

PARTICULARITIES OF TIME PERSPECTIVE AND THE SEARCH FOR MEANING

Kireeva Z.

Doctor of Psychology, Professor Department of General Psychology and psychology of the development of personality Odessa I.I. Mechnikov National University (Ukraine)

ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ПОИСК СМЫСЛА

Киреева З.

Доктор психологических наук, профессор зав. кафедрой общей психологии и психологии развития личности Одесский национальный университет имени И.И.Мечникова (Украина)

DOI: 10.24412/3453-9875-2021-73-2-68-73

Abstract

The article analyzes long-term studies of the optimal perspective profile among adolescents, young men, individuals of middle and late adulthood, different sexes, and professional activities. It is stated that the presence of an optimal perspective profile has not been confirmed: it is difficult to imagine people with different types of temperament, age, and individual experience having the same meanings and values in relation to the optimal time perspective, regardless of its consistency and balance. It has been demonstrated that in adolescence, in an unbalanced profile the hedonistic present is expressed on a middle-high level, the search for the meaning of life is called "a decrease of anxiety and guilt by means of entertainment." It is shown that in early adulthood, the search for meaning is defined as "confusion" or "abashment" due to lack of a global goal, avoidance of disturbing information in the present, replacing it with illusions and entertainment, abandoning one's own desires under the pressure of sociocultural stereotypes. It is stated that the experience of living through difficult situations in life increases, during which crises are lost and meanings are born, the life resource decreases, but the presence of a goal at the age of 40+ motivates a person for action and activity. In middle adulthood, the search for meaning is called "to have and to achieve." It is shown that in late adulthood, a high or medium level of time perspectives expressiveness "Negative past" and "Fatalistic present" or "Future" is present, depending on the person's activity. The meaning of life could be called "despair" or "protection", respectively. It is assumed that the lack of connectivity and the optimal balance between the past - present - future does not reduce adaptive functions, but, on the contrary, works as a defense mechanism helping a person to find meaning.

Аннотация

Продемонстрировано отсутствие оптимальной временной перспективы во всех периодах онтогенеза. Констатируется, что сложно представить людей с оптимальным профилем временной перспективы, но разным типом темперамента, возраста и индивидуального опыта, при всей его логичности. Предполагается, что отсутствие оптимальной временной перспективы выполняет адаптивные функции, помогая человеку искать и находить смысл. Проведена параллель между временной перспективой и смыслом на разных этапах онтогенеза: в подростковом возрасте поиск смысла жизни можно назвать «снижением тревожности и чувства вины в развлечениях», в ранней взрослости - «замешательство» или «растерянность», в средней взрослости - «обладать и достигать», в поздней взрослости «отчаяние» или «защита».

Keywords: time perspective, meaning, goal setting, ontogenesis, life path design, Z-generation, X-generation

Ключевые слова: временная перспектива, смысл, целеполагание, онтогенез, целеполагание, проектирование жизненного пути, Z-поколение, X-поколение.

В динамично меняющемся мире, в обществе потребления и двойных стандартов, с культом развлечений и безграничным информационным потоком, манипулирующем сознанием, создающем «хронически несчастных людей, мучимых одиночеством и страхами, зависимых и униженных, склонных к разрушению и испытывающих радость уже от того, что им удалось «убить время», которое они постоянно пытаются сэкономить» (Э.Фромм) особенно остро встают вопросы познания и веры в себя, актуализации потенциала и возможностей, нахождения интереса к жизни, возможности принятия самостоятельных решений и т.д. Практически все перечисленные вопросы актуальны в течение всей жизни человека. «Стремление к смыслу», согласно Э.Фромму [12], это пожалуй, одно из самых

актуальных и обсуждаемых понятий в теоретической и практической психологии: не одно консультирование подростков, юношей и людей в возрасте зрелости не обходит эту проблему. Не вызывает сомнения, что вопросы поиска смысла связаны с временной перспективой, при помощи которой, жизнь упорядочивается и структурируется (Ф.Зимбардо и Дж.Бойд) [2, 58]. Одна из важных позиций в концепции Ф.Зимбардо принадлежит оптимальной временной перспективе. Ученый отмечал, что в ней позитивное прошлое для человека это - его корни; будущее, наполненное надеждой - крылья, а гедонистическое настоящее это энергия человеческого бытия [2, с. 296]. Структура оптимальной временной перспективы, имеет: высокий уровень временной перспективы «Позитивное прошлое», уме-

ренно высокий уровень «Будущее», умеренно высокий уровень «Гедонистического Настоящего», низкий уровень «Негативного Прошлого» и «Фаталистического настоящего» (Ф.Зимбардо и Дж.Бойд)[2].

Прошлое. «Корни». Его не вернуть, в нем ничего нельзя изменить и оно составляет основу человеческой судьбы, писал В.Франкл[11]. Ф.Перлз отмечал, что мы не можем осознать прошлого, но вспоминаем о нем [10]. Действительно, на основе воспоминаний человек реконструирует свое прошлое, создавая сложную психическую конструкцию. [451]. Воспоминание, согласно В.Франклу[11], это активная деятельность, при которой человек оживляет в своем сознании слова, идеи, образы, картины, музыку и т.д.. Известно, как изменяется в памяти образ воспринятого: что-то гипертрофируется и выходит на первый план, что-то изменяется и наконец, что-то забывается. Неслучайно Ф.Перлз говорил о переменчивости воспоминаний [10]. E.Loftus в экспериментах подтвердила, что память представляет собой не точное воспроизведение имевших в прошлом событий, а скорее приблизительную реконструкцию этих событий[цит. по 2]. D. Schacter писал, что фильтрация, сохранение и создание новых воспоминаний касается ключевых элементов, а в процессе реконструкции возникают чувства, убеждения или информация, которые были приобретены уже после события. Кроме этого, возникают связи между фактом, который вспоминается, и многими другими, имеющими к нему отношение. Положительные и отрицательные воспоминания характеризуются возникновением в сознании целостной сюжетно-динамической ситуации. Итак, можно реконструировать прошлое так, что это приведет к фаталистической позиции невротика, как писал Р.Мэй: «пациенту слишком болезненно или опасно держать некоторые аспекты прошлого, ему приходится нести прошлое подобно инородному телу, что приводит к невротическим симптомам»[9,с.159]. Известны факты, что воспоминания детей, которые подверглись травматизации в детстве могут увеличивать риск психических расстройств, в частности депрессий с психотичными симптомами и употребления ПАВ (B. Drapez et al). А можно запоминать то, что важно для «образа жизни», согласно А.Адлеру или рассматривать прошлое как череду обстоятельств, из которых выбирают события, для реализации своего потенциала [цит по 9, с. 161]. Так, например, согласно З.Киреева, Е.Одностволко, воспоминания о пережитых негативных жизненных отражаются в нарративах через актуализированные ресурсы стойкости и саморегуляции (резильентность, целеустремленность, чувство юмора и др.), дающих человеку большее количество возможностей для жизни в настоящем [6]. Согласно Ф.Зимбардо ориентация на «Позитивное прошлое» позволяет человеку быть счастливым, успешным, дружелюбным, энергичным, креативным и менее агрессивным; целеполагающим и удаленным в будущее на пять лет (J. Goldberg), способным к ассертивному поведению. Вероятно, такое отношение к прошлому можно

описать как источник благодарности с точки зрения В. Emmons, M. McCullough. Высокие баллы по шкале «Негативное прошлое» демонстрирует слабый контроль импульсивного поведения, склонности к депрессии и раздражению, поиску новых ощущений, а также наибольший индекс корреляционных связей с показателями психологических защит (М.Ковалева). Согласно Э.Фромму, человек обладательного типа бытия привязан к прошлому[12, с.133].

Будущее. «Крылья». С философской точки зрения, о будущем нельзя иметь достоверного представления (Г. Рейхенбах). В психологии будущему уделяется приоритетное внимание в исследованиях, как мотивационному критерию для развития. В экзистенциальном подходе отмечено, что будущее это доминантная форма времени, человек живет из будущего и может быть постигнут на пути движения к будущему (Р.Мэй)[9]. В логотерапии В.Франкла показано, что «наибольшие шансы выжить в крайне неблагоприятных условиях есть у тех, кто направлен на будущее, на дело..., на смысл, который они хотели бы реализовать»[11,с.36]. Для Г.Олпорта планирование будущего является одним из ключевых вопросов. Напротив, в гештальт подходе утверждается, что «будущее содержит много возможностей, но о их осуществлении мы ничего не знаем» (Ф.Перлз)[10,с.136] и отмечается, что прыгание в будущее вызывает у человека страх, а тревога является напряжением между «сейчас» и «потом» [10,с.136]. Согласно системному подходу, человек это саморазвивающаяся система, которая не знает о выборах в точке бифуркации, несмотря на знания о выборах в прошлом, о пути к нынешнему состоянию (Д. А. Клеопов). Однако, В. Зинченко писал, что в самом общем определении саморазвивающаяся система может быть рассмотрена как система, которая самостоятельно выбирает цели своего развития и критерии их достижения, изменяет свои параметры, структуру и другие характеристики в процессе развития. Цели направляют деятельность и выступают интегральным образованием для личности, смыслом ее жизни, который ведет к самопознанию, самоосознанию и самореализации, а также является причиной для счастья (В. Франкл [11]). Доказана связь выраженной перспективы будущего с мотивацией достижения (З. Залески, В.Франкл, Е. А. Locke i G. P.Latham) (Т.Gjesme, Е. А. Locke , G. P.Latham, Ж.Нютен); с жизнестойкостью (В.Франкл); с категорией жизненного пути: рефлексировав свою жизнь человек оглядывается на прошлое и пытается заглянуть в будущее (Т.М.Титаренко); с жизненными стремлениями (R.Emmons), которые объединяют множество эквивалентных целей; с психическим здоровьем личности. Неспособность «иметь» будущее вызывает тревогу и депрессию (Э.Минковски) [цит. по 9, с.159]. Известно, что профиль актуализатора, предложенный К. Леннингс, отличается позитивной установкой во времени, более протяженной перспективой будущего, развитым контролем над им-

пульсивностью, развитой self – концепцией, возникающей «рефлексивно» в результате реакции на мнение относительно других. В целом ученые склоняются к мысли, что ориентация на будущее позитивно влияет на человека. Более того, описанный феномен нереалистичного / иллюзорного оптимизма (N. Weinstein, З.Киреева[5]) демонстрирует иррациональную веру человека в исключительно позитивный исход событий в будущем.

Настоящее. Энергия человеческого бытия. Исследования настоящего идут как минимум в двух направлениях. В первом изучается длительность настоящего с помощью экспериментальных методов, но согласие между учеными не достигнуто. Так, длительность настоящего колеблется от 2 до 12 сек. В некоторых исследованиях вводится понятие настоящего, как сверхкороткого временного интервала до 500 мс, при котором используется концепция внутренних часов индивида, а при обработке временных интервалов более 500 мс, речь идет о процессе когнитивной обработки информации более высокого уровня [4]. Во втором – определяют осознанность и смысловую составляющую настоящего. Так, в экзистенциальном подходе, ученые не используют категории настоящего и прошлого времени, предпочитая использовать понятие «Психология бытия». Э.Фромм отмечает, что «настоящее это вечность, которая не имеет временных рамок и это не то, что тянется до бесконечности..., это перекресток, место встречи прошлого и будущего» [12]. Настоящее структурируется исходя из точки отсчета в будущем (В.Франкл). Р.Мэй писал: «человек обладает осознанием себя и не теряет трудоспособности по причине тревоги или невротических ригидных установок, всегда находится в динамичном процессе самоактуализации... движется к будущему»[9, с. 160-161]. Ж. Нюттен, напротив, выделял настоящее как зону соответствующую актуальному состоянию «здесь и теперь». Г. Олпорт отмечал, что мотивы зрелой личности не определяются прошлыми мотивами: мотивы прошлого не объясняют ничего, если они не являются и мотивами настоящего. Согласно Ф.Перлзу чтобы понять и находиться в сейчас требуется много лет [10, с. 83]. Осознание настоящего человеком, согласно моим исследованиям, происходит в рамках освоения топологических свойств времени начиная с 6-7ми летнего возраста и уже в 12ти летнем возрасте, подростки могут описывать всю последовательность относительно точки отсчета, которая имеет субъективную длительность: «теперь», «сейчас», «уже», «в данное время», «когда сейчас все происходит». В ранней взрослости «теперь» также представлено как: «данный момент», «настоящее время», «сегодняшний день», «реальность», «настоящее, которое будет длиться маленькое время», «замершее мгновенье» или с помощью коннотаций: «теперь - молодость, веселье, счастье», «ничего не происходит скучно», «нетерпенье»[].

Человек, живущий в настоящем может иметь как обладательную так и экзистенциальную форму бытия[12]. Для последней важным является под-

линное существование, живой опыт, отказ от эгоцентризма и себялюбия, рационально обусловленное стремление к самосохранению: «он есть, он живет и мыслит и может создать что-то новое, ...его спонтанность не скована заботой о том, чем он обладает (Э.Фромм)[12]. На мой взгляд, оптимальный профиль временной перспективы Ф.Зимбардо скорее всего соответствует модусу подлинного бытия Э.Фромма, согласно которой у человека есть внутренний стержень, как «способность жить и находить выражение своим сущностным силам»[12, с. 117].

Обобщая исследования, выполненные под моим руководством за последние 10 лет с участием подростков, юношей, индивидов средней и поздней взрослости, разного пола и профессиональной деятельности наличие профиля оптимальной перспективы не было подтверждено. Можно констатировать, что у большинства испытуемых не представлен не только оптимальный профиль временной перспективы, но и у 21% -23% испытуемых разных возрастов временные перспективы не связаны и у 31% частично связаны (методика графический тест Коттла). И я думаю, что такие результаты указывают на многочисленные факторы (психофизиологический уровень, возраст, опыт пережитых ситуаций, уровень развития рефлексии, влияние социума и тд.), определяющие связанность, ценность и смысл прошлого, настоящего и будущего. Так, Д.Элькин, а затем и Б.Цуканов продемонстрировали, что на психофизиологическом уровне разные типы темперамента ориентированы на разные модусы времени: флегматики на прошлое, сангвиники, холерики на будущее и меланхолики на настоящее [14].

Проанализируем различные возрастные периоды онтогенеза. В исследовании Н.Харченко у подростков установлен не сбалансированный профиль оптимальной возрастной перспективы с преобладанием среднего уровня по всем временным перспективам за исключением средне-высокого уровня по перспективе «Гедонистическое настоящее». У подростков с этим уровнем гедонистического настоящего представлен недостаточный самоконтроль и низкая способность к волевому усилию, они не думают о последствиях и выгодах, часто лгут и крадут, проявляют эмоциональную нестабильность и импульсивность, не имеют обязательств, борются со скукой, избегают всего, что требует усилий, креативны. Будущее для них находится далеко, что подтверждается неспособностью проектировать жизненный путь и низким уровнем постановки целей у 50% подростков (Н.Харченко, З.Киреева). Что касается прошлого, то позитивные воспоминания свойственны 58% подростков, остальные - реинтерпретируют травматические события [13]. Все вышеперечисленное, с одной стороны, характеризует подростков как поколение Z, которые готовы получать удовольствие от жизни, идти на риск и делать то, что им интересно. С другой, жизнь ради получения удовольствия в целом ослабляет тревогу, а исследование своих потенциальных возможностей с

невозможностью их реализовать может вести к развитию чувства вины. Вероятно, что поиск смысла осуществляется преимущественно с помощью преобладания гедонистического настоящего, являющегося для подростков механизмом адаптации. Известно, что различные способы структурирования времени выступают аналогом защитных механизмов (Э.Берн). Развлечение (времяпровождение), как компонент гедонистического настоящего, выражается по Э.Берну через «серию простых, полуритуальных дополнительных транзакций, сгруппированных вокруг одной темы». Эта форма взаимодействия позволяет подростку с одной стороны держаться на безопасной дистанции, избегать близости, на время притупить чувства вины и отчаяния, а с другой – подготовиться к более сложным и ответственным формам взаимодействия (близости или психологическим играм). В связи с вышесказанным, сложно разделять точку зрения Ф.Зимбардо, в отношении подростков в том, что «человек ориентированный исключительно на настоящее полностью дискредитирует будущее» [2, с.109]. Видимо, для проживания всех сложностей подросткового возраста и процесса становления личностной зрелости поколению Z необходима ориентация на гедонистическое настоящее. Поиск смысла жизни в этом периоде можно назвать «снижением тревожности и чувства вины в развлечениях».

Ранняя зрелость. Традиционно считается, что в молодости человек ориентирован в будущее. Но, согласно данным О.Карпинской, в периоде ранней зрелости достаточно выраженной является ориентация на гедонистическое настоящее[3]. А в исследованиях М.Гречкосей у 69,59% испытуемых ранней зрелости преобладает средний уровень всех временных перспектив: нет выраженных целей, позволяющих постигать личность, не ясна роль опыта и представлен средний уровень энергии жизни в настоящем[1]. Однако юноши осознают скорость течения жизни и отражают в репрезентациях времени: «Время это то, что забирает ценные годы жизни, иногда сглаживает раны и скаждым годом течет все быстрее», «Время это промежуток за который человек выполняет поставленные цели в жизни, живет, развивается, умирает»(З.Киреева)[4]. Оптимальная временная перспектива не представлена. С исследованиями М.Гречкосей корреспондируют результаты В.Мазурика по проектированию жизненного пути и целеполаганию в ранней зрелости[8]. Проектирование жизненного пути находится у большинства в рамках нормативных схем, принятых в социокультурной среде (рождение - детский сад – школа – университет – работа / замужество / карьера / путешествия - смерть), которые на континууме жизненная перспектива/программа -- мечты/фантазии тяготеют к мечтам, поскольку представляет собой образ будущего, с большой долей иллюзорного оптимизма, включающего игнорирование препятствий, трудностей и неожиданностей, не предусматривающего пути достижения, гибкость планов и волевые усилия(В.Мазурик, З.Киреева). У испытуемых представлены кратко-

временные и долговременные цели (наличие друзей, стать хорошим специалистом, создать семью и путешествовать), но у 55,9% юношей и девушек не осознана глобальная или главная цель жизни, что говорит о низком уровне их мотивированности, согласно Goal - setting theory (Е. А. Locke и G. P.Latham). Лучше всего представлены оперативные цели (сдать сессию, развлекаться и отдыхать). Н.Харченко установила отсутствие какой-либо цели у 37% студентов - юношей и девушек, что характеризует неуверенность в будущем, кризис бесперспективности или кризис дебюта [13]. И.Либ продемонстрировала, что только 32% девушек, начинающих предпринимательскую деятельность имеют реалистичные цели в будущем, придающие их жизни осознанность, направленность и временную перспективу, но большинство живет сегодняшним или вчерашним днем, в иллюзорной уверенности в способности управлять жизнью. Что касается иерархии целей, то Е.Заболотная продемонстрировала, что для 32% девушек-студенток важными являются цели («вступить в брак», «родить ребенка»), для 11,9% - цели самореализации и самосовершенствования (по данным Т.Смирян наоборот: цель «Самосовершенствование себя» представлена у 27%, а цель «Счастливая семейная жизнь» у 24%); по 8,5% представлены цели: «Поддерживать здоровье», «Беспокоиться о здоровье родителей», «Путешествовать», «Материальный доход». В целом студентки, согласно Е.Заболотной, имеют идеальное представление о себе (Я-реальное полностью совпадает с Я - идеальным), у большинства не развиты волевые качества (целеустремленность и настойчивость), представлен конфликт ценностей (универсализм - достижение, безопасность - самостоятельность, независимость - конформность) и пессимистический взгляд на будущие события. В исследовании М.Ковалевой у испытуемых ранней зрелости установлено наличие корреляционных связей «Гедонистического настоящего» с показателями психологических защит[7]. Так, у испытуемых, с выраженным протяженным прошлым установлены связи с: отрицанием (положительная связь на уровне $p < 0,01$), регрессией (положительная связь на уровне $p < 0,05$), а в группе с протяженным будущим зафиксированы корреляционные связи между: «Гедонистическим настоящим» и регрессией (положительная связь на уровне $p < 0,05$), интеллектуализацией (отрицательная связь на уровне $p < 0,01$), реактивным образованием (отрицательная связь на уровне $p < 0,01$). Что касается наличия целей в нетипичной ситуации жизни (пандемия SARS-CoV-2), то у 42,6% испытуемых в возрасте ранней зрелости цели не представлены (Е.Односталко)[6].

Из приведенных выше результатов исследований можно заключить, что у большинства испытуемых в ранней зрелости отсутствует глобальная цель, присутствуют кратковременные и долговременные цели, проектирование жизненного пути можно отнести к мечтам, в которых отражены социокультурные стереотипы. Юноши и девушки

стремятся в настоящем избежать тревожной информации, предпочитая иллюзии и развлечения, имеют слабо развитую рефлексивную и внутриличностные конфликты, уступают давлению социокультурных стереотипов Поиск смысла колеблется в сторону обладательного модуса бытия, развитие экзистенциального полюса у большинства ограничено. Поиск смысла можно определить как «замешательство» или «растерянность».

Средняя зрелость. У 62,5% испытуемых в возрасте средней зрелости оптимальная временная перспектива не представлена, преобладает средний уровень почти по всем временным перспективам, но выражен низкий уровень негативного прошлого, по данным М.Гречкосей[1]. Испытуемые имеют положительное отношение к прошлому или положительно реконструируют негативные моменты прошлого. Они стабильные, энергичные, добросовестные, в меру агрессивные, дружелюбные, энергичные, что можно объяснить особенностями переживаемого жизненного этапа - «напряженного внимания к жизни»(А.Бергсон) или «времени жизни и реализации возможностей» (З.Киреева). Известно, что в средней зрелости жизнь предстает в полном многообразии, люди деятельны, продуктивны и активны, не отягощены физическими недугами, находятся в субъективном темпоральном дефиците («время это то, что всегда не хватает и очень быстро заканчивается»), осознают скоротечность жизни, но в отличие от ранней зрелости в их репрезентациях времени появляются отрицательные коннотации (время «ушло», «пролетело», «безвозвратно уходит») (З.Киреева)[4].

У 62% испытуемых 26 – 40 лет и у 82,9% в группе испытуемых старше 40 лет есть цели, по данным Е.Односталко (на примере не типичной ситуации жизни). Регрессионный анализ продемонстрировал, что у испытуемых 17-25 и 26 – 40 лет не выявлены переменные, которые детерминируют наличие целей[6]. Только у испытуемых в возрасте 40+ цели детерминированы оптимизмом (ресурс стойкости и саморегуляции) и опытом поведения в сложных ситуациях, что отражено в регрессивном уравнении (цели = 29,69 + оптимизм (0,519) + паттерн поведения в сложной ситуации(0,395)). Развитая внутренняя мотивация индивидов старше 40, их целеполагание, оптимизм в том числе «иллюзорный» оптимизм в совокупности с опытом преодоления ситуаций является той побудительной силой, что делает поколение X не только устойчивыми перед трудностями и неудачами, а и ориентированными на будущее (Е.Односталко). Испытуемые в возрасте 40+ скорее всего рассматривают цели как возможность для поиска, активности и продуктивности. Эти результаты коррелируют с исследованиями И.Либ, которая показала, что 70% мужчин и 73% женщин - предпринимателей имеют реалистичные цели в будущем, которые придают их жизни осознанность.

Что касается оптимальной временной перспективы, то исследование беременных женщин в средней зрелости, показало, что они имеют доминирующие в профиле позитивное прошлое и будущее,

причем чрезмерная ориентация на будущее более характерна для здоровых женщин, чем женщинам с осложненным течением беременности (Е.Кушнир). Здоровые женщины - сангвиники и женщины - флегматики с сложным течением беременности чаще реконструируют прошлое как негативное. В исследованиях военнослужащих с опытом боевых действий в возрасте средней зрелости продемонстрировано, что они, ориентированы на настоящее и будущее, при этом главной целью является сохранение здоровья (23,3%); далее идет карьера, образование, работа (у 20%); у 16,7% - материальные ценности и потребности; и последнюю ступень занимает здоровье семьи и близких у 10% (по данным В.Кушнерова).

Несмотря на то, что с возрастом увеличивается опыт переживания сложных ситуаций жизни, кризисов во время которых теряются и рождаются смыслы, уменьшается жизненный ресурс, но цели в возрасте 40+ мотивирует человека на действия и активность. Я полагаю, что для большинства испытуемых поколения X «обладать» и «иметь» является поиском смысла, который реализуется через использование своих возможностей и ресурсов.

Поздняя зрелость. В литературе отмечено, что после 50 лет у многих людей изменяется доминирующая перспектива времени (Г.С.Никифоров), *считается что человек становится ориентированным в прошлое*. Временные репрезентации отражают субъективное ускорение переживаемого времени, эмоциональное и ценностное отношение к нему: «Жизнь и прожитые годы», «время улетает», «пролетело быстро», «время ценно»[4]. По данным М.Гречкосей у индивидов поздней зрелости в профиле оптимальной временной перспективы преобладает: средний уровень выраженности временных перспектив «Гедонистический настоящее», «Будущее», «Позитивное прошлое», высокий уровень выраженности временных перспектив «Негативное прошлое» и «Фаталистическое настоящее»[1]. Так, на первый план у индивидов в поздней зрелости выходит покорность перед повседневностью, испытуемые становятся более тревожными, агрессивными и депрессивными, имеют низкое самоотношение (Ф.Зимбардо), а отрицательные реконструкции событий прошлого («лучшее осталось в прошлом»[4]), допускают наличие сожалений и боли. Это является косвенным доказательством отчаяния, как негативного разрешения кризиса поздней зрелости. Однако, в исследовании О.Карпинской показано, что обучающиеся индивиды в институте третьего возраста имеют в несбалансированной оптимальной временной перспективе иные акценты: они ориентированы на будущее, имеют средний уровень фаталистического настоящего и негативного прошлого[3]. Так, они не подвержены депрессии, тяжело идут на риск, живут по правилу «Береженого Бог бережет», упорно идут к цели, эмоционально стабильны и предсказуемы, умеют распределять время и осознают, что они смертны. Полученные результаты О.Карпинской не согласуются с большинством исследований, в которых указано, что в преклонном

возрасте человек больше оглядывается на прошлое и измеряет время, оставшееся до старости. Однако, мне представляется, то такое преобладание будущей временной перспективы является признаком позитивного старения с использованием совладающих механизмов, приводящих к устранению из восприятия и памяти конфликтной и травмирующей информации, сопряженной с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта (Р.М.Грановская, И.М. Никольская).

Таким образом, на разных возрастных этапах онтогенеза не зафиксирован профиль оптимальной временной перспективы: сложно представить людей с разным типом темперамента, возраста и индивидуального опыта имеющих одинаковые смыслы и ценности в отношении оптимальной временной перспективы, при всей ее логичности и сбалансированности. В подростковом возрасте в несбалансированном профиле выражен средне-высокий уровень гедонистического настоящего. Поиск смысла жизни можно назвать «снижением тревожности и чувства вины в развлечениях», что вероятно необходимо для проживания подросткового возраста поколения Z. В ранней взрослости все временные модальности представлены в равной степени, поиск смысла можно определить как «замешательство» или «растерянность», в связи с отсутствием глобальной цели, избеганием тревожной информации в настоящем, замещением ее на иллюзии и развлечения, не возможности противостоять давлению социокультурных стереотипов вопреки собственным желаниям. В средней взрослости в профиле оптимальной временной перспективы доминирует низкий уровень негативного прошлого, поиск смысла можно назвать «обладать и достигать», а в поздней взрослости выражен высокий или средний уровень выраженности временных перспектив «Негативное прошлое» и «Фаталистическое настоящее» или «Будущее» в зависимости от активности человека. Поиск смысла можно было бы назвать соответственно «отчаяние» или «защита». Вероятно, что отсутствие оптимального баланса между прошлым - настоящим - будущим во всех периодах онтогенеза выполняет адаптивные функции, помогая человеку искать и находить смысл.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гречкосій М.С.(Ружицька М.С.) Зв'язок часової перспективи і цілепокладання у осіб різного віку / М.С.Ружицька // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Психологія

особистості. Психологічна допомога особистості. – К. Фенікс, 2014. – Т.11. – Вип.10. – С. 268–280.

2. Зимбардо Ф.Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит нашу жизнь.- СПб.:Речь, 2010 – 352с.

3. Карпінська О. М. Часові перспективи людей похилого віку / О. М. Карпінська // Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Психологія. – Харків, 2014. – Вип. 53. – С. 128 – 131.

4. Киреева З.А. Развитие сознания, детерминированное временем: Монография / З.О. Киреева. – Одесса: ВМВ.

5. Киреева З.О. Проявления феномену "нереалистичного оптимізму" в студентських презентаціях-проектваннях життєвого шляху / З.О. Киреева // Вісник Одеського національного університету Т.17.Випуск 5. Серія психологія 2012. С.48-57.

6. Односталко Е.С., Киреева З.А. Трансформация компонентов состояния резильентности в трудной жизненной ситуации. Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. № 2. Т. 1. 2018. С. 52-57.

7. Козлова М.В. (Ковальова М.В.) Взаємозв'язок психологічного захисту з часовою перспективою (пілотажне дослідження)/М.В. Козлова // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2013. - Вип. 20. — С. 262-272.

8. Мазурик В.М. Киреева З.О. Особливості проектування життєвого шляху жінками. // Теоретичні і прикладні проблеми психології № 1(42), 2017 –С.100-108.

9. Мэй Р. Открытие Бытия – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004 -224с.

10. Перлз Ф.Внутри и вне помойного ведра: Радость.Печаль.Хаос.Мудрость_М.:Изд-во Института Психотерапии,2001.-224с

11. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сб: Пер.с англ.- М:Прогресс,1990 -368 с

12. Фромм Э. Иметь или быть?-Минск: Харвест2016.-216с.

13. Харченко Н.М. Односталко О.С. Особливості часової перспективи юнаків, що мають різний досвід переживання складних життєвих ситуацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2020. №1(51). С. 253-263.

14. Цуканов Б.И. Время в психике человека: монография / Б.И.Цуканов. – Одесса: Астропринт, 2000. – 220 с.