinal association between parental involvement and internet gaming disorder among Chinese adolescents: Consideration of future consequences as a mediator and peer victimization as a moderator / K. Dou, X. K. Feng,

- L. X. Wang, J. B. Li // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2022. – Vol. 11, No. 3. – P. 820–830.
153. Dou, K. Future negative time perspective and risk-taking behaviors among Chinese adolescents: A longitudinal moderated mediation model / K. Dou, M. C. Zhang, L. X. Wang, Y. Liang // *Current Psychology*. – 2023. – Vol. 42, No. 32. – P. 28381–28393.
154. Elman, B. A. *A Cultural History of Modern Science in Late Imperial China* / B. A. Elman. – Cambridge, MA; London: Harvard University Press, 2006. – 308 p.
155. Fang, Z. Mental health in China: exploring the impacts of built environment, work environment, and subjective perception / Z. Fang, Y. Lin, C. Chen, J. Jiang, L. Dong // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Vol. 15. – No. 1352609.
156. Frank, L. K. *Time Perspectives* / L. K. Frank // *Journal of Social Philosophy*. – 1939. – Vol. 4. – P. 293–312.
157. Fung, S. F. Psychometric evaluation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) with Chinese university students / S. F. Fung // *Health and Quality of Life Outcomes*. – 2019. – Vol. 17. – No. 46. – DOI: 10.1186/s12955-019-1113-1.
158. Gao, C. Temporal focus latent profiles and their relation to life satisfaction and procrastination among Chinese college students / C. Gao et al. // *Personality and Individual Differences*. – 2025. – Vol. 246. – P. 113327.
159. Guo, J. *Stigma: HIV/AIDS, mental illness, and China's nonpersons* / J. Guo, A. Kleinman // *Deep China: The moral life of the person: What anthropology and psychiatry tell us about China today* / Ed. by A. Kleinman. – Berkeley, CA: University of California Press, 2011. – P. 237–262.
160. Gurvitch, G. *The Spectrum of Social Time* / G. Gurvitch. – Dordrecht: D. Reidel Publishing, 1964. – 152 p.
161. Hall, E. T. *The Hidden Dimension* / E. T. Hall. – New York: Anchorbooks, Doubleday, 1990. – 256 p.

162. Hall, E. T. *The Silent Language* / E. T. Hall. – New York: Doubleday, 1959. – 121 p.
163. Hao, H. P. *The Past, Present, and Future of Chinese People: Based on Time Psychology* / H. P. Hao, H. C. Lyu, X. T. Huang // *Psychological Research*. – 2023. – Vol. 16, No. 4. – P. 300–309.
164. He, Y. Z. Longitudinal links between time perspective and problematic internet use among Chinese adolescents: Testing a dual-path model of coping style / Y. Z. He, X. Q. Yuan, W. Y. Ye, S. Y. Yang, K. X. Ng, K. Dou // *Current Psychology*. – 2024. – Vol. 43, No. 28. – P. 23517–23525.
165. Heinz, S. S. Mediating pathways between resilience, mental health and wellbeing: a scoping review of individual, social, and systemic factors / S. S. Heinz et al. // *BMC Public Health*. – 2025. – Vol. 25. – Article 3758.
166. Howell, A. J. Environmental mastery mediates relationships between mindsets and well-being / A. J. Howell, H. A. Passmore, M. D. Holder, K. Howell // *PLoS ONE*. – 2025. – Vol. 20, No. 7. – DOI: 10.1371/journal.pone.0326997
167. Lei, S. Reliability and validity of Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale among Chinese civil servants / S. Lei, S. Wang, Z. Zhu, X. Lu, Y. Li, Y. Shen, J. Chen // *International Journal of Mental Health Promotion*. – 2024. – Vol. 26, No. 1. – P. 61–67.
168. Lewis, R. D. *When Cultures Collide: Leading across Cultures* / R. D. Lewis. – 3rd ed. – London; Boston: Nicolas Brealey International, 2006. – 625 p.
169. Lu, Luo. Chinese well-being / Lu Luo // *The Oxford handbook of Chinese Psychology*. – Oxford: Oxford University Press, 2012. – P. 327–342.
170. Luo, L. Cultural values and happiness: an East-West dialogue / L. Luo, R. Gilmour, S. F. Kao // *The Journal of Social Psychology*. – 2001. – Vol. 141, No. 4. – P. 477–493.

171. Mental Wellness Initiative Trends for 2026 / Global Wellness Institute. – 2026. – 30 March. – URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-24897-1> (available at: 15.03.2026)
172. Rosenstock-Huessy E. Speech and Reality / E. Rosenstock-Huessy. – Norwich, Vt.: Argo Books, 1970. – 201 p.
173. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57, No. 6. – P. 1069–1081.
174. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69, No. 4. – P. 719–727.
175. Ryff, C. D. Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice / C. D. Ryff // Mental Health and Social Inclusion. – 2023. – Vol. 27, No. 4. – P. 276–293.
176. Shuying, Zh. Value of chinese traditional cultural spirit in modern society / Zh. Shuying, P. Ling, Lu. Weiming // Alma mater. – 2015. – No. 10. – P. 102–107.
177. Smith, G. C. Impact of coping resources on the well-being of custodial grandmothers and grandchildren / G. C. Smith, K. E. Cichy, J. Montoro Rodriguez // Family Relations. – 2015. – Vol. 64, No. 3. – P. 378–392.
178. Sobol-Kwapinska, M. The structure of time perspective: Age-related differences in Poland / M. Sobol-Kwapinska, A. Przepiorka, P. P. Zimbardo // Time & Society. – 2019. – Vol. 28, No. 1. – P. 5–32.
179. Suh, E. M. Comparing subjective well-being across cultures and nations: the "what" and "why" questions / E. M. Suh, J. Koo // The Science of Subjective Well-Being / Ed. by M. Eid, R. J. Larsen. – New York: Guilford Press, 2008. – P. 414–427.
180. Tennant, R. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation / R. Tennant, L. Hiller, R. Fishwick, S. Platt, S.

- Joseph, S. Weich, J. Parkinson, J. Secker, S. Stewart-Brown // Health and Quality of Life Outcomes. – 2007. – Vol. 5, No. 1. – P. 63.
181. Time Perspective Theory: Review, Research and Application / ed. by M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek. – Springer Cham, 2015. – 535 p.
182. Yu, Guoliang. A new interpretation of mental health: The well-being perspective / Guoliang Yu // Journal of Beijing Normal University (Social Sciences). – 2022. – No 1. – P. 72–81.
183. Wang, H. Future time perspective and self-control mediate the links between parental autonomy support and adolescents' digital citizenship behavior / H. Wang, J. Geng, K. Liu, X. Wei, J. Wang, L. Lei // Youth & Society. – 2022. – Vol. 54, No. 6. – P. 1077–1096.
184. Wu, F. Suicide, a modern problem in China / F. Wu // Deep China: The moral life of the person: What anthropology and psychiatry tell us about China today / Ed. by A. Kleinman. – Berkeley, CA: University of California Press, 2011. – P. 213–236.
185. Yu, F. Cross-cultural differences in perception of time between Russia and China: An empirical investigation / F. Yu, H. Liu // Culture & Psychology. – 2019. – Vol. 25, No. 4. – P. 567–585.
186. Zimbardo, P. G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77, No. 6. – P. 1271–1288.
187. 张锋. 时间认知与管理研究 [Электронный ресурс] / 张锋 // 河南大学教育学部. – URL: <http://jyqx.henu.edu.cn/info/1087/9026.htm> (дата обращения: 10.04.2026)
188. 吕厚超, 黄希庭. 时间洞察力的理论研究 / 吕厚超, 黄希庭 // 心理科学进展. – 2005. – 卷 13, № 1. – 第 27–32 页.

189. 李小保, 于旭晨, 吕厚超. 平衡时间洞察力与心理健康的关系：作用机制与理论框架 / 李小保, 于旭晨, 吕厚超 // 心理科学进展. – 2023. – 卷 31, № 4. – 第 1–15 页.
190. 李小保, 吕厚超. 平衡时间洞察力与心理健康：作用机制与理论框架 / 李小保, 吕厚超 // 心理科学进展. – 2023. – 卷 31, № 12. – 第 1–15 页.
191. 李小保, 吕厚超, Mello Z. R. 另一种测量平衡时间洞察力的方法：时间洞察力量表的开发与验证 / 李小保, 吕厚超, Z. R. Mello // PsyCh Journal. – 2024. – 卷 13, № 3. – 第 407–420 页.
192. 余习德, 刘嘉帆, 林耀辉, 陈鲜丽, 鲁成. 时间流逝的元认知体验：量表开发、结构验证及影响因素 / 余习德, 刘嘉帆, 林耀辉, 陈鲜丽, 鲁成 // Frontiers in Psychology. – 2023. – 卷 14. – 文章 1180863. – DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1180863
193. 余习德, 杨鹏立, 邱智婷, 黄镇燊, 冯国艳, 张琳, 张晓颖, 鲁成. 时间流逝监控：挽留青春的认知驱力 / 余习德 [и др.] // 哲学社会科学预印本平台 (PSSXiv). – 2024. – № 202409.01071. – DOI: 10.12451/202409.01071
194. 俞国良. 心理健康的新诠释:幸福感视角 / 俞国良 // 北京师范大学学报(社会科学版). – 2022. – 第 1 期. – 第 72–81 页. – URL: <http://wkxb.bnu.edu.cn/CN/Y2022/V0/I1/72> (дата обращения: 15.05.2026)
195. 郝海平, 吕厚超, 黄希庭. 中国人的过去、现在和未来：基于时间心理学的阐释 / 郝海平, 吕厚超, 黄希庭 // 心理研究. – 2023. – 卷 16, № 4. – 第 300–309 页.

ПРИЛОЖЕНИЕ

БЛАНКИ МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ НА РУССКОМ И КИТАЙСКОМ ЯЗЫКАХ

ТРИ КРУГА ВРЕМЕНИ

(Т. Коттл, адаптация на русский язык А. Сырцовой;
адаптация на китайский язык Тун Ли)

Инструкция:

С помощью трех кругов попробуйте изобразить на бумаге свои представления о времени. Круги обозначают прошлое, настоящее и будущее.

Расположите эти круги так, чтобы они выражали Ваши переживания взаимосвязи вашего личного прошлого, настоящего и будущего. Вы можете использовать круги разной величины. Обозначьте, какой круг соответствует прошлому, какой – настоящему, какой – будущему.

时间的三个环

说明：

尝试在纸上使用三个圆圈描绘出**您**对时间的想法。圆圈代表过去、现在和未来。用这些圆圈，让它们表达你对你个人过去、现在和未来之间关系的感受。您可以使用不同大小的圆圈。指出哪个圆圈对应过去，哪个圆圈对应现在，哪个圆圈对应未来。

МЕТОДИКА НЕЗАКОНЧЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ САКСА-ЛЕВИ

(Д. Сакс и С. Леви; авторская модификация Е. Ю. Коржовой)

Инструкция:

Перед вами список незаконченных предложений. Вам предлагается завершить каждое предложение одним или несколькими словами, вложив в него содержание характерное для вас. Выполняйте работу по возможности быстро. Завершайте начало предложения, не раздумывая, первым, что приходит в голову.

1. Будущее кажется мне...
2. Прошлое кажется мне...
3. Мое настоящее...
4. Когда я буду значительно старше...
5. Когда я был значительно моложе...
6. Обычно я...
7. Если бы я был немного старше...
8. Если бы я был немного младше...
9. Сегодня я...

句子完成法

说明：

这是未完成句子的列表。请以您的实际情况，用一个或多个单词来完成每个句子。请快速填完，不多加思考，用第一反应来填写。

...

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АВТОБИОГРАФИЯ

(Коржова Е. Ю.; адаптация на китайский язык Дун Яньбо)

. Ф. И. О. (псевдоним) _____

Возраст _____

Дата _____

Инструкция:

Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие может быть радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные – от –1 до –5 (+5 – максимальная степень радости, –5 – максимальная степень грусти). Отметьте на бланке примерные даты событий.

	№	Событие	Оценка события	Дата	Примечание
Прошедшие события	1				
	2				
	3				
Будущие события	1				
	2				
	3				

心理传记

Name _____

年龄 _____

日期 _____

请罗列出你个人生活中曾经发生过的重要事件，以及未来你所期待的重要事件（请尽可能多的填写）。并且试着去评价这些事件对于你来说是快乐的还是悲伤的。快乐的评分从+1至+5，悲伤的评分从-1至-5，请在事件后标注发生或者你期待发生的大致时间。

	序号	事件	事件评分	发生时间	备注
过往发生的重要事件	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	.				
	.				
	.				
未来将发生的重要事件	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	.				
	.				
	.				

与重

МЕТОДИКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ

(С. Я. Рубинштейн; адаптация на китайский язык Тун Ли)

Инструкция:

Перед вами примерный список дел, на которые человек тратит время. Представьте, что в вашем распоряжении 20 дней рабочего времени года. Это 480 ч.

Отметьте в первой вертикальной графе, сколько часов из 480 уходит у вас на каждое из следующих дел. Так, если вы спите в среднем около 9 ч в сутки, то нужно 9 умножить на 20 и в горизонтальной графе 1 (сон) поставить число 180.

Во второй вертикальной графе проставьте, сколько часов вы бы тратили на эти же занятия, если бы получили полную возможность располагать своим временем по собственному желанию, никого этим не ущемляя. Можно ставить «0», но оставаясь при этом в пределах реальности, т. е. не следует ставить «0» в строке «сон» или «еда».

Оценка результатов:

После заполнения бланка подсчитайте, сколько времени у вас уходит на трудовую деятельность (п. 2,10); деятельность в быту (п. 3–7); социально-культурную деятельность (п. 8, 9, 11–13); двигательную активность (п. 14–16); сон (п. 1); полный отдых (п. 17). Сравните данные распределения времени в действительности с желаемым распределением времени, а также с нормами согласно медико- и психогигиеническим рекомендациям. Что можно изменить в вашей ситуации? Постарайтесь предпринять конкретные действия.

Бланк для заполнения

№	Повседневные дела	1	2
1	Сон		
2	Длительность рабочего дня		
3	Транспорт		
4	Еда (кроме ее приготовления)		
5	Забота о внешности (прическа, бритье, выбор и подготовка одежды и т.д.)		
6	Покупки и поиски нужных предметов в магазинах		
7	Самообслуживание (приготовление пищи, уборки, стирка и т.д.)		
8	Забота о детях и других родственниках (уход, воспитание и т.д.)		
9	Общение с близкими и друзьями (посещение и прием гостей, беседы лично и по телефону)		
10	Обучение либо повышение квалификации (вузы, техникумы, курсы, изучение языка, включая самостоятельные занятия и подготовку)		
11	Чтение художественной литературы, газет и т.д.		
12	Посещение театров, кино, музеев, выставок и т.д.		
13	Радио и телевидение		
14	Прогулки (по городку, по лесу и т.д.)		
15	Физкультура (зарядка, секции, бег и т.д.)		
16	Игры (шахматы, карты, футбол и т.д.)		
17	Полный отдых (отсутствие всякой деятельности)		

时间分布测试

说明：

以下是一个人花时间大致做的事情。想象一下，一年中有 **20** 个工作日可供您支配，共**480**小时。

请在第**1**垂直列中填写，在**480**小时中，您在下列事项用使用多长时间。比如，如果您平均每天睡眠约 **9** 小时，那么您需要将 **9** 乘以 **20**，并将在水平行 **1**（睡眠）中填入数字 **180**。

请在第**2**垂直列中填写，如果您有充分的机会按照自己的意愿使用时间，在不妨碍他人的前提下，**您会花多少小时在这些活动上**。您可以填写“0”，但仍保持在现实的范围内，在“睡眠”和“食品”一栏中不能填写“0”。

结果的分数：

您花在工作上的时间（第 **2. 10** 条）；日常生活活动（第 **3-7** 项）；社会文化活动（第**8、9、11-13**条）；体力活动（第 **14-16** 项）；睡眠（第 **1** 项）；充分休息（第 **17** 条），填写表格后计算。

将实际时间分布数据与期望时间分布进行比较，**以及根据**医学和心理卫生的建议进行比较。你的情况可以改变什么？尝试采取具体行动。

№	日常事务	1	2
1	睡眠		
2	工作日时长		
3	通勤		
4	餐饮（不含烹饪）		
5	打扮（发型、剃须、选择和准备衣服等）		
6	在商店寻找和购买所需的物品		
7	自我服务（做饭、清洁、洗衣等）		
8	照顾孩子和其他亲属（护理、教育等）		
9	与亲友的沟通（拜访和接待客人、当面交谈、电话交谈等）		
10	培训或技能提升（大学、技术学校、课程、语言学习，包括独立学习和准备）		
11	阅读文学作品、报纸等。		

12	参观剧院、葡萄酒、博物馆、展览等。		
13	广播和电视		
14	散步（在城市里、穿树林里等）		
15	体育（体操、跑步等）		
16	游戏（国际象棋、纸牌、足球等）		
17	完全休息（不进行任何活动）		

ШКАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
ВАРВИК-ЭДИНБУРГ (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale,
WEMWBS)

(R. Tennant et al.; адаптация на русский язык К. А. Бочавер;

адаптация на китайский: SSW Ng et al.)

Инструкция:

Выберите ответ, который наилучшим образом описывает ваши собственные переживания в течение последних двух недель, где

1 – Никогда

2 – Редко

3 – Иногда

4 – Часто

5 – Всегда

Бланк методики

№		1	2	3	4	5
1	Я с оптимизмом смотрю в будущее					
2	Я чувствую себя полезным					
3	Я расслаблен					
4	Мне интересны другие люди					
5	Я энергичен					
6	Я хорошо справляюсь с проблемами					
7	Я мыслю ясно					
8	Я доволен собой					
9	Я чувствую свою близость к другим людям					
10	Я уверен в себе					
11	Я способен составить свое собственное мнение о разных вещах					
12	Я чувствую, что меня любят					
13	Мне интересно новое					
14	Я чувствую себя бодрым					

沃里克—爱丁堡积极心理健康量表

说明：

选择最能描述您过去两周经历的答案。

- 1 - 从不
- 2 - 不经常
- 3 - 有时候
- 4 - 经常
- 5 - 总是

№		1	2	3	4	5
1	面对未来我很乐观					
2	我感觉自己很有用					
3	我感觉很放松					
4	我很乐意和别人相处					
5	我感觉精力很充沛					
6	我能很好地处理问题					
7	我的头脑一直都很清醒					
8	我一直都自我感觉良好					
9	我感觉和别人的关系很亲近					
10	我一直都很自信					
11	对问题，我能做出自己的决定					
12	我一直都有被关爱的感觉					
13	我对新实物很感兴趣					
14	我感觉很愉快					