

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 6 / 2025, Vol. 13, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/100PSMN625.pdf>

DOI: 10.15862/100PSMN625 (<https://doi.org/10.15862/100PSMN625>)

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

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Бабатина, С. И. Жизненные задачи и временная перспектива как факторы психологического самоструктурирования личности в юношеском возрасте / С. И. Бабатина, Т. А. Гижко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/100PSMN625.pdf>. DOI: 10.15862/100PSMN625.

**For citation:**

Babatina S.I., Gizhko T.A. Life goals and time perspective as factors of psychological self-structuring in adolescence. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(6): 100PSMN625. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/100PSMN625.pdf>. DOI: 10.15862/100PSMN625. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.923.2

**Бабатина Светлана Ивановна**

ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова», Симферополь, Россия  
Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [svetlanababatina@yandex.ru](mailto:svetlanababatina@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7241-2010>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1311705](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1311705)

Google Scholar: <https://scholar.google.ru/citations?user=igT9tF8AAAAJ>

**Гижко Татьяна Анатольевна**

ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова», Симферополь, Россия  
Ассистент

E-mail: [tatyanabobko@mail.ru](mailto:tatyanabobko@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9154-6258>

## **Жизненные задачи и временная перспектива как факторы психологического самоструктурирования личности в юношеском возрасте**

**Аннотация.** В условиях социальной неопределённости и вызовов современности изучение механизмов, посредством которых личность конструирует собственную жизненную траекторию, приобретает особую научную и практическую значимость. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на анализ взаимосвязи осмысленного построения жизненных задач и особенностей временной перспективы личности как ключевых детерминант психологического самоструктурирования и адаптивного функционирования личности юношеского возраста.

Теоретическая часть исследования опирается на синтез классических и современных концептуальных подходов к изучению жизненного пути и механизмов личностной саморегуляции. Классические исследования Ананьева Б.Г., Абульхановой-Славской К.А., Головахи Е.И. и Коржовой Е.Ю. формируют теоретическую основу понимания динамики жизненного развития, структурных компонентов личности и закономерностей их адаптивного функционирования. Современные концепции временной перспективы (Зимбардо Ф., Сырцова А., Регуш Л.А.) и жизнестойкости (Мадди С., Леонтьев Д.А.) рассматриваются как критически важные регуляторные механизмы, обеспечивающие интеграцию когнитивных, эмоциональных и мотивационных

процессов, согласование краткосрочных и долгосрочных целей, а также поддержание психологической устойчивости в условиях разнообразных стрессоров. Интеграция указанных подходов позволяет рассматривать личностную саморегуляцию как многомерный процесс, в котором взаимосвязь временной перспективы, жизнестойкости и личностного опыта формирует потенциал адаптивного поведения и оптимизации жизненных стратегий в различных контекстах.

Эмпирическое исследование проведено на выборке студентов университета ( $n = 40$ , возраст 19–22 года) с использованием комплекса психодиагностических методик: теста смысложизненных ориентаций (Леонтьев Д.А.), опросника «Цель-средство-результат» (Карманов А.А.), теста жизнестойкости (Мадди С., адаптация Леонтьева Д.А.) и опросника временной перспективы (Зимбардо Ф., адаптация Сырцовой А.).

Результаты показали, что сбалансированная временная перспектива, характеризующаяся позитивным отношением к прошлому, осознанной вовлечённостью в настоящее и целевой ориентацией на будущее, статистически значимо коррелирует с уровнем жизнестойкости ( $r = 0,47$ ;  $p < 0,01$ ) и осмысленностью жизни ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,01$ ). Также выявлено, что оптимальное соотношение целей, средств и результатов связано с интеграцией когнитивных, мотивационных и аффективных компонентов временной структуры, что обеспечивает устойчивую саморегуляцию и целеустремлённость личности.

Полученные данные уточняют представления о психологических механизмах жизнеструктурирования в юношеском возрасте и имеют практическую ценность для разработки программ психологического консультирования, тренингов личностного роста и психопрофилактики. Работа с временной перспективой, целеполаганием и жизнестойкостью способствует формированию конструктивного жизненного сценария и повышению адаптивности личности в условиях социальной и внутренней нестабильности.

**Ключевые слова:** жизненные задачи; временная перспектива; жизнестойкость; саморегуляция; смысложизненные ориентации; психологическая адаптация; самоструктурирование личности; юношеский возраст

## Введение

Психологическое рассмотрение человеческой жизни предполагает изучение особенностей жизненного пути личности, в частности, ее жизненных задач, поскольку именно они в более полной мере позволяют проанализировать сущность данного процесса. В описании феномена «жизненного пути», Коржова Е.Ю., обозначает, что: «Психология жизненного пути позволяет интегрировать разнородные и разрозненные знания о личности, во всей её противоречивости и полноте, в контексте всей жизни человека, с учётом жизненных ситуаций, «высвечивающих» личность как субъектную направленность в решении жизненных задач [1]. Перейдем к определению жизненного пути и задач в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Современный социальный контекст, отличающийся высокой динамичностью, неопределенностью и частой сменой кризисных ситуаций, предъявляет возросшие требования к способности личности к эффективной самоорганизации, стратегическому планированию и адаптивному конструированию собственного жизненного пути. В данных условиях процессы конструирования смысла, формирование когнитивных и эмоциональных структур саморегуляции, а также развитие психологической самоструктурированности выступают ключевыми детерминантами личностного благополучия, устойчивости и профессионально-социального функционирования. Усиление этих регуляторных механизмов обеспечивает интеграцию индивидуального опыта, временной перспективы и жизнестойкости, что позволяет личности сохранять целеустремленность и адаптивность в условиях сложных и изменяющихся жизненных контекстов. Центральными

конструктами в данном процессе выступают жизненные задачи, определяющие содержательную направленность развития, и временная перспектива, задающая его временную архитектуру.

В современной психологической науке проблема временной перспективы изучается в рамках различных теоретических и эмпирических подходов, отражающих её многомерный характер и значимость для личностного функционирования. Среди наиболее значимых направлений можно выделить следующие:

1. *Аффективные компоненты временной перспективы*, включающие эмоциональное окрашивание воспоминаний о прошлом, переживание настоящего и эмоциональные ожидания будущего (Зимбардо Ф., Дж. Бойд, Абульханова К.А., Березина Т.Н. и др.). Этот подход подчёркивает роль эмоциональных и мотивационных факторов в организации субъективного времени.

2. *Особенности восприятия и когнитивной организации временной перспективы*, рассматривающие временные ориентиры как систему, обеспечивающую целостность и последовательность жизненного опыта (Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н., Зимбардо Ф., Болотова А.К. и др.). В этих исследованиях внимание уделяется способам структурирования времени и интеграции событий прошлого, настоящего и будущего в единую когнитивную схему.

3. *Будущая перспектива как мотивационная установка*, формирующая цели и ориентиры поведения, влияющая на эффективность их достижения (Нюттен Ж., Левин К., Фресс П.). Здесь акцент делается на прагматическом и целеполагающем аспектах времени, отражающих активную стратегию личности в достижении желаемых результатов.

4. *Структура межсобытийных связей*, анализирующая последовательность и причинно-следственные отношения событий в жизненной линии индивида, что обеспечивает когнитивную согласованность опыта (Головаха Е.И., Кроник А.А.).

5. *Переживание экзистенциальных смыслов времени*, рассматривающее жизнь как протяжённость между прошлым и будущим и сосредоточенное на осмыслении собственного существования (Хайдеггер М., Сартр Ж.-П., Лэнгле А., Мельник Ю.М.). Этот подход подчеркивает значение временной перспективы для формирования внутреннего смысла и личностной целостности.

Согласно Кошельской Т.В., временная перспектива определяется как «способ, которым человек проживает, осмысливает и структурирует время своей жизни». Она обладает сложной структурой: в *горизонтальном измерении* временная перспектива представляет собой единство прошлого, настоящего и будущего, включая различные временные масштабы и продолжительности; в *вертикальном измерении* выделяются различные уровни интенсивности субъективного переживания времени, отражающие глубину и насыщенность жизненного опыта [5].

Таким образом, временная перспектива является многомерной конструкцией, включающей эмоциональные, когнитивные, мотивационные и экзистенциальные компоненты, что делает её ключевым фактором психологического самоструктурирования и адаптивного функционирования личности.

Проблема жизненных задач и их связи с временной перспективой является ключевой в изучении психологического самоструктурирования личности. В отечественной психологии жизненный путь рассматривается как процесс целенаправленного становления личности, в ходе которого формируются смысло-жизненные ориентиры, определяющие поведение и стратегию достижения целей. Важнейший вклад в понимание структуры жизненного пути внес Ананьев Б.Г., который рассматривал личность как активного субъекта собственной жизни, способного осознанно планировать и реализовывать жизненные цели в социокультурном

контексте [2]. Абульханова-Славская К.А. и последующие отечественные исследователи подчеркивали, что жизненные задачи представляют собой интеграцию когнитивных, мотивационных и эмоциональных компонентов личности. Они выступают средством реализации потенциала и социальной позиции субъекта, а их успешное выполнение формирует последовательный и осмысленный жизненный сценарий [3; 4]. В юношеском возрасте, характеризующемся высокой мобилизацией жизненных сил, происходит активное формирование системы жизненных задач, связанных с профессиональным самоопределением, построением межличностных отношений и выработкой мировоззренческих ориентиров.

Одновременно отечественные исследования временной перспективы личности подчеркивают её значимость как механизма психологического самоструктурирования. Временная перспектива связывает прошлый опыт, настоящее

функционирование и представления о будущем, формируя когнитивно-мотивационную основу для целеполагания и планирования жизненного пути. С точки зрения Кошельской Т.В., временная перспектива — это «способ, которым человек проживает, осмысливает и структурирует время своей жизни», обладающий сложной структурой: в горизонтальном измерении она объединяет прошлое, настоящее и будущее, включая различные временные масштабы и продолжительности, а в вертикальном измерении отражает уровни интенсивности субъективного переживания времени [5, с. 257].

Параллельно временная перспектива, понимаемая как целостное представление личности о своем психологическом прошлом, настоящем и будущем, выступает когнитивно-мотивационным каркасом, организующим этот процесс. Концепция Зимбардо Ф. [6] выделяет пять ключевых ориентаций (негативное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое), баланс между которыми (сбалансированная временная перспектива) является маркером психологического здоровья. Несомненным преимуществом теории ученого является рассмотрение временных отношений в пространстве всей жизни с учетом их сбалансированности, что позволяет учесть временную ориентацию личности в различных жизненных обстоятельствах. Связующим звеном между способностью ставить осмысленные жизненные задачи и конструктивной временной перспективой выступает жизнестойкость (*hardiness*) — система убеждений, обеспечивающая превращение потенциально травматичных событий в возможности для роста [7].

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью эмпирической верификации взаимосвязи между осмысленностью жизненных задач, сбалансированностью временной перспективы и жизнестойкостью в критический период ранней взрослости. *Цель исследования* — изучить структурные и содержательные взаимосвязи жизненных задач, временной перспективы и жизнестойкости как факторов психологического самоструктурирования у студентов.

Жизненный путь личности можно рассматривать в векторе формирования жизненных задач. Жизненные задачи личности понимаем как способ реализации жизненных смыслов личности, как форму временной перспективы и как аспект психологической адаптивности. *Гипотеза исследования*: существует положительная связь между сбалансированной временной перспективой, высоким уровнем жизнестойкости и осмысленным, структурированным характером жизненных задач личности.

Временная перспектива имеет прямые взаимосвязи с тем, как личность воспринимает свою жизнь — прошлое, настоящее и будущее. Согласно Ж. Нюттену, существуют временные установки по отношению к разным элементам временного континуума, обладающим аффективной окраской или эмоциональным наполнением, данное наполнение напрямую влияет на то, как человек воспринимает свою жизнь и как к нему относится (Ж. Нюттен) [8].

Сбалансированный характер временной перспективы личности зависит от субъективного переживания личностью для удовлетворения собственной жизнью. Понятие «сбалансированная временная ориентация» было введено в психологию Ф. Зимбардо. Исходя из определения данного понятия мы можем говорить о том, что данная структура позволяет личности гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим, то есть адекватно реагировать в зависимости от внешних и внутренних условий, от ситуативных требований. С точки зрения Ф. Зимбардо, индивиды с данной временной ориентацией реагируют на ситуацию, действуют и живут, основываясь на балансе между содержанием прошлого опыта или переживаниями, представлениями о будущем и желаниями настоящего (Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. [9]). свидетельствует об уровне удовлетворенности жизнью.

Субъектные качества личности, финализирует в своем исследовании Быдтаева Э.Л. и др., определяют ее способность к адаптации, умение индивида осознавать свои поступки, определять ориентиры, понимать свои мотивы, самостоятельно организовывать действия и оценивать их в соответствии с запланированными [10].

Итак, временная перспектива — это комплексное видение человеком собственной жизни в векторе прошлого-будущего. Временная перспектива выполняет интегральную функцию и включает в себя когнитивный, мотивационный, аффективный компоненты и отражает как социальные, так и личностные характеристики. В целом временная перспектива выступает показателем благополучия личности и свидетельствует об уровне удовлетворенности жизнью.

Таким образом, интеграция жизненных задач и временной перспективы образует единый психологический механизм, обеспечивающий целостность личностной структуры, последовательность действий и осмысленность жизненного опыта. В контексте юношеского возраста эта интеграция является особенно важной: она способствует формированию устойчивых смысложизненных ориентиров, активной жизненной позиции и способности к саморегуляции, что, в свою очередь, повышает адаптивность личности в условиях социальной и внутренней неопределенности.

## Методы

Выборка и процедура. В эмпирическом исследовании приняли участие 40 студентов, второго курса, факультета психологии и педагогического образования, Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова, в возрасте от 19 до 22 лет ( $M = 20,4$ ;  $SD = 0,9$ ). Выборка формировалась методом добровольного отклика. Участие было анонимным и конфиденциальным, все респонденты дали информированное согласие (устно). Исследование проводилось в групповой форме в аудиторных условиях.

**Методики.** Для диагностики использовался следующий психодиагностический комплекс:

1. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Леонтьева Д.А.<sup>1</sup> Измеряет общий показатель осмысленности жизни и пять субшкал: цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля-Я, локус контроля-Жизнь.

2. Опросник «Цель-средство-результат» (ЦСР) Карманова А.А. [11]. Оценивает особенности целеполагания и планирования по трем шкалам: «Цели», «Средства», «Результаты», а также анализирует их взаимную согласованность.

3. Тест жизнестойкости (Hardiness Test) С. Мадди в адаптации Леонтьева Д.А.<sup>1</sup> Диагностирует общий уровень жизнестойкости и ее компоненты: вовлеченность, контроль, принятие риска.

<sup>1</sup> Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — Москва: Смысл, 2006. — 63 с. — (Адаптация опросника Hardiness Survey С. Мадди).

4. Опросник временной перспективы (ZTPI) Зимбардо Ф. в адаптации. Сырцовой А. [12]. Оценивает пять временных ориентаций: негативное прошлое (НП), гедонистическое настоящее (ГН), будущее (Б), позитивное прошлое (ПП), фаталистическое настоящее (ФН). Индекс сбалансированности временной перспективы (СВП) рассчитывался по формуле, предложенной авторами адаптации, с учетом оптимального профиля.

Статистический анализ. Обработка данных проводилась с использованием программы SPSS Statistics 23.0. Применялись методы описательной статистики (M, SD), корреляционный анализ по Пирсону для проверки гипотезы о связях, а также сравнительный анализ для выделения групп с разным уровнем выраженности ключевых переменных [13; 14].

### Результаты и обсуждение

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что показатели психологического благополучия личности — осмысленность жизни, целеполагание и сбалансированная временная перспектива — образуют взаимосвязанную систему смысловых детерминант. Они выполняют буферную функцию, защищая личностную структуру от дестабилизирующего влияния внутренних противоречий и эмоциональных кризисов. Несмотря на возможное временное снижение уровня жизнестойкости под воздействием внешних стрессоров или ценностных конфликтов, базовые смысловые ориентиры личности сохраняют относительную устойчивость и обеспечивают внутреннюю согласованность жизненных целей.

Корреляционный анализ, проведенный по методу Пирсона ( $n = 40$ ), показал наличие статистически значимых взаимосвязей между фактором восприятия негативного прошлого и рядом показателей жизненных задач. Обнаружены отрицательные корреляции между восприятием негативного прошлого и целями в жизни ( $r = -0,46$ ;  $p < 0,01$ ), исходом жизни ( $r = -0,38$ ;  $p < 0,05$ ), а также средствами достижения целей ( $r = -0,49$ ;  $p < 0,01$ ). Положительная связь выявлена с локусом контроля «Жизнь» ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,01$ ).

Интерпретация этих результатов позволяет заключить, что выраженное неприятие собственного прошлого и тенденция к его негативной переоценке сопровождаются снижением целеустремленности, неопределенностью в жизненном планировании и меньшей удовлетворенностью результатами деятельности. Одновременно отмечается восприятие собственной жизни как менее контролируемой и зависимой от внешних обстоятельств, что ограничивает инициативность и активное построение жизненных стратегий. Подобная зависимость может указывать на недостаточную сформированность жизненных задач и выраженный страх самораскрытия.

Для обеспечения наглядности и систематизации данных корреляционного анализа были выделены ключевые взаимосвязи между показателями временной перспективы, смысловых ориентаций и жизнестойкости. Полученные результаты отражают сложную структуру личностных детерминант, отвечающих за осмысленность жизни и устойчивость к внешним стрессорам. Ниже приведены таблицы, демонстрирующие значимые корреляции факторов временной перспективы с компонентами жизненных задач и психологического благополучия (табл. 1–2).

Таблица 1

#### Корреляционные связи фактора восприятия негативного прошлого с показателями жизненных задач личности (метод Пирсона, $n = 40$ )

Показатели жизненных задач	Коэффициент корреляции (r)	Уровень значимости (p)
Цели в жизни	-0,46	$p < 0,01$
Исход жизни	-0,38	$p < 0,05$
Средства достижения целей	-0,49	$p < 0,01$
Локус контроля «Жизнь»	0,41	$p < 0,01$

*Составлено на основе полученных авторами эмпирических данных*

Как видно из таблицы 1, фактор восприятия негативного прошлого связан с рядом показателей жизненных задач. Отрицательные корреляции указывают на то, что усиление тенденции к негативной реконструкции прошлого сопровождается снижением целеустремлённости и удовлетворённости результатами собственной деятельности. Положительная корреляция с локусом контроля «Жизнь» может интерпретироваться как восприятие человеком своей жизни, в большей степени зависимой от внешних обстоятельств, а не от собственных усилий.

Таблица 2

**Взаимосвязь жизнестойкости, временной перспективы и смысловых ориентаций (метод Пирсона, n = 40)**

Психологические показатели	Индекс сбалансированной временной перспективы (r)	Осмысленность жизни (r)	Фаталистическое настоящее (r)	Уровень значимости (p)
Жизнестойкость	0,47	0,41	-0,40	p < 0,01–0,05
Целеполагание	0,40	0,41	-0,32	p < 0,05
Согласованность целей, средств и результатов	0,40	0,38	-0,35	p < 0,05

*Составлено на основе полученных авторами эмпирических данных*

Представленные в таблице 2 данные, указывают на системную взаимосвязь между временной перспективой и ключевыми компонентами смысловой структуры. Наиболее выраженные положительные корреляции наблюдаются между жизнестойкостью, осмысленностью жизни и сбалансированной временной перспективой, что подтверждает их общую направленность на адаптивное развитие личности. Отрицательные корреляции с фаталистическим восприятием настоящего демонстрируют, что убеждённость в предопределённости событий и пассивное отношение к жизни препятствуют активному преодолению трудностей и снижают устойчивость к стрессу.

Полученные результаты подтверждают рабочую гипотезу исследования и демонстрируют тесную взаимосвязь способности личности к осмыслению собственной жизни, выстраиванию сбалансированной временной перспективы и проявлению жизнестойкости в условиях внешних и внутренних требований.

Значимая положительная связь между сбалансированной временной перспективой и осмысленностью жизни согласуется с концепцией Зимбардо Ф., согласно которой гармоничное распределение внимания между позитивным прошлым, осознанным настоящим и целенаправленным будущим формирует основу психологической устойчивости и экзистенциального удовлетворения. Лица с подобным профилем временной перспективы не фиксируются на травматичных событиях прошлого и не ограничиваются настоящим моментом, а умеют использовать опыт предыдущих достижений для проектирования будущих целей и стратегий поведения.

Ключевая роль жизнестойкости, выявленная в исследовании (прямые корреляции с показателями смысловых ориентаций, сбалансированной временной перспективы и целевой согласованности), подтверждает положения Мадди С. о жизнестойкости как системообразующем личностном ресурсе совладания. Для будущих специалистов в области психологии развитие жизнестойкости имеет принципиальное значение, поскольку именно она обеспечивает способность оказывать помощь клиентам в переосмыслении трудностей и трансформации кризисных ситуаций в точки личностного роста. Способность структурировать собственную деятельность (по данным шкалы согласованности целей, средств и результатов) выступает внешним проявлением внутренней уверенности в контроле и значимости происходящего — центральных компонентов жизнестойкости.

Отрицательная корреляция фаталистического восприятия настоящего с показателями адаптивности и благополучия подчёркивает его роль как когнитивной основы выученной

беспомощности и эмоциональной нестабильности. Эта ориентация, характеризующаяся убеждённой в предопределённости и пассивным отношением к жизни, снижает уровень психологической устойчивости. В то же время её низкая выраженность в сочетании с высокими показателями по другим шкалам рассматривается как индикатор гармоничного функционирования личности и эффективной саморегуляции.

Обобщая результаты исследования, можно заключить, что взаимосвязь жизненных задач, временной перспективы и жизнестойкости выступает ключевым фактором самоструктурирования личности в юношеском возрасте. Формирование навыков осознанного планирования времени, когнитивного переосмысления личного опыта и постановки реалистичных целей способствует развитию адаптивных стратегий поведения, повышению психологической устойчивости и активному конструированию жизненного пути. Представленные закономерности подчеркивают важность интегративного подхода к изучению личностного развития, ориентированного на синтез когнитивных, мотивационных и эмоциональных компонентов саморегуляции, что обеспечивает формирование сбалансированной, целостной структуры личности в переходный возрастной период.

### Заключение

1. В результате эмпирического исследования установлена структурная взаимосвязь между осмысленностью жизненных задач, сбалансированной временной перспективой и жизнестойкостью личности в юношеском возрасте. Указанные конструкты образуют единый функциональный комплекс, отражающий процессы психологического самоструктурирования и внутренней согласованности личности.

2. Сбалансированная временная перспектива, характеризующаяся позитивным восприятием прошлого, осознанным включением в настоящее и целеориентированным взглядом в будущее, выступает значимым когнитивно-мотивационным ресурсом личности. Она способствует осмыслению жизненного опыта, устойчивости системы целей и формированию внутренне согласованных жизненных планов.

3. Жизнестойкость выполняет медиаторную функцию в системе личностной регуляции: она обеспечивает преобразование жизненных трудностей в задачи развития и поддерживает активную позицию личности во временном континууме. Пониженная выраженность фаталистического восприятия настоящего связана с большей адаптивностью и способностью к конструктивному преодолению кризисов.

4. Практическая значимость результатов заключается в возможности их применения в программах психологического сопровождения юношества. Целесообразно включение в психопрофилактические и консультативные программы модулей, направленных на развитие навыков осознанного целеполагания, коррекцию временной перспективы и укрепление жизнестойкости. Подобные направления работы способствуют формированию у молодых людей конструктивного жизненного сценария, личностной устойчивости и способности к самоструктурированию в условиях социальной и внутренней неопределённости.

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование, позволяет утверждать, что жизненные задачи и временная перспектива выступают критическими детерминантами процесса психологического самоструктурирования личности в юношеском возрасте. Их интеграция с показателями жизнестойкости формирует внутреннюю когнитивно-эмоциональную согласованность, целеустремлённость и адаптивность, подчёркивая значимость развития временных ориентаций и смысловых установок для становления активной и устойчивой жизненной позиции, что имеет прямое прикладное значение для психологического сопровождения и программ личностного развития.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Коржова, Е.Ю. Жизненный путь личности как психологический феномен / Е.Ю. Коржова // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. — 2024. — Вып. 4(28). — С. 28–38 — EDN: LTHXA
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. — Москва: Мысль, 1980. — 352 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Психология жизненного пути / К.А. Абульханова-Славская. — Москва: Педагогика, 1992. — 224 с.
4. Попова, О.Н. Временная перспектива личности: теоретические и эмпирические аспекты / О.Н. Попова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2018. — № 1. — С. 45–57.
5. Кошельская, Т.В. Временная перспектива личности: структура и функциональные особенности / Т.В. Кошельская. — Санкт-Петербург: Питер, 2016. — 304 с.
6. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Д. Бойд; пер. с англ. — Санкт-Петербург: Речь, 2010. — 352 с. — EDN RYLPQN.
7. Maddi, S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S.R. Maddi // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. — 2002. — Т. 54, № 3. — С. 173–185.
8. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; пер. с франц. — Москва: Смысл, 2004. — 608 с.
9. Сырцова, А. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологическая диагностика. — 2007. — № 1. — С. 85–105.
10. Быдтаева, Э.Л. Жизнестойкость как базовый ресурс личности в изменяющихся современных реалиях жизни / Э.Л. Быдтаева, З.Т. Джелиева, А.М. Зураева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13, № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/73PSMN225.pdf> (дата обращения: 22.12.2025).
11. Карманова, О.В. Цель — средство — результат: методика анализа деятельности / О.В. Карманова. — Москва: Институт психологии РАН, 2007. — 64 с.
12. Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова // Психологическая диагностика. — 2008. — № 4. — С. 85–101.
13. Гумницкий, М.Е. Взаимосвязь жизнестойкости, смысложизненных ориентаций и особенностей мотивационной сферы сотрудников с разным уровнем ценностного давления / М.Е. Гумницкий // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12, № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/65PSMN224.pdf> (дата обращения: 22.12.2025).
14. Кроник, А.А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. — Москва: Смысл, 2003. — 284 с.

**Babatina Svetlana Ivanovna**

Fevzi Yakubov Crimean Engineering and Pedagogical University, Simferopol, Russia  
E-mail: [svetlanabatina@yandex.ru](mailto:svetlanabatina@yandex.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7241-2010>  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1311705](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1311705)  
Google Scholar: <https://scholar.google.ru/citations?user=igT9tF8AAAAJ>

**Gizhko Tatyana Anatolyevna**

Fevzi Yakubov Crimean Engineering and Pedagogical University, Simferopol, Russia  
E-mail: [tatyanabobko@mail.ru](mailto:tatyanabobko@mail.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9154-6258>

## Life goals and time perspective as factors of psychological self-structuring in adolescence

**Abstract.** In conditions of social uncertainty and contemporary challenges, studying the mechanisms through which individuals construct their own life trajectories acquires particular scientific and practical significance. This article presents the results of an empirical study aimed at analyzing the interrelationship between the meaningful construction of life goals and the characteristics of individual time perspective as key determinants of psychological self-structuring and adaptive functioning in adolescence.

The theoretical part integrates classical approaches to the study of life paths (Ananyev B.G., Abulkhanova-Slavskaya K.A., Korzhova E.Yu.) with modern concepts of time perspective (Zimbardo F.) and hardiness (Maddi S.), considering them within a unified framework of personal self-regulation.

The empirical study was conducted on a sample of university students ( $n = 40$ , aged 19–22) using a set of psychodiagnostic tools: the Life Meaning Orientations Test (Leontiev D.A.), the Goal-Means-Outcome Questionnaire (Karmanov A.A.), the Hardiness Test (Maddi S., adapted by Leontiev D.A.), and the Time Perspective Questionnaire (Zimbardo F., adapted by Syrtsova A.).

Results showed that a balanced time perspective — characterized by a positive attitude toward the past, conscious engagement in the present, and goal-oriented future orientation—correlates significantly with levels of hardiness ( $r = 0,47$ ;  $p < 0,01$ ) and meaningfulness of life ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,01$ ). It was also found that an optimal balance of goals, means, and outcomes is associated with the integration of cognitive, motivational, and affective components of the temporal structure, supporting stable self-regulation and purposeful behavior.

These findings refine our understanding of the psychological mechanisms underlying life structuring in adolescence and have practical value for designing psychological counseling programs, personal development trainings, and preventive interventions. Working with time perspective, goal setting, and hardiness promotes the formation of a constructive life scenario and enhances individual adaptability under conditions of social and internal instability.

**Keywords:** life goals; time perspective; hardiness; self-regulation; life meaning orientations; psychological adaptation; self-structuring; adolescence