**1. Психологическая природа субъективного восприятия времени**

**1.1 Теоретические подходы к определению понятия «время» в зарубежной и отечественной психологии**

Время является одной из центральных категорий философии и важнейшей проблемой психологических исследований.

Основным общепринятым определением восприятия времени считается определение данного типа восприятия как отражения длительности, скорости и последовательности явлений, отношения между которыми фиксируются при помощи таких понятий, как хронометрия - отсчет времени посредством использования подручных инструментов с равномерным движением частей; хронология - отражение времени в сопоставлении с общеизвестными событиями; хроногнозия - субъективное время каждого человека, зависящее от значимости и эмоциональной окрашенности события [10].

Выдающиеся мыслители прошлого выражают разные точки зрения на время, при этом расходятся в вопросе об отношении категорий времени и бытия. В теологии и различных системах объективного идеализма время рассматривалось как преходящая и конечная форма проявления вечности (Платон, Августин. Гегель Г.В.Ф. и др.). Аристотель в свой работе «Физика», писал, что «Мы разграничиваем их [предыдущее и последующее] тем, что воспринимаем один раз одно, другой раз другое, а между ними - нечто отличное от них; ибо когда мы мыслим крайние точки отличными от середины, и душа отмечает два «теперь» - предыдущее и последующее, тогда это [именно] мы и называем временем, так как ограниченное [моментами] «теперь» и кажется нам временем. Это мы и положим в основание [последующих рассуждений]» [5].

Августин считал, что ни прошлого, ни будущего самих по себе не существует. Есть настоящее прошедшего, настоящее будущего. Только в душе нашей есть соответствующие тому три формы восприятия, а не где-нибудь вовне. Так, для настоящего прошедших предметов есть у нас память или воспоминание (memoria); для настоящего настоящих предметов есть у нас взгляд, воззрение, созерцание (intuitus), а для настоящего будущих предметов есть у нас чаяние, упование, надежда (expectatio) [3].

И. Ньютон различал абсолютное время как внешнее условие бытия и относительное время, выражающее длительность конкретных состояний и процессов. В XVII-XIX вв. ему противостояло понимание времени как меры всеобщего изменения тел (Декарт Р., Лейбниц Г.В., Дидро Д., Ломоносов М.В.). И. Кант рассматривал время как априорную форму чувственного созерцания: «Время есть не что иное, как форма внутреннего чувства, т.е. созерцания нас самих и нашего внутреннего состояния. В самом деле, время не может быть определением внешних явлений: оно не принадлежит ни к внешнему виду, ни к положению и т.п.; напротив, оно определяет отношение представлений в нашем внутреннем состоянии» [16]. В концепциях Дж. Беркли и Д. Юма время толковалось как форма упорядочения комплекса ощущений или непосредственных эмпирических данных. На более поздних этапах развития философии, в концепциях феноменологов и экзистенциалистов (Гуссерль Э., Хайдеггер М., Ясперс К., Сартр Ж.-П. и др.), время стало анализироваться как внутрипсихический феномен с позиций субъективного его восприятия.

В течение советского периода в отечественной философии традиционным и наиболее разработанным являлся анализ объективного времени, как одного из атрибутов материи. Время определялось как последовательность и смена состояний объекта, и его философский анализ сводился к чисто физической интерпретации. Однако в последние годы основная тенденция в рассмотрении проблемы времени противостоит этой упрощенческой позиции.

Разграничив философское понятие времени как такового и понятие о физическом времени как форме протекания природных процессов, ученые стали глубже рассматривать философскую концепцию времени. В.П. Яковлев берет за основу триаду: индивид, социальное поколение, история общества - и выделяет соответственно время индивида, время поколения и время истории [41]. А.В. Дроздова, опираясь на философские направления, в центре внимания которых оказывается существование человека, анализирует экзистенциальное время [13].

Изучением вопросов, так или иначе касающихся психологического времени, занимались такие ученые, как К. Левин, Ш. Бюлер, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, В.П. Зинченко, К.А. Абульханова-Славская, Б.И. Цуканов, А.С. Дмитриев и многие другие. В настоящий период можно выделить три основных направления изучения времени в отечественной психологии: психофизиологическое, субъективно-психологическое и личностно-стратегическое.

В рамках психофизиологических исследований центральной признается проблема адаптации человека к системе текущего времени, что является необходимой предпосылкой для успешной ориентации в окружающей среде. Представителями данного направления являются Т. Бриттен, Л.Я. Глыбин, Э. Бюннинг[45]. По их мнению, отсчет времени осуществляется с помощью сложной системы, получившей название «биологические часы», в которой сочетаются эндогенные процессы организма в виде сердечных сокращений, дыхательного цикла, цикла обмена веществ и экзогенные влияния в виде циркадических ритмов, температурных изменений, изменения влажности и т.д. [39].

В психофизическое направление так же входит бихевиоризм. И.М. Сеченов определял время, как объективную форму бытия, существующую вне человека, вне его сознания и деятельности. Оно воспринимается посредством слуховой и кинестетической чувствительности. Таким образом, время рассматривалось, как одна из основных форм материи. И.М. Сеченов считал, что именно слух является измерителем времени, а слуховая память - память времени. Также роль в восприятии времени отводилась «чувству усилия», которое вызывается произвольной активностью человека и позволяет дифференцировать моменты движения и неподвижности, из которых и складывается ориентировка во временных отрезках [31].

В субъективно-психологическом направлении рассматриваются индивидуальные особенности восприятия времени. В исследованиях важную роль начинает играть такая психическая функция, как память, а также представления о прошлом, настоящем и будущем. Немало работ в области изучения психологического времени направлено на решение вопроса о том, что считать «настоящим», что «будущим», а что «прошлым». К. Левин установил взаимосвязь между тремя этими характеристиками, он подчеркивал, что когда человек воспринимает, переживает свое теперешнее положение, то оно неминуемо связано и с его прошлым опытом, и с его ожиданиями, желаниями, представлениями о будущем. Такое включение будущего и прошлого жизни в контекст настоящего К. Левин назвал временной перспективой. Идеи К. Левина, впервые поставившего вопрос о существовании единиц психологического времени различной направленности, послужили стимулом для дальнейшего исследования субъективного восприятия времени [27].

Одной из наиболее интересных является причинно-целевая концепция, разработанная Е.И. Головахой и А.А. Кроником. Ее ключевое положение можно определить следующим образом: психологическое время формируется на основании переживания человеком детерминационных связей между основными событиями его жизни. Специфика человеческой жизни заключается в том, что, наряду с детерминацией прошлым (причинной обусловленностью последующих событий предшествующими), имеет место и детерминация будущим, т.е. целями и предполагаемыми результатами деятельности. Авторы предлагают рассматривать причинно-целевые связи в качестве единиц анализа психологического времени личности [30].

В отечественной психологии также активно разрабатывается личностно-временная проблематика, т.е. вопрос об индивидуальных стратегиях структурирования времени жизни (Абульханова-Славская К.А., Ковалев В.И., Кублицкене Л.Ю., Серенкова В.Ф. и др.). В концепциях, развивающих данное направление, центральными являются понятие личностное самоопределение и жизненная стратегия. Также вводится понятие личностное время, под которым понимается психотемпоральная организация человеком своей жизни. К.А. Абульханова-Славская выделяет стратегии рациональной организации времени (стратегия активного учета биологически и социально обусловленных ресурсов времени, имеющихся у человека) и стратегии пассивного приноравливания к внешним требованиям. Для определения истинных критериев личностной организации времени вводится понятие своевременность, что понимается как способ разрешения противоречий между социальными и личностными характеристиками времени [2].

В.И. Ковалев рассматривает типы индивидуальной организации времени и отношения к нему в зависимости от характера и направленности жизнедеятельности времени человека. По критериям ситуативности-пролонгированности и активности-пассивности им было выделено четыре способа жизни (стратегии) личности: обыденный (ситуативно-пассивный, построенный на безинициативном приспособлении); функционально-действенный (ситуативно-активный, центрированный на решении конкретных задач); созерцательно-рефлексивный (пролонгированно-пассивный, построенный на отказе от осознанной самодетерминации и деятельности, направленной в будущее); созидательно-преобразующий (пролонгированно-активный, построенный на осознанной самодетерминации и целенаправленной деятельности способы жизни личности [2]

Как справедливо отмечают В.А. Москвин и В.В. Попович, идеи многих философов находят свое отражение в современных психологических концепциях. Интерес психологической науки к проблеме времени не случаен и объясняется, прежде всего, тем, что человек постоянно находится в динамике, он развивается и изменяется, т.е. находится под влиянием и во взаимосвязи со временем.

**1.2 Структура субъективного восприятия времени**

Восприятие времени, в отличие от других видов, не имеет специального анализатора, способного указать человеку на объективные характеристики прошедшего отрезка времени. Его заменяет непосредственное переживание, основанное на опыте каждого и названное «чувством времени». Оно связано с органической основой человека, а именно с постоянной сменой в нервной системе человека процессов возбуждения и торможения. Ритмичность функционирования организма: ритм сердечных сокращений, дыхания, физиологических потребностей - влечет за собой выработку определенных рефлексов, позволяющих правильно оценивать определенные отрезки времени [11]. Известно также, что на восприятие времени оказывают влияние некоторые медикаменты, оказывающие воздействие на ритмику организма. Экспериментально доказано, что под влиянием амфетаминов у людей возникает ощущение более медленного течения времени, чем происходит на самом деле [37]. Подобное же действие оказывает и кофеин. Оксид азота и другие анестезирующие газы воздействуют на человека так, что время для него укорачивается, т.е. происходит недооценка временных интервалов [40]. С другой стороны, мескалин и марихуана имеют сильное, но непостоянное влияние на восприятие времени: они могут приводить как к ускорению, так и к замедлению субъективного времени. Вообще говоря, воздействия, ускоряющие процессы в организме, ускоряют течение времени, а физиологические депрессанты замедляют его. Тем не менее, механизм, опосредующий восприятие времени, а также причины, по которым химические вещества оказывают искажающее влияние на данный тип восприятия, до сих пор являются одной из нерешенных психофизиологических проблем [19]. Данные выводы представляют собой выводы в рамках психофизиологической школы. Таким образом, можно сделать предположение об управлении временем на физиологическом уровне с помощью разных веществ, однако, путем угнетения нервной системы, что может негативно сказаться на последующей активности.

Н.Н. Трубников в своей работе «Время человеческого бытия» вывел следующие постулаты в отношении времени [35].

Время движется от прошлого к будущему. Что заключает в себе утверждение, вытекающее из данного постулата: время не может двигаться из прошлого в будущее. Соответственно, наше сознание совершает то невозможное, которое не может иметь места в реальном мире - идет из настоящего в прошлое - вспоминает.

Второй постулат гласит: Момент «теперь» есть настоящее время, отделяющее прошлое от будущего. Согласно его логике, человеку следует жить в настоящем, тем самым, отделяя свое прошлое от еще не свершившегося будущего. Проблема состоит в том, что часто люди живут либо в субъективном прошлом, либо мыслями ушли в будущее. И момент «теперь» стирается в их понимании, что влечет за собой ряд психологических проблем.

Третий постулат заключается в том, что прошлое никогда не возвращается. Опять же, человеческое сознание делает исключение и для этого правила. В мыслях, образах и идеях прошлого человек может вспомнить событие и, таким образом, его «вернуть».

Четвертый постулат говорит нам, что мы не можем изменить прошлое, но мы можем изменить будущее. Он имеет четкий вектор направленности в будущее, призывая откинуть сожаления о том, что прошло. Беря во внимание способность сознания, вытаскивать из памяти события уже прошедшие, очень важно помнить о том, что свершившееся изменить невозможно - мы можем принять его и пытаться изменить лишь последствия. Что автоматически избавляет от сожаления. Принятие событий - один из аспектов созревшей личности.

Из этого постулата вытекает и пятый: мы можем иметь протоколы прошлого, но не будущего, а значит, прошлое детерминировано, а будущее недетерминировано (6 постулат).

Т.П. Зинченко рассматривает время через показатель его субъективности восприятия событий и явлений. Она говорит, что субъективное восприятие продолжительных периодов времени в значительной степени определяется характером переживаний, которыми они были заполнены, и эмоциональным состоянием субъекта. Таким образом, время, заполненное интересной, глубоко мотивированной деятельностью, кажется короче, чем время, проведенное в бездействии. Однако в ретроспективном отчете соотношение может быть обратным: время, проведенное в безделье и скуке, кажется короче, когда о нем вспоминают спустя некоторое время. Положительные эмоции дают иллюзию быстрого течения времени, отрицательные - субъективно несколько растягивают временные интервалы. Таким образом, субъекты, которые пережили травмирующие события, часто говорят о том, что время тянулось, а минуты шли часами. Это наглядно иллюстрирует данное положение [43].

С.Л. Рубинштейн в своем труде «Основы общей психологии» делит восприятие времени на восприятие последовательности явлений, их длительности, темпа и ритма. Рассмотрим этот подход более подробно.

Восприятие последовательности явлений опирается на четкую расчлененность и объективно существующую смену одних явлений другими. Одни явления отражаются в сознании как непосредственно на нас действующие в данный момент, другие - как уже ранее воспринимавшиеся, третьи - как ожидаемые и еще не наступившие.

Восприятие последовательности явлений связано с представлениями о настоящем, прошедшем и будущем, отражающими объективные, периодически повторяющиеся процессы в природе: закономерная смена дня ночью и ночи днем, смена времен года и т.д. Однажды воспринятое явление остается в памяти в виде представления о нем. Если оно затем повторно воспринимается, то это восприятие вызывает в нашей памяти представление о ранее бывшем, которое и осознается как прошедшее.

Неоднократное повторение приводит к образованию своеобразного условного рефлекса: появление данного раздражителя является сигналом появления и других раздражителей, которые были связаны с ним в прошлом опыте. Образование и закрепление этого условного рефлекса необходимо также и для возникновения представлений о будущем.

Восприятие последовательности явлений опирается, таким образом, на обобщение предшествующего опыта и почти всегда характеризуется большой правильностью. Некоторые ошибки могут иметь место в представлении о последовательности давно прошедших событий благодаря выпадению из памяти отдельных представлений. Восстановление в памяти этих представлений, касающихся побочных обстоятельств, обыкновенно приводит к уточнению последовательности событий [30]. Однако нужно уточнить, что данное восстановление в памяти прошедшего может иметь ошибки. На это влияют эмоциональность индивида, субъективная значимость события, сила эмоционального выплеска, которую спровоцировало событие. Например, в стрессовых ситуациях индивид часто не может вспомнить, как события следовали друг за другом.

Восприятие длительности явлений опирается на представления о начале и конце явления, т.е. на представления о моменте, который уже прошел и с которого начинается отсчет времени (при беге такую роль играет момент старта), и о моменте, которым завершается данное явление и с которого прекращается счет времени (при беге таким моментом будет финиш). Если событие совершается очень медленно, восприятие его длительности опирается на показатели, позволяющие делить время на определенные отрезки. Так, при беге на длинные дистанции общее время преодоления всей дистанции может быть разбито на отдельные отрезки, соответствующие количеству времени, затрачиваемому на пробег каждого круга. На субъективную оценку длительности влияют и многие другие, не столь очевидные факторы: окружающая среда (шум укорачивает субъективную длительность), задача, стоящая перед субъектом (чем сложнее задача, тем короче кажется длительность), мотивация (всякий раз, когда мы обращаем внимание на течение времени, оно кажется нам длиннее, самое точная - это непринужденная спокойная оценка времени), фармакологические средства. Также время, проведенное в движении, субъективно протекает значительно быстрее, чем время в покое. Даже повседневные наблюдения и житейский опыт доказывают этот факт: время летит, когда человек куда-то спешит, и неимоверно тянется, когда он вынужден ждать что-то, особенно оставаясь на одном месте [22].

Восприятие времени длительных событий есть в собственном смысле не восприятие, а представление об этой длительности. Только очень малые промежутки времени (не более 0,75 сек.) могут быть восприняты непосредственно: это такие промежутки, в которых нервные возбуждения, вызванные началом события, еще продолжают существовать, в то время когда возникают возбуждения, вызванные его концом. Во всех же других случаях мы отражаем начало события только в своем представлении о нем на основании следов ранее бывших возбуждений.

Поскольку восприятие длительности всегда связано с целым рядом всплывающих в памяти представлений, оно отличается большой неточностью. Оцениваемые отрезки времени никогда не бывают пустыми, они всегда заполнены какими-либо промежуточными событиями. Представление только о начале и конце без представления каких-либо промежуточных действий или событий (хотя бы тех, на фоне которых совершалось данное явление) не может вызвать представления длительности потому, что в этом случае начало и конец слились бы в одно представление. Заполненность данного отрезка времени той или другой деятельностью, теми или иными событиями является необходимым условием для оценки его длительности [39].

Отрезки времени, заполненные большим количеством разнообразных и интересных событий или собственных действий, воспринимаются как очень быстро проходящие. Наоборот, промежутки времени, заполненные небольшим количеством событий или действий, особенно если они при этом однообразны и неинтересны, воспринимаются как очень медленно идущие.

В этих случаях мы не воспринимаем длительности всего данного отрезка времени от его начала и до конца, а судим о нем по непосредственному восприятию его «плотности» (наполненности событиями) в каждый данный краткий момент.

Оценка длительности временных промежутков по представлениям о них диаметрально противоположна суждению о них по непосредственному восприятию: заполненные отрезки времени оцениваются при воспроизведении в памяти (т.е. по представлению о них) как очень длительные, так как они богаты событиями; незаполненные же кажутся прошедшими очень быстро, так как они бедны событиями, и воспроизведение в памяти их длительности не требует большого труда и времени [26].

Отражением сложных форм временных отношений являются восприятия темпа и ритма.

В восприятии темпа отражается скорость, с которой сменяют друг друга отдельные элементы совершающегося во времени процесса, например чередование звуков. Темп характеризует это чередование только с одной стороны - быстроты следования одних элементов за другими.

В восприятии ритма отражается структура периодически повторяющегося во времени сложного явления, называемая ритмической фигурой. Примерами могут служить различные ритмы в музыке. Субъект различает ритм вальса и ритм польки по характерным особенностям их ритмических фигур. У вальса эта фигура состоит из трех, у польки - из четырех элементов.

Ритм составляют как количество входящих в ритмическую фигуру элементов, так и временные и динамические соотношения их друг с другом. Эти элементы могут быть разъединены более или менее длительными промежутками - паузами; каждая из них может иметь большую или меньшую длительность. Все это придает ритмической фигуре определенное своеобразие.

Отдельные элементы, составляющие ритмическую фигуру, неравноценны. Некоторые из них выделяются, подчеркиваются, что иногда делается с помощью звука или данного движения. Так, в ритме вальса такой акцент падает на первый из трех основных элементов ритмической фигуры. Сочетая количество элементов, их длительность, способ акцентирования, можно создать очень большое разнообразие ритмических соотношений [30].

Интересен взгляд С.Л. Рубинштейна на структуру временного восприятия. Он выделяет восприятие временной длительности и восприятие временной последовательности, что перекликается с вышеописанными теориями. «Как одно, так и другое включает в единстве и взаимопроникновении и непосредственные, и опосредованные компоненты. У нас имеется некоторое непосредственное переживание, ощущение, или «чувство», времени. Оно обусловлено органическими ощущениями и связано с ритмичностью основных процессов органической жизни - пульса, дыхания и т.д. По крайней мере, у больных, у которых наблюдается анестезия внутренних органов, оказывается утраченной или очень сниженной непосредственная оценка времени. Значительную роль в «чувстве», или ощущении времени играют, по-видимому, необратимые химические реакции в нервной системе» [30].

Так же, он выдвигает интересную идею о том, что оценка длительности коротких временных интервалов зависит также от внутренней температуры тела. Но надо помнить о том, что восприятие времени обусловлено не только ею, но в не меньшей мере и тем содержанием, которое его заполняет и расчленяет: время неотделимо от реальных, во времени протекающих процессов.

Соответственно, чем более заполненным и, значит, расчлененным на маленькие интервалы является отрезок времени, тем более длительным он представляется. Этот закон определяет закономерность отклонения психологического времени воспоминания прошлого от объективного времени.

Для времени переживания настоящего имеет место обратное положение. Если прошедшее время в воспоминании кажется нам тем более длительным, чем оно было богаче событиями, и тем короче, чем более оно было пустым, то в отношении текущего времени наоборот: чем оно беднее событиями и чем однообразнее его течение, тем более длительным, «тягучим» оно является в переживании; чем богаче и содержательнее его заполнение, тем незаметнее оно протекает, тем меньше кажется его длительность. В этом расчленении закона заполненного временного отрезка на два противоположных по своему содержанию положения сказывается качественная специфика прошлого и настоящего. Прошлое объективировано в своем содержании и целиком определяется им; события в нем внеположны: они тем самым расчленяют время и этим удлиняют его для переживания. В настоящем, как бы ни было велико его заполнение, поскольку оно переживается как настоящее, оно по существу смыкается в переживании в одно единство; заполняющими его событиями оно не расчленяется именно постольку, поскольку оно переживается как настоящее. При незаполнении же переживаемого времени в переживании обычно создается томительное напряжение, так что внимание концентрируется на самом течении времени, которое в результате как бы удлиняется [30].

По мере того как в переживаемом времени выступает на первый план установка на будущее, снова видоизменяются закономерности, определяющие переживаемую длительность. Время ожидания желательного события в непосредственном переживании томительно удлиняется, нежелательного - мучительно сокращается. В первом случае время никогда не течет достаточно быстро, во втором - оно всегда протекает слишком быстро. Переживаемая длительность отклоняется от объективного времени в сторону, обратную господствующей у субъекта направленности. Роль этого фактора, связанного с эмоциональным характером переживания, можно зафиксировать как закон эмоционально детерминированной оценки времени. Он сказывается и в том, что время, заполненное событиями с положительным эмоциональным знаком, сокращается в переживании, а заполненное событиями с отрицательным эмоциональным знаком в переживании удлиняется: «Грустные часы длинны», - как говорит Ромео у Шекспира [30].

Характерной особенностью времени является его необратимость. Мы можем вернуться к тому месту пространства, от которого мы ушли, но мы не можем вернуть то время, которое прошло. Установление объективного порядка или однозначной, необратимой последовательности событий во времени предполагает раскрытие причинной зависимости между ними.

Именно на основании причинных зависимостей мы обычно опосредованно решаем вопрос об объективной последовательности событий. Непосредственная локализация во времени ограничивается лишь очень общим недифференцированным не столько знанием, сколько «чувством» того, что данное событие близко, поскольку оно актуально, или отдалено, поскольку оно чуждо. Более точная временная локализация переживаемого предполагает умение оперировать соотношениями временных величин. Поскольку время - направленная величина (вектор), однозначное его определение предполагает не только систему единиц измерений (секунда, минута, час, сутки, месяц, год, столетие), но и постоянную отправную точку, от которой ведется счет. В этом время радикально отличается от пространства. В пространстве все точки равноправны. Во времени должна быть одна привилегированная точка. С этим связан дальнейший момент, особенно осложняющий восприятие времени опосредованными компонентами. Естественной отправной точкой во времени является настоящее, это «теперь», которое разделяет время на предшествующее ему прошлое и последующее будущее. Оно одно как будто непосредственно дано как нечто наличное; от него взор направляется на прошлое и на будущее, которые могут быть определены лишь через свое отношение к настоящему. Но проблематика времени здесь осложняется диалектикой всех временных определений, связанной с текучестью времени [30].

**2. Возрастно-психологические особенности субъективного восприятия времени личностью в период взрослости**

**2.1 Особенности субъективного восприятия времени личностью в период ранней взрослости**

На сегодняшний день, к сожалению, не существует единой общепринятой классификации возрастных периодов развития человека, хотя в разное время предпринимались многочисленные попытки создания возрастной периодизации. В результате этого появилось множество различных классификаций, а единой так и не было создано.

Дж. Биррен делит этап взрослости на три этапа. Первый этап занимает возрастные границы от 17 до 25 и носит название ранняя взрослость. Второй этап - от 25 до 50, его Дж. Биррен назвал зрелость. В возрасте 50-75 лет человек переходит на 3 этап - позднюю зрелость [4].

В классификации Д. Бромлей выделяются циклы развития: внутри-утробный, детство, юность, взрослость, старость. При этом каждый цикл «взрослость» состоит из трех стадий: ранняя взрослость (от 21 года до 25 лет), средняя взрослость (от 25 до 40 лет), поздняя взрослость (от 40 до 55 лет) [49].

В классификации Э. Эриксона выделяется следующее разделение этапа взрослости на стадии: от 20 до 25 лет (ранняя зрелость), от 26 до 64 лет (средняя зрелость), от 65 лет (поздняя зрелость) [21].

В противоположность выше озвученным авторам В. Квинн не разделяет взрослость на стадии. Он выделяет молодость от 18 до 40 лет и зрелый возраст, от 40 до 65 лет. Далее следует пожилой возраст - от 65 и бессрочно [42].

Г. Крайг придерживается идеи о том, что взрослость имеет стадии и озвучивает их. Ранняя взрослость от 20 до 40, средняя взрослость от 40 до 60 и поздняя взрослость от 60 и бессрочно [18].

В работе Г.С. Абрамовой описание развития дается в терминах «задач развития», специфичных для каждого этапа.

Взросление(23-30 лет). Задача личного развития - устройство и организация жизни в новой семье. В этой задаче несколько планов: физиологический, социальный, психологический. Если эта задача развития не выполняется, то реальное жизненное пространство превращается в фантом - «проявление смерти в жизни».

Не менее важная задача развития - освоение родительской роли. Для Матери важно найти свое «Я» не только в пространстве семьи, но и в пространстве общества. Для Отца - выстроить «модель правильной жизни» для всей его семьи, которая складывается из рациональной оценки возможностей и воплощения их в жизнь.

Другая задача, связанная с предыдущими, - выработка собственного (семейного) стиля, который предполагает семейное единение «Мы» и свободное существование «Я» каждого члена семьи, принятие на себя определенных обязательств, ответственности.

Переходный возраст(30-35 лет). Для женщины основной становится задача контроля и самоконтроля, чтобы приспособиться к новой ситуации. Дети подросли, и у них появляется своя жизнь, надо учиться заново проявлять чувство к мужу, чтобы оно жило, стараться не попасть в психологические ловушки несбывшихся надежд и неоправдавшихся мечтаний.

Для мужчины в переходном возрасте важно решение тех же задач, что и для женщины, но они имеют другой вектор. Для женщины он лежит в области чувств, для мужчины - в интеллектуальной сфере.

Зрелость(36-50 лет). Для женщины главная задача связана с философской оценкой взятых на себя обязательств как по отношению к себе, так и по отношению к близким. К этому ее побуждают множество факторов - изменение физиологического состояния, изменение состава семьи и роли в семье (бабушка, свекровь, теща), достижение высокого профессионального уровня.

В жизни мужчины действуют те же закономерности, что и у женщины: к концу периода зрелости он должен переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, увидеть другой потенциал собственного «Я», связанный с наставничеством, руководством, учительством, примириться с физическим спадом. Если для женщины основное место занимают семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом [48].

Приведенный анализ позволяет определить наличие некоторого количества периодизаций психического развития в период взрослости. Разные авторы на основании различных признаков выделяют различные этапы.

В данной работе мы попытаемся охарактеризовать период ранней, средней и поздней взрослости с точки зрения учета своеобразия субъективного восприятия времени.

Развитие человека как личности происходит в общем контексте его «жизненного пути» (Рубинштейн С.Л.), который определяется как история «формирования и развития личности в определенном обществе, развития человека как современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения». По Б.Г. Ананьеву, жизненный путь имеет определенные фазы, связанные с изменениями в образе жизни, системе отношений, жизненной программе и т.д. Фазы жизненного пути накладываются на возрастные стадии онтогенеза, в такой степени, что в настоящее время некоторые возрастные стадии именуются как фазы жизненного пути [23].

Личностное развитие, становление человека как личности, социального существа многопланово и определяется как внутренними, так и внешними условиями. Как правило, современные теории и основанные на них методы психологии развития в своем большинстве абсолютизируют роль отдельных аспектов, порождая множество классификаций возрастных периодов.

К 21 году происходит завершение формирования основных направлений развития высших эмоций: эстетических, этических, интеллектуальных. Именно в этом возрасте человек покидает родительский дом, создает собственную семью и осваивает новую профессию. В эмоциональной сфере главные проблемы - это достижение близости и идентичности.

Мотивационная сфера характеризуется тем, что молодой человек, вступающий во взрослую жизнь, стоит перед необходимостью выбора и решения многих проблем, среди которых есть выбор жизненного пути и постановка цели.

Для человека цель выступает в виде результата, представляющегося идеальным. Согласно точке зрения П.К. Анохина, цель (результат), исполняет роль системообразующего фактора, обуславливающего весь ход развития системы в определенном возрастном периоде. Согласно концепции Э. Эриксона, результатом развития в период ранней взрослости личности, при нормальной линии развития, является достижение близости: душевная теплота, понимание, доверие, способность делиться с окружающими. По мнению Б.Г. Ананьева, в период взрослости развитие человека как субъекта практической (трудовой) деятельности результируется в достижении им трудовой и умственной зрелости [38].

Важнейшая задача, встающая перед человеком в ранней взрослости - установление своей идентичности в близких отношениях с другими людьми и в трудовой деятельности.

Г.С. Абрамова рассматривает основные задачи периода взрослости через призму интимных отношений, где основными задачами в ранней взрослости, являются создание семьи, достижение интимности, данная точка зрения поддерживается, экзистенциальными психологами и представителями гуманистического направления в психологии.

Ранняя взрослость - это так же период становления человека как профессионала. Под профессиональным становлением понимается индивидуальный личностный процесс, основным элементом которого является личный выбор. Очень важна самостоятельность выбора и сознательное составление личного профессионального плана.

А. Адлер считал, что выбор профессии основан на стремлении человека к гиперкомпенсации неудовлетворенных свойств своей личности, таким образом, человек выбирает именно ту профессию, которая наименее соответствует его индивидуальным особенностям, но может помочь утвердить себя в его собственных глазах.

Э. Роу связывает профессиональное становление человека с характером предшествующих детско-родительских отношений. Она обнаружила, что работу с людьми выбирает человек, в семье которого преобладали эмоциональная атмосфера принятия и сотрудничества, методы убеждения и поощрения, чёткое распределение семейных функций. Сфера искусства выбирается тогда, когда во взаимоотношениях родителей с детьми ведущую роль играла эмоциональная сторона. Профессии, имеющие отношение к работе с вещами, предпочитаются людьми, в атмосфере семьи которых было отчуждение, недопонимание, преобладали методы наказания [12].

Тем не менее, профессиональная деятельность позволяет личности наиболее полно раскрыть свой потенциал. Ценность деятельности для личности связана, прежде всего, с возможностью самовыражения, применения своих способностей, с возможностью творчества. В границах деятельности выстраиваются в иерархию ценности, выражающие неповторимость личности, актуальный жизненный мир. Полагаясь на свой опыт, разум и чувства, взрослая личность формулирует для себя крупномасштабные цели. Не уходя от ответственности за последствия, она не боится для их достижения пойти по непроторенным путям, проявляя одержимость при осуществлении захватившего её замысла, концентрируют свои физические и душевные силы на его выполнении, реализуя свой творческий потенциал. Ранняя взрослость - это момент перехода человека от юношеского состояния к состоянию полноправного взрослого. Фактически все материальные психические структуры, необходимые для полноправного «включения» в активную социальную действительность, сформировались. И естественно это «включение» не может пройти без кризиса [24].

Через постепенную реализацию своего потенциала приходит обретение идентичности, которую можно определить как тенденцию к самоактуализации. С тенденцией самоактуализации связан процесс формирования «Я - концепции» личности, который особенно активно идет в период ранней взрослости. «Я - концепция» человека - представление о самом себе, система установок относительно собственной личности. Я - концепция формируется в связи с самореализацией личности, стремление к актуализации - мотивирующий стимул развития Я - концепции [8].

Необходимо отметить, что в Я-образе взрослых молодых людей имеются гендерные различия. Из обобщения экспериментальных исследований отечественных и зарубежных ученых И.С. Кон делает вывод, что мужской Я - образ содержит преимущественно информацию о значимости Я в трудовых, деловых, спортивных и сексуальных сферах. Молодые женщины в Я-образе отражают преимущественно то, насколько они внешне привлекательны. Молодые мужчины склонны переоценивать свои качества, будь то положение в группе или личные способности. Женские самооценки обычно скромны и реалистичны. С точки зрения И.С. Кона, завышенные самооценки помогают мужчинам соответствовать стереотипам маскулинности.

Согласно Т.В. Андреевой, у мужчин Я - концепция отличается большей направленностью на самоактуализацию в творчестве, а Я - образ моделирует и осознает себя преимущественно в сферах: «работа», «любовь», «познание», с некоторым игнорированием Я - образа, связанного с семейными ролями. У женщин Я - концепция, наряду с «мужскими» типами направленности самоактуализации (познание, творчество), содержит и специфические женские модели Я - образа, связанные с семьей, любовью, материально обеспеченной жизнью. Для многих женщин такой «саморазвивающийся прогноз» совпадает с их реальным Я - образом [50].

Н.Н. Обозов на основании исследований ряда авторов подчеркивает следующие психологические гендерные различия. Существуют различия между полами по отношению к похвале и вознаграждению. Женщина, даже если она понимает, что работа сделана хорошо, все равно испытывает потребность в том, чтобы работа была отмечена окружающими людьми. Мужчины тоже любят получать вознаграждения за свой труд, но если мужчина уверен, что он сделал хорошую работу, то он будет иметь высокое мнение о себе даже в том случае, если его работа не признается окружающими. Мужчины более независимы в самооценке от мнения окружающих [7].

Центральной задачей развития в период ранней взрослости является достижение «зрелости», выполняющей функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути, субъектом которого человек становится по мере своего развития.

«Зрелость» и ее критерии исследовались Б.Г. Ананьевым, он рассматривал зрелость на уровнях индивида, субъекта деятельности, личности и индивидуальности. А.А. Реан предлагает рассматривать зрелость интеллектуальную, эмоциональную и личностную. И в той и другой парадигме существует объективная реальность, очерчиваемая понятием «личностная зрелость». А.А. Реан выделяет четыре компонента или критерия личностной зрелости, являющиеся базовыми, фундаментальными, структурообразующими: ответственность, терпимость, саморазвитие, интегративный компонент, который охватывает все предыдущие и присутствует в каждом из них - позитивное мышление, позитивное отношение к миру, определяющее позитивный взгляд на мир [29].

Ответственность - это то, что отличает социально незрелую личность от средней нормы. По Э. Фромму забота, ответственность, уважение и знание - это совокупность качеств зрелого человека. Ответственность формируется и развивается в деятельности, в предоставлении личности свободы выбора и ответственности за него. Ответственность - это способность человека детерминировать события, действия в момент их осуществления, по ходу их совершения.

Второй составляющей зрелой личности является терпимость. Существует два вида терпимости - сенсуальная, как повышения порога чувствительности к различным воздействиям окружающей среды, и диспозиционная, как предрасположенность, готовность к определенной терпимой реакции на среду. За ней стоят определенные установки личности, ее система отношений к миру и другим людям, их поведению, к себе, к воздействию других на себя. При этом такая терпимость не связана с психофизиологической толерантностью, человек может быть терпимым, оставаясь эмпатийным и чувствительным. То есть, терпимость связана с отношением к миру, мировоззрением личности. Можно провести параллели между точкой зрения А.А. Реана и Э. Эриксона, оба говорят об особенностях взаимодействия со средой, обусловленных личностным отношением к ней.

Саморазвитие - является основополагающей составляющей зрелой личности. Эта идея является чрезвычайно значимой для многих современных концепций о человеке (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм). Актуальная потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию и самореализации представляют огромную ценность, что является показателем личностной зрелости и одновременно условием ее достижения. С наличием выраженного стремления к саморазвитию связана и успешность профессиональной деятельности, и профессиональное долголетие. Проявляется самоактуализация различными способами - в служении делу, любви к другому человеку (В. Франкл), увлеченность значимой работой (А. Маслоу) или утверждение собственной жизни свободы и развития происходит через способность человека любить (Э. Фромм) [46].

А.А. Бодалев выделяет следующие психологические характеристики личности, достигшей зрелости. Познавательная сфера характеризуется активным отражением действительности и способность хорошо ориентироваться в ней. Продуктивно работающий интеллект, позволяет на высоком уровне объективности фиксировать все основные связи в этой действительности, беспристрастно субординировать по степени важности процессы, которые в ней происходят. В картинах мира, которые у них при этом формируются, запечатлевается, прежде всего, все существенное в окружающих их природной и социальной средах [9].

Ранняя взрослость - это момент перехода человека от юношеского состояния к состоянию полноправного взрослого. Фактически все материальные психические структуры, необходимые для полноправного «включения» в активную социальную действительность, сформировались. И естественно это «включение» не может пройти без кризиса.

Кризис - это момент, когда человек не имеет средств (психических) для удовлетворения своей потребности или достижения какой-либо цели, решения какой-либо проблемы, то есть, когда ему открывается то содержание, которое он еще не может преобразовать.

Те кризисы, которые наблюдаются у человека в ранней взрослости можно определить как: нормативные (определяющие его возрастную периодизацию); социальные (находящиеся в рамках нормативных, но отличающихся от них, поэтому специфичные для ранней взрослости); ненормативные (кризисы, возникающие при невозможности преодолеть какие-либо «нехарактерные» трудности: смерть родственника, друга, война, стихийное бедствие) [33].

Самым ярким по интенсивности прохождения можно назвать кризис тридцати лет, который переживает большинство людей. Кризисное состояние выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда в полной утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях даже в разрушении прежнего образа жизни [17].

По мнению И.С. Кона никто не может реализовать себя полностью, и свойственный сложившемуся взрослому человеку самоанализ выявляет эту нереализованность. В результате самоанализа происходит переоценка ценностей и критический пересмотр собственной личности.

Найдя себя во взрослой жизни, утвердившись в ней как член семьи, профессионал, общественный деятель, человек приходит к осознанию, что стоит фактически перед той же задачей - найти себя в новых обстоятельствах жизни, соизмеряя масштаб своей личности с новыми ограничениями, который он увидел только теперь. Таким образом, кризис тридцати лет возникает вследствие нереализованности жизненного замысла. Если же происходит переоценка ценностей, то можно говорить о том, что жизненный смысл вообще оказался неверным. Если же путь выбран верно, то привязанность к определенной деятельности и определенным ценностям и ориентациям не ограничивает, а, наоборот, развивает его личность. [17]

К показателям кризисного состояния в период тридцати лет можно отнести следующие: снижение, изменение мотивации, проблемы самоидентификации, неустойчивая и неадекватная самооценка, неадекватные эмоциональные решения, нечеткость собственных профессиональных представлений [50].

К концу периода человек подходит к решению экзистенциальных проблем, уяснению смысла жизни, подведению ее первых итогов.

Таким образом, в период ранней взрослости человек начинает утверждать себя в жизни, осуществлять поставленные цели. Трудно переоценить роль этого периода во всей последующей жизни. Большинство людей в этот период встречают спутника жизни, создают семьи и дают почву будущему поколению.

Практикой самой жизни в этот период проверяется правильность сделанного выбора жизненного пути, приобретается профессиональное мастерство.

Центральным новообразованием этого возраста можно считать семейные отношения и профессиональную компетентность.

**2.2 Возрастно-психологические особенности субъективного восприятия времени личностью в период средней взрослости**

Говоря о средней взрослости, стоит упомянуть, что разные авторы неоднозначно определяют возрастные рамки данного периода. Э. Эриксон полагает, что человек переживает среднюю взрослость от 26 до 64 лет, в том время как Сидоров П.И. и Парняков А.В. пишут о более коротком периоде средней взрослости - от 35 до 45 лет, Г.С. Абрамова включает в данный период людей от 30 до 35. В данной главе будут рассматриваться названные точки зрения.

Для каждого возрастного периода, по Э. Эриксону, характерен конфликт двух дихотомий. Решая его, человек приобретает соответствующее новообразование и переходит на следующий возрастной этап. Для этапа средней взрослости характерен конфликт производительность - стагнация. Каждый взрослый, по утверждению Э. Эриксона, должен или отвернуть, или принять мысль о своей ответственности за возобновление и улучшение всего, что могло бы способствовать сохранению и совершенствованию нашей культуры. Таким образом, продуктивность выступает как забота старшего поколения о тех, кто придет им на смену. Основной темой психосоциального развития личности является забота о будущем благополучии человечества. Чувство заботы, по Э. Эриксону, психологически противоположно апатии, безразличию, поглощенности собой, характерным для необретших чувства собственной продуктивности. Те взрослые, кому не удается стать продуктивным, постепенно переходят в состояние поглощенности собой. Эти люди не заботятся ни о ком и ни о чем, они лишь потворствуют своим желаниям [46].

П.И Сидоров и А.В. Парняков в свою очередь считают, что средняя зрелость лежит в границах 35-45 лет. В этот период происходит своеобразная переоценки личностных целей и притязаний, которая сопровождается внезапным ощущением и осознанием того, что уже прожито полжизни - «кризис середины жизни».

Кризис середины жизни определяется расхождением между мечтами, целями молодости и действительными, достигнутыми результатами. Поскольку мечты молодости чаще являются не очень реальными, то и оценка достигнутого также часто оказывается негативной и окрашенной отрицательными эмоциями. Человек начинает пессимистично оценивать и свое будущее - «уже не успеть, а менять что-либо поздно…».

Убывание физических сил и привлекательности - одна из многих проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста и в последующем. Для тех, кто полагался ранее на свои физические качества и привлекательность, средний возраст может стать периодом тяжелой депрессии. Многие люди просто начинают жаловаться на то, что они больше устают-не могут, например, как в студенческие годы, проводить несколько дней без сна, если этого требует важное дело. Хотя хорошо продуманная программа ежедневных упражнений и соответствующая диета оказывают свое положительное действие. Большинство людей находят новые преимущества в знании, накопленном жизненном опыте; они приобретают мудрость.

Другим важным вопросом среднего возраста является сексуальность. У среднестатистического человека в период среднего возраста могут наблюдаться некоторые отклонения в сексуальных интересах, способностях и возможностях, особенно, по мере того как подрастают дети. Он может удивиться тому, сколь большую роль сексуальность играла для него ранее в отношениях с людьми. С другой стороны, есть люди, которые и в среднем возрасте продолжают рассматривать каждого человека противоположного пола лишь в рамках сексуального притяжения или отталкивания, а одноименного пола - как потенциального соперника. По мнению психолога Пека, в более удачных случаях достижения зрелости сексуальная эгоцентрическая установка до известной степени блокируется, а партнеры по общению воспринимаются более как потенциальные друзья и взаимопонимающие личности, т.е. «социализация» в отношениях с людьми замещает прежнюю «сексуализацию» [29].

Успешное разрешение кризиса среднего возраста включает обычно переформулировку целей на более реалистичные с осознанием ограниченности жизни всякого человека. Супруг, друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное Я все более лишается своего исключительного положения. Главным в средней зрелости становится желание повлиять на следующее поколение через собственных детей или путем личного вклада в успехи общества. Эта центральная тема и определяет желание человека быть продуктивным, нужным окружающим людям, что, в свою очередь, и делает его счастливым. Жизненная неудача на этой стадии может также способствовать изоляции и поглощенности только самим собой [32].

По мнению Г.С. Абрамовой, для женщины в период средней взрослости (который основной становится задача контроля и самоконтроля, чтобы приспособиться к новой ситуации. Дети подросли, и у них появляется своя жизнь, надо учиться заново проявлять чувство к мужу, чтобы оно жило, стараться не попасть в психологические ловушки несбывшихся надежд и неоправдавшихся мечтаний.

Для мужчины в переходном возрасте важно решение тех же задач, что и для женщины, но они имеют другой вектор. Для женщины он лежит в области чувств, для мужчины - в интеллектуальной сфере [1].

Проанализировав информацию по вопросу средней зрелости, можно сделать вывод о доминирующей временной направленности. Личность переживает кризис по несоответствию задуманных мечтаний своей юности и реально имеющейся действительностью. Соответственно, для нее характерна доминирующая направленность в настоящее с элементами направленности в прошлое. При успешном прохождении кризиса формируется чувство продуктивности, что усиливает ориентацию человека в настоящее, нежели в переживание прошлого.

**2.3 Возрастно-психологические особенности субъективного восприятия времени личностью в период поздней взрослости**

Последняя стадия, которую Э. Эриксон уважительно называет «поздняя зрелость», начинающаяся с 65 лет и завершающая жизнь человека, обращает его к прожитой жизни, ее анализу, оценке, которые, как и прошлый опыт, интересуют его больше будущих планов. Позитивным итогом этого анализа оказывается чувство мудрости, включающее как ощущение полноценно и разумно прожитой жизни, так и спокойное отношение к смерти; в противоположном случае прожитая жизнь воспринимается как череда ошибок или нереализованных возможностей, сожаление о том, что нельзя начать сначала, и отсутствие времени для этого усиливают страх смерти в явном или скрытом виде (например, боязнь возможных будущих несчастий) [20].

П.И. Скаткин и А.В. Парняков заключают понятие поздняя зрелость в рамки возраста 45-60 лет. Авторы утверждают, что данный период протекает неодинаково у людей, ярко переживших кризис середины жизни, и у людей, которым удалось его избежать. Последние не производили осознанно ревизии своих планов и достижений и гораздо легче теряют энергичность и живость, так необходимую для продолжения своего личностного роста в последующие годы.

Если переоценка ценностей в середине жизни все же состоялась, то ее следствием является глубинное обновление личности с ростом удовлетворения собой в последующие годы. Активность личности не снижается, и даже наблюдается ее рост. Например, имеются наблюдения, что кроме первого оптимального интервала для выдающихся открытий (40 лет) существует и второй пик творческой активности - в 50-55 лет [32].

Я.А. Мазуренко период поздней взрослости называет геронтогенезом, или периодом старения. Главной особенностью возраста является генетически запрограммированный процесс старения, который затрагивает и нервную систему человека. Происходит снижение ее чувствительности, что обусловливает замедление реакции организма на внешние воздействия и изменение чувствительности разных органов чувств [44].

При достижении человеком периода поздней взрослости и определенном снижении его когнитивного развития он выигрывает в некоторых сферах мышления, особенно в таком аспекте, как мудрость.

Мудрость - это экспертная система знаний человека, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенное суждение и давать полезные советы по жизненно важным вопросам. Большинство исследователей сходятся на том, что мудрость - это когнитивное свойство человека, в основе которого лежит кристаллизованный, культурно-обусловленный интеллект и которое связано с опытом и личностью человека [44].

Развитие эмоций неразрывно связано с развитием личности в целом. Эмоции и чувства, которые появляются у человека на определенной стадии развития, являются продолжением эмоций в более раннем возрасте. Новые чувства появляются вместо старых, одно чувство, ставшее значительным переживанием для личности, может определить новый период в ее жизни. Эмоциональный фон, сопровождающий человека в этом возрасте, во многом обусловлен выбором его жизненной стратегии: болезни и потеря трудоспособности или возможность вести полноценную жизнь. Выбор этот человек делает на протяжении всего жизненного пути. Люди, подверженные страхам, депрессиям, комплексу неполноценности часто остаются такими до конца дней. Активные, эмоционально и психологически устойчивые сохраняют жизненную энергию и в 70 лет [15].

На основании выше озвученных данных, а именно, что в период поздней взрослости для человека характерна переоценка прожитой жизни, мы можем предположить, что доминирующая временная ориентация личности направлена в прошлое. Она анализирует прошедшие события, переоценивает их с точки зрения уже прожитых лет. Для данного возраста эта временная ориентация является естественной. Однако, если мы наблюдаем такую же направленность в прошлое в юности или ранней взрослости, то можно сделать вывод о том, что данные условия не соответствуют желаемым и личность ищет утешения в прошлом, которое идеализируется. При негативной оценки настоящего в период поздней взрослости прошлое может так же идеализироваться, усугубляя негативное восприятие настоящего.

Соответственно, мы имеем два варианта восприятия времени для данного возраста. Один из них заключается в том, что личность переоценивает прошлое в позитивном ключе: выводит из него уроки, смотрит со стороны, чего добилась, а что нуждается в развитии. Итогом должна стать удовлетворенность в настоящем и позитивное отношение к прошлому. В этом случае мы можем говорить о формировании новообразования - мудрости. Второй вариант - преувеличенно хорошее отношение к прошлому и неудовлетворенность настоящим. Как писалось выше, в этом случае прошлое идеализируется и происходит смещение временной перспективы в прошлое. В этом случае личность начинает тосковать по прошлому и негативно оценивать настоящее, как неизбежно худшее.

# **3. Эмпирическое исследование возрастно-психологических особенностей восприятия времени**

**.1 Организация и методы исследования**

В исследовании приняло участие 90 человек в возрасте от 25 до 55 лет, среди них 45 мужчин и 45 женщин. В каждой группе были сформированы выборки испытуемых, уравновешенные по возрастам. Более подробное описание представлено в Таблице 1.

Таблица 1. Количественные характеристики выборок

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ранняя взрослость | Средняя взрослость | Поздняя взрослость |
| Мужчины | 15 | 15 | 15 |
| Женщины | 15 | 15 | 15 |

Из таблицы 1 мы видим, что выборка репрезентативна и сопоставима по выделенным критериям.

При организации данного исследования были использованы следующие методики: тест смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, опросник временной перспективы Ф. Зимбардо и самоактуализационный тест Э. Шостром в адаптации Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз.

Дадим краткую характеристику используемых методик.

Тест смысло-жизненных ориентаций включают в себя пять субшкал.

Первая субшкала - цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Максимальный бал по шкале составляет 42. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

Вторая субшкала подразумевает под собой процесс жизни, или интерес и эмоциональную насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Максимальный бал - 42. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале - признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

Третья субшкала раскрывает в виде результативности жизни или удовлетворенности самореализацией. Максимальный бал - 35. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Локус контроля-Я (Я - хозяин жизни) представляет четвертую субшкалу. Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и пред­ставлениями о ее смысле. Максимальный бал - 28. Низкие баллы - неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

Локус контроля-жизнь или управляемость жизни - пятая субшкала. При высоких баллах - убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Максимальный бал - 42. Низкие баллы - фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее [36].

Для удобства обработки поясним, что средний уровень для шкал цели, процесс и локус контроля жизнь составляет 14-28 балов. Все, что ниже значения 14 принимается за низкий уровень показателей субшкал, все, что выше значений 28 - высокий.

Аналогично выводим показатели для субшкалы результативность жизни. Низкий уровень лежит в границах от 0 до 11, средний - от 12 до 24, высокий - от 25 до 35.

Так же, субшкала локус контроля я: 0-9 балов - низкий уровень, 10-18 - средний, 19-28 - высокий.

Таким образом, данный тест используется для выявления полюса временной направленности личности: позитивно или негатива человек оценивает свое прошлое, настоящее и будущее. Направленности в прошлое соответствует субшкала «результативность жизни», в настоящее - «процесс жизни», а в будущее - «цели жизни».

Для уточнения результатов и повышения валидности проведенных нами исследований, а так же для дальнейшей диагностики использовался опросник временной перспективы Ф. Зимбардо. Его интерпретация включает в себя шесть шкал: позитивное отношение к прошлому, негативное отношение к прошлому, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее и трансцендентное будущее. Остановимся на них подробнее.

Временная перспектива позитивного прошлого. При данной временной перспективе прошлое не является объективной записью приятных и неприятных событий. Позитивное отношение к прошлому может отражать приятные события, которые человек действительно пережил, или свидетельствовать о позитивном отношении, позволяющем людям извлекать лучшее из самых трудных ситуаций. То, что люди думают о своем прошлом, влияет на их текущие мысли, чувства и поведение в большей степени, чем то, что действительно произошло в прошлом. Известная фраза Ф. Ницше «То, что не убивает нас, делает нас сильнее» хорошо отражает данную позицию. Люди, пережившие негативные события, но вспоминающие о них позитивно, могут стать жизнерадостными и оптимистичными, так как события уже не травмируют их.

Временная перспектива негативного прошлого может быть связана с реальным неприятным опытом. Но она также может быть связано с более поздней негативной реконструкцией изначально благоприятных событий [14]. В противовес позитивной временной перспективе прошлого человек с высокими балами по данной шкале может характеризоваться, как пессимистичный, имеющий внешний локус контроля, оправдывающий все события, происходящие в жизни прошлым негативным опытом. Данная жизненная позиция быстро перерастает в сценарий, из которого сложно выбраться.

Временная перспектива гедонистического настоящего. Такое отношение к жизни Генри Форд называл «принципом удовольствия». Такие индивиды берут от настоящего все, что могут, предаются развлечениям. Общительность, активность и склонность к риску являются неотъемлемыми чертами характера. Так же, туда входят отсутствие далеко идущих целей в жизни, внешний локус контроля, низкая ответственность, иногда - леность.

В противовес данной шкале, шкала фаталистического настоящего описывает человека, полностью покоренного судьбе: будущее уже предопределенно, и никакие мои действия не могут на него повлиять. Авторы утверждают, что «люди, употребляющие наркотики, которые набирают высокие баллы по шкале фаталистического настоящего, чаще пользуются одним шприцом, нежели люди, набирающие небольшое количество баллов по этой шкале». В его жизни многое определяет судьба. Такие индивиды часто религиозны, пассивны, подчиняемы. Часто присутствует пессимизм, в лучшем случае - реализм, отсутствует стремление к поиску удовольствий, как у представителей вышеописанной шкалы [14].

Одна из шкал - временная перспектива будущего. Такие люди продумывают последствия своих действий. Это не значит, что они отказывают себе в сиюминутном удовольствии, имеется ввиду, что перед совершением какого-либо действия они тщательно взвешивают его последствия: позитивные и негативные, а лишь затем действуют. Последовательные и аккуратные люди. Никогда не сделают ничего такого, что могло бы иметь отсроченные негативные последствия. Часто составляют список дел на день, неделю, месяц.

Временная перспектива трансцендентного будущего хорошо иллюстрируется фразой: смерть - лишь начало. Редко бывают агрессивны, так как агрессивность может принести плохие результаты в перспективе. Иногда порождаются внутренние конфликты между ситуативными желаниями и эмоциями и стремлением сдержать их из-за негативных последствий.

Третьей методикой является самоактуализацонный тест Э. Шостром в адаптации Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз. Она включает в себя базовые шкалы и дополнительные.

Базовые шкалы: шкала компетентности во времени и шкала поддержки. Дополнительные: шкала ценностной ориентации, шкала гибкости поведения, шкала сензитивности, шкала спонтанности, шкала самоуважения, шкала представлений о природе человека, шкала самопринятия, шкала синергии, шкала принятия агрессии, шкала контактности, шкала познавательных потребностей, шкала креативности.

Шкала Компетентности во времени включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Шкала поддержки (I) - самая большая шкала теста (91 пункт) - измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности.

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

Шкала Ценностных ориентации (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

Шкала Гибкости поведения (24 пункта) диагносцирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая - особенности их реализации в поведении.

Шкала Сензитивности к себе (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексирует их.

Шкала Спонтанности (14 пунктов) измеряет способность человека спонтанно и непосредственно выражать свои чувства.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая, - в какой степени они проявляются в поведении.

Шкала Самоуважения (15 пунктов) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

Шкала Самопринятия (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

Шкала Представлений о природе человека состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности - женственности, рациональности - эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.

Шкала Синергии (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

Шкала Принятия агрессии состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности человека принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.

Шкала Контактности (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоциально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

Шкала Познавательных потребностей (11 пунктов определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знании об окружающем мире.

Шкала Креативности (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы Познавательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию [47].

**2.2 Анализ результатов**

Рассмотрим результаты, полученные по методикам, включенным нами в диагностический комплекс. Были получены следующие данные.

По методике «Смысло-жизненные ориентации» анализировались 3 шкалы: цели, процесс, результат для определения ориентации субъекта в его времени: направленность в будущее - шкала цели и результата, в настоящее - процесс. На первом этапе мы рассмотрим особенности изучаемого феномена у испытуемых периода ранней взрослости. Показатели, полученные по этим шкалам, представлены в таблице 2.

Таблица 2. Уровневые характеристики показателей смысло-жизненных ориентаций в период ранней взрослости

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название шкалы | Уровни проявления признака, % | | | | | |
|  | Низкий | | Средний | | Высокий | |
|  | количество | | количество | | количество | |
|  | человек | % | человек | % | человек | % |
| Цели | 0 | 0% | 6 | 19,8% | 24 | 80,2% |
| Процесс | 0 | 0% | 17 | 56,7% | 13 | 43,3% |
| Результативность | 1 | 3,3% | 26 | 80% | 4 | 16,7% |

Из таблицы 2 мы видим, что высокий уровень по шкале «цели» был выявлен у 24 опрошенных. Для них характерна целеустремленность, направленность в будущее, ощущение перспективы и общий оптимистический настрой.

Среди 19,8% опрошенных выявлен средний уровень по шкале «цели», что говорит о наличии у них таких качеств, как направленность жизни на настоящее, либо переживание прошлого.

Низкий уровень по шкале не выявлен ни у кого из испытуемых, что говорит, возможно, о некотором отсутствии адекватного восприятия настоящего времени, что объясняется особенностями периода ранней взрослости.

По шкале «процесс жизни», или интерес и эмоциональная насыщенность жизни большая часть испытуемых (56,7%) имеют средний уровень. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли человек сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. У 43,3% испытуемых выявлен высокий уровень по данной шкале, что отражает высокую сосредоточенность на процессе переживания настоящего.

Низкий уровень по этой шкале так же не были выявлены ни у кого.

«Результативность жизни», или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие показатели по этой шкале (16,7%) будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие показатели - неудовлетворенность прожитой частью жизни - были выявлены у 3,3% испытуемых.

Проведенный анализ среди группы испытуемых, находящихся в возрасте средней взрослости, позволяет утверждать наличие различий в изучаемых признаках по сравнению с респондентами периода ранней взрослости.

Таблица 3. Уровневые характеристики показателей смысло-жизненных функций в период средней взрослости

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название шкалы | Уровни проявления признака, % | | | | | |
|  | Низкий | | Средний | | Высокий | |
|  | количество | | количество | | количество | |
|  | человек | % | человек | % | человек | % |
| Цели | 2 | 6,6% | 12 | 36,7% | 16 | 57,3% |
| Процесс | 0 | 0% | 8 | 26,7% | 22 | 73,3% |
| Результативность | 1 | 3,3% | 7 | 23,3% | 22 | 72,4% |

Большинство респондентов по шкале «цели» (57,3%) имеют высокий уровень проявления признака. Однако у большего количества испытуемых, по сравнению с данными испытуемых в период ранней взрослости, диагностирован средний уровень (36,7%). Данное различие может говорить о смещении приоритета направленности в будущее на вторую позицию у респондентов периода средней взрослости. На первую же выходит показатель «процесс» - 22 испытуемых имеют высокий уровень проявления изучаемого признака, средний уровень показателя диагностирован у 8 человек. Низкий уровень не выявлен ни у кого, что говорит о направленности испытуемых в настоящее время. Это может объясняться тем, что поставленные цели становятся более сложными, лежат в отдаленном диапазоне достижения и имеют пошаговый процесс их удовлетворения, что говорит о более зрелой личности. Соответственно, человек уже не стремится получить все здесь и сейчас, а разбивает достижение цели на этапы и движется по ним.

По шкале «результативность жизни» высокий уровень изучаемого признака был определен у 22 испытуемых (72,4%). Это может говорить об увеличении количества времени, уделяемого анализу прожитой жизни, в связи с переживанием кризиса среднего возраста. Средний уровень проявления признака по данной шкале был выявлен у 7 испытуемых, что составляет 23,3%. Они предпочитают заниматься анализом своего прошлого, однако, не углубляясь в этот процесс. Вероятно, этому способствует поглощенность настоящим. В свою очередь, 3,3% не стремятся анализировать свою жизнь, не заинтересованы в этом, что соответствует низкому уровню проявления признака

Был проведен анализ в рамках показателей, выявленных у испытуемых периода поздней взрослости. Результаты представлены в Таблице 4

Таблица 4. Уровневые характеристики показателей смысло-жизненных функций в период поздней взрослости

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название шкалы | Уровни проявления признака, % | | | | | |
|  | Низкий | | Средний | | Высокий | |
|  | количество | | количество | | количество | |
|  | человек | % | человек | % | человек | % |
| Цели | 6 | 10% | 6 | 20% | 18 | 70% |
| Процесс | 0 | 0% | 19 | 60% | 11 | 40% |
| Результативность | 1 | 3,3% | 4 | 13,3% | 25 | 83,4% |

Из Таблицы 4 мы видим, что в период поздней взрослости увеличивается количество людей, стремящихся определить целевые установки своей активности, что соответствует высокому уровню проявления изучаемого признака (70%). Это может объясняться ожиданием пенсионного периода, когда человек меняет свою ведущую деятельность с профессиональной на досуговую. Он начинает заниматься теми делами, на которые не хватало времени, что требует постановки новых целей и прогнозирования достижений. Средний уровень проявления выявлен у 6 испытуемых, что составляет 20%. Вероятно, для них выход на пенсию не является столь переломным, как для первой группы, возможно, они предпочитают не размышлять о выходе на пенсию, либо планируют продолжать работать дальше. Поглощены рабочими задачами и воспринимают пенсионный период, как отдых и бездеятельность, 10% испытуемых. Отсутствие или легкая степень предпенсионного стресса у них может объясняться личностными особенности или заранее определенной деятельностью в пенсионный период.

Анализируя шкалу «процесс», мы можем сделать вывод, что большинство испытуемых (60%) живут настоящим временем, однако, не используя его полностью, что соответствует среднему уровню проявления изучаемого признака. Для объяснения причин данного феномена следует выдвинуть предположение о смещении приоритета состояния «здесь и сейчас», как было в период средней взрослости, на приоритет переоценки прошедшей жизни, что подтверждают высокие показатели по шкале «результативность жизни». Высокий уровень проявления признака выявлен у 11 человек, что соответствует 40%. Эти люди поглощены настоящим и максимально используют все возможности, которые появляются. Вероятно, объяснение лежит в отсутствии страха перед пенсионным периодом, либо поглощенностью делами в настоящем. Низкий уровень не выявлен ни у кого из испытуемых.

По шкале «результативность жизни» высокий уровень имеют большинство испытуемых, 25 человек (83,4%), средние показатели были выявлены меньшим количеством человек (13,3%), низкий уровень не выявлен ни у кого из испытуемых. В предпенсионный период набирают силу экзистенциальные вопросы, которые задает себе личность. Оценка прожитой жизни, что было сделано, зачем человек жил, что он после себя оставит. Главенствующее место в структуре временного восприятия личностью времени занимает анализ результативности жизни.

По результатам проведения методики «Смысло-жизненные ориентации» можно сделать следующие выводы.

В период ранней взрослости высокий уровень проявления признака был диагностирован по шкале «цели». Среди испытуемых периода средней взрослости был выявлен в целом более низкий уровень проявления признака, чем среди испытуемых периода ранней взрослости. Однако, для испытуемых поздней взрослости характерен практически такой же уровень, как и для респондентов периода ранней взрослости. Причины, однако, не идентичны и объясняются особенностями возраста и социальной ситуации развития. Уровни проявления показателей шкалы «процесс» так же претерпевают изменения: в период ранней взрослости он занимает второе место после показателя «цели», в период средней взрослости диагностирован в целом более высокий уровень, а в период поздней - уровень проявления признака выявлен более низкий, чем в период ранней взрослости, что так же объясняется особенностями возраста. Что же касается шкалы «результативность жизни», то на каждом последующем возрастном периоде диагностируется все более высокий уровень проявления данного признака.

Полученные выводы подтверждают гипотезу о наличии возрастно-психологических особенностей восприятия времени на разных этапах периода взрослости. Доминирующая направленность личности в период ранней взрослости - направленность в будущее, что констатируется высокими показателями по шкале «цели», высокий уровень проявления по шкале «процесс» в средней взрослости, в отличие от двух других временных периодов, являет собой не что иное, как направленность личности на процесс жизни. Высокие показатели по шкале «результативность жизни» указывают на высокую удовлетворенность личности от прожитой жизни, что достигается с жизненным опытом, в процессе осмысления и анализа прожитого периода.

Перейдем к рассмотрению данных, полученных по методике Ф. Зимбардо по методике «Опросник временной перспективы» анализ был проведен по 5 шкалам: негативное отношение к прошлому, гедонистическое отношение к настоящему, будущее, позитивное отношение к прошлому и фаталистическое настоящее. Результаты анализа показателей испытуемых периода ранней взрослости представлены в таблице 5.

Таблица 5. Уровневые характеристики показателей временной перспективы испытуемых периода ранней взрослости

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название шкалы | Уровни проявления признака, % | | | | | |
|  | Низкий | | Средний | | Высокий | |
|  | количество | | количество | | количество | |
|  | человек | % | человек | % | человек | % |
| Негативное отношение к прошлому | 12 | 40% | 12 | 40% | 6 | 20% |
| Гедонистическое отношение к настоящему | 1 | 3,3% | 10 | 30% | 19 | 66,7% |
| Будущее | 0 | 0% | 10 | 30% | 20 | 70% |
| Позитивное отношение к прошлому | 10 | 30% | 11 | 36,7% | 9 | 33,3% |
| Фаталистическое настоящее | 2 | 6,7% | 26 | 86,6% | 2 | 6,7% |

Основываясь на анализе шкалы «негативное отношение к прошлому», можно говорить о том, что большинство испытуемых оценивают прошлое конструктивно или стремятся к этому. 12 испытуемых считают, что негатив, содержащийся в прошлом, мал, так же 12 испытуемых полагают, что негативный опыт был полезен. Для 6 испытуемых, у которых был выявлен высокий уровень, характерно переживание событий, случившихся в прошлом, как резко негативные и тяжелые.

испытуемых имеют высокий уровень изучаемого признака по шкале «гедонистическое отношение к настоящему», что составляет 66,7%. Их характеризует получение от настоящего удовольствия, максимальное использование своих возможностей. 30% респондентов получают удовольствие от настоящего времени, не забывая, однако, про прошлое или будущее. Не используют возникающие шансы и не столь активно живут настоящим 3,3%.

Предпочитают ставить долгосрочные цели, продумывают последствия своих действий 20 испытуемых (70%). Все их помыслы направлены в будущее, из-за чего данные личности могут пренебрегать настоящим. 10 испытуемых имеют средний уровень проявления признака, что может говорить о более низкой выраженности направленности в будущее. Низкий уровень изучаемого признака не был выявлен ни у кого.

По шкале «позитивное отношение к прошлому» испытуемые разделились на три примерно равные группы: для 30% характерны низкие показатели, для 36,7% - средние и 33,3% - высокие. Это может говорить о возрастных особенностях данной группы: так как переоценка прошедшего этапа жизни играет не столь важную роль, как на последующих этапах, личность направлена в будущее, то каждый человек относится к своей жизни, исходя из индивидуальных особенностей.

По шкале «фаталистическое настоящее» подавляющее большинство испытуемых демонстрируют средние показатели. Это говорит о сбалансированности отношения к жизни, отсутствие полагания на судьбу, как нечто определяющее жизненный путь. Низкие показатели были выявлены у 6,7% испытуемых, для них характерна активная жизненная позиция и внутренний локус контроля. В то же время, 6,7% испытуемых имеют высокие показатели, что характеризует их, как людей, полностью покоренных судьбе.

Таблица 6. Уровневые характеристики показателей временной перспективы периода средней взрослости

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название шкалы | Уровни проявления признака, % | | | | | |
|  | Низкий | | Средний | | Высокий | |
|  | количество | | количество | | количество | |
|  | человек | % | человек | % | человек | % |
| Негативное отношение к прошлому | 11 | 36,7% | 18 | 60% | 1 | 3,3% |
| Гедонистическое отношение к настоящему | 1 | 3,3% | 11 | 36,7% | 18 | 60% |
| Будущее | 5 | 16,7% | 15 | 50% | 10 | 33,3% |
| Позитивное отношение к прошлому | 1 | 3,3% | 9 | 30% | 20 | 66,7% |
| Фаталистическое настоящее | 9 | 30% | 20 | 66,7% | 1 | 3,3% |

На основании данных, приведенных в таблице 6 можно сделать следующие выводы. По шкале «негативное отношение к прошлому» увеличилось количество испытуемых, имеющих средний уровень изучаемого признака баллов (60%), по сравнению с данными, полученными в период ранней взрослости. Одновременно, уменьшилось количество испытуемых с высоким уровнем проявления изучаемого признака. Эта динамика может говорить о постепенной переоценке прошедшего периода жизни и, соответственно, изменение отношения к нему в период средней взрослости. 11 испытуемых не считают, что прошедшая жизнь нанесла какой-либо серьезный ущерб их личности и не вкладывают в прожитый отрезок пути сильных отрицательных эмоций.

Заметны различия показателей, выявленных в период средней взрослости, по шкале «будущее». Увеличивается количество испытуемых, имеющих низкий уровень проявления признака - что говорит о постепенном смещении временной ориентации личности с будущего на настоящее и частично прошлое. Снижается количество респондентов, имеющих высокий уровень - в период средней взрослости он составляет 33,3%, что может говорить о временной переориентации личности человека средней взрослости.

По шкале «гедонистическое отношение к настоящему» высокие показатели был диагностированы у 18 испытуемых, средние - 11, низкие - у 3,3%. Ценность настоящего момента так же, как и в ранней взрослости, остается довольно значимой, однако, постепенно начинается сдвиг в пользу переоценки прошлого, что подтверждает динамика в шкале «позитивное отношение к прошлому». Причинами данных сдвигов могут служить, как индивидуальные факторы, так и возрастные. В силу успешно пережитого кризиса середины жизни, прошлый опыт оценивается более позитивно, чем негативно, чем объясняется повышение количества респондентов, имеющих высокий уровень проявления признака.

Соответственно, в шкале «фаталистическое настоящее» так же заметны изменения. В пользу гипотезы говорит следующая динамика. Все меньше испытуемых негативно оценивают настоящий момент жизни, высокий уровень проявления изучаемого признака был выявлен лишь у 1 респондента. Возможно, это говорит о постепенной гармонизации личности в связи с накоплением жизненного опыта и более глубокой его оценкой. Личность начинает действовать менее импульсивно и более вдумчиво, анализируя свои ошибки и их последствия. 20 испытуемых имеют негативное прохождение кризиса середины жизни, индивидуальные особенности или жизненные обстоятельства, что объясняет выявленные показатели.

Так же, был проведен процентный анализ в период поздней взрослости. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7. Уровневые характеристики показателей временной перспективы периода поздней взрослости

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название шкалы | Уровни проявления признака, % | | | | | |
|  | Низкий | | Средний | | Высокий | |
|  | количество | | количество | | количество | |
|  | человек | % | человек | % | человек | % |
| Негативное отношение к прошлому | 18 | 60% | 8 | 26,7% | 4 | 13,3% |
| Гедонистическое отношение к настоящему | 7 | 23,3% | 15 | 50% | 8 | 26,7% |
| Будущее | 9 | 30% | 15 | 50% | 6 | 20% |
| Позитивное отношение к прошлому | 4 | 13,3% | 8 | 26,7% | 18 | 60% |
| Фаталистическое настоящее | 18 | 60% | 12 | 40% | 0 | 0% |

По данным, представленным в таблице 7, можно сказать следующее. По шкале «негативное отношение к прошлому» у большинства испытуемых (60%) был выявлен низкий уровень проявления изучаемого признака. Одновременно количество респондентов, имеющих средний уровень проявления признака, стало более высоким, нежели в период ранней взрослости. Можно сделать вывод о продолжающейся переоценке прожитой жизни и постепенное формирование такого феномена, как мудрость, которая позволяет воспринимать неудачи и ошибки в позитивном ключе. Однако в период поздней взрослости увеличивается количество испытуемых, имеющих высокие показатели (13,3%). Это может говорить об индивидуальных особенностях, перенесенных жизненных травмах в период средней взрослости и о высокой тревожности в предпенсионный период.

По шкале «гедонистическое отношение к настоящему» так же заметны изменения по сравнению с периодом средней взрослости. Доминирующий количество испытуемых (50%) имеют результаты, соответствующие средним, в то время, как в период средней взрослости этот процент составлял 36,7%. Увеличилось количество испытуемых, имеющих низкий уровень проявления признака (23,3%) и одновременно высокий уровень проявления признака был диагностирован у 26,7%. Данные результаты могут косвенно свидетельствовать о повышении тревожности, связанной, возможно, с предпенсионным периодом.

В период поздней взрослости по шкале «фаталистическое настоящее» высокий уровень проявления признака не был выявлен ни у кого из испытуемых. Это может объясняться постепенным накоплением жизненного опыта, уменьшением такого качества личности, как импульсивность и постепенным формированием феномена мудрости. Количество испытуемых, имеющих низкий уровень проявления изучаемого признака, составляет 18 человек. Это больше, чем количество испытуемых в период средней взрослости, имеющих сходные результаты, и дает нам право предположить, что в период поздней взрослости для личности характерным становится в какой-то степени философское отношение к окружающей действительности. Факты анализируются с учетом прошлого опыта, и отношение к ним становится менее критичным, нежели в период средней взрослости. Средний уровень проявления изучаемого признака имеют 40% испытуемых, что характеризует их, как реалистичных людей, относящихся к настоящему, как к периоду «здесь и сейчас».

испытуемых предпочитают анализировать последствия своих действий, укладываются в сроки, ставят цели и продумывают этапы их достижения. Для них характерен высокий уровень проявления изучаемого признака по шкале «будущее». Большая часть испытуемых (50%) предпочитают анализировать часть своих действий, так как ориентированы они более на настоящее время, чем на будущее. 9 испытуемых не испытывают потребности в прогнозе своих действий, предпочитают действовать решительно «здесь и сейчас». Данная тенденция говорит о переориентации личности с будущего времени на переоценку прошлого, что подтверждается анализом данных, представленных по шкале «позитивное отношение к прошлому».

По результатам анализа опросника временной перспективы Ф. Зимбардо были сделаны следующие выводы.

В период взрослости претерпевает изменение отношение к временной перспективе своей жизни. Направленность в будущее постепенно уступает место анализу прошедшей части жизни, что объясняется психологическими особенностями возраста. Негативное отношение к прошлому снижается в период взрослости, одновременно возрастает позитивное. Количество испытуемых с гедонистическим отношением к настоящему к 55 годам становится меньше, чем в период ранней взрослости, что может объясняться стрессом, переживаемым в течение предпенсионного периода. Восприятие настоящего, как чего-то предопределенного, фиксируется у меньшего количества респондентов периода поздней взрослости, нежели в период ранней взрослости, уступая место отношению к текущему периоду жизни, как следствию прошлых поступков и почвы для будущего.

Перейдем к анализу результатов, полученных по методике САТ.

Рассмотрим результаты по шкале «ориентация во времени». Данные о результатах анализа представлены в таблице 8.

Таблица 8. Уровневые характеристики компетентности во времени

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные периоды | Уровни проявления признака | | | | | |
|  | Низкий | | Средний | | Высокий | |
|  | количество | | количество | | количество | |
|  | человек | % | человек | % | человек | % |
| Ранняя взрослость | 10 | 33,3% | 17 | 56,7% | 3 | 10% |
| Средняя взрослость | 1 | 3,3% | 26 | 86,7% | 3 | 10% |
| Поздняя взрослость | 0 | 0% | 20 | 67% | 10 | 33% |

Проведенный анализ данных, представленных в таблице 8, позволяет говорить о следующих результатах. В период ранней взрослости наибольшее количество испытуемых (17 человек) имеют средний уровень проявления изучаемого признака. Это говорит об их способности переживать настоящее здесь и сейчас, а не как подготовку к будущей жизни или переживание прошлого. Собственно, высокие показатели, которые выявлены у 3 испытуемых, говорят о еще большей выраженности данного качества. Низкие показатели были выявлены у 33,3% испытуемых, что говорит о дискретном восприятии времени.

В период средней взрослости ситуация несколько меняется. Большинство испытуемых (86,7%) имеют средний уровень проявления изучаемого признака, что является более высоким показателем изучаемого признака, нежели полученный результат в период ранней взрослости. Это может говорить о том, что большее количество личностей в период средней взрослости живут настоящим и способны воспринимать настоящий момент своей жизни во всей его полноте. Так же, нужно упомянуть о меньшем количестве испытуемых, у которых выявлены низкие показатели (3,3%). По сравнению с данными, полученными в период ранней взрослости, количество испытуемых в период средней взрослости меньше, что подтверждает выше озвученное. Высокие показатели так же выявлены у 3 испытуемых, что составляет 10%. Для них характерно восприятие времени, как некой неразрывной материи.

Наибольшее число испытуемых в период поздней взрослости (20 человек) имеют средний уровень проявления изучаемого признака. Это количество несколько меньше, чем количество испытуемых, имеющих сходные показатели в период средней взрослости. Однако число респондентов, у которых диагностирован высокий уровень составляет 10 человек (33,3%). В ранней и средней взрослости лишь у 10% испытуемых был выявлен высокий уровень проявления изучаемого признака. Это может говорить о том, что личность становится более зрелой и восприятие времени так же становится более гармоничным. Низкого уровня проявления признака не было диагностировано ни у одного испытуемого.

По результатам проведения методики «САТ» можно сделать следующие выводы. Начиная с периода ранней взрослости, с каждым последующим возрастным периодом становится все меньше количество испытуемых, у которых выявлен низкий уровень изучаемого признака. Таким образом, можно говорить о том, что с возрастом уменьшается дискретность восприятия времени, и личность начинает воспринимать его неразрывно. В средней взрослости большинство испытуемых имеют средний уровень проявления изучаемого признака. Это демонстрирует нам процесс изменения структуры восприятия времени, так как число испытуемых, у которых диагностирован низкий уровень изучаемого признака, становится меньше. В продолжение данной тенденции, в период поздней взрослости выявлено большое количество испытуемых, имеющих высокий и средний уровни проявления признака. Низких показателей не зарегистрировано. Таким образом, это подтверждает нашу гипотезу о наличии возрастно-психологических особенностей восприятия времени на разных этапах периода взрослости. Субъективное восприятие времени претерпевает изменения в сторону гармонизации.

Между собой имеют корреляционные связи шкалы «будущее» и «цели» (r= 0,93). Соответственно, чем выше показатели по одной шкале, тем выше и по другой. Чем сильнее человек устремлен в будущее, тем больше потребность анализировать возможные последствия поступков, составлять списки дел. В период ранней взрослости данный феномен может объясняться тем, что перед молодым человеком общество ставит задачи поиска постоянной работы, создание семьи, активизируется поиск себя в профессии. Все это подразумевает под собой некие планы, целевые установки, на которые ориентируется личность продумывая и планируя свою жизнь.

Шкалы «гедонистическое настоящее» и «процесс» (r= 0,77) так же взаимосвязаны друг с другом. Объяснением этому может послужить тот факт, что при поглощенности настоящим (что соответствует высоким показателям по шкале «процесс») личность испытывает от этого удовольствие (что соответствует высоким показателям по шкале «гедонистическое настоящее»). В период средней взрослости личность поглощена настоящим. Множество событий, которые требуют активного в них участия, этому способствуют. По сравнению с особенностями протекания периода ранней взрослости, в период средней взрослости уже имеется постоянная работа, сформирована семья. Возможно, начинается кризис середины жизни, что углубляет взгляд на события настоящего и прошлого времени, свое место в окружающем мире.

Шкала «негативное прошлое» взаимосвязана со шкалой «результативность» (r= 0,37). В период средней взрослости это может говорить о негативном прохождении через кризис середины жизни или нахождение в нем. Происходит переоценка жизненного пути, которая не для всех оказывается позитивной. Однако это не мешает оценивать результативность прожитой жизни с точки зрения событийной насыщенности, что имеет место в данном случае.

В свою очередь шкала «результативность» взаимосвязана со шкалой «пол» (r= 0,54). Это может объясняться особенностями возраста, социальной ситуации развития, отличиями мужского и женского восприятия.

Шкала «цели» взаимосвязана со шкалами «гедонистическое настоящее» (r= 0,57) и «будущее» (r= 0,64). Чем больше личность стремится в будущее, тем выше у нее будут показатели по шкале «гедонистическое настоящее». Это может объясняться тем, что при комфортном настоящем личность получает возможность использовать ресурсы для постановки целей, планирования их достижения, а так же оценки последствий своих действий.

Выявлена корреляция между такими шкалами, как «процесс» и «гедонистическое настоящее» (r= 0,73), «будущее» (r= 0,73), «позитивное прошлое» (r= 0,49). На основании полученных данных можно утверждать, что личность получает необходимый ресурс, обеспечивающий ей комфортное существование в настоящем, что дает ей возможность устремиться в будущее и сосредоточиться на целях и способах их достижения. Так же, необходимый ресурс дает восприятие событий, произошедших в прошлом, как позитивных. Это может объясняться успешным прохождением кризиса середины жизни и пониженным волнением предпенсионного периода. Личность в данном случае уверена, что прожитый путь был успешен, значит, в будущем нет оснований предполагать, что будет иначе. Это говорит о личностном благополучии и, возможно, о формировании такого новообразования, как «мудрость».

В свою очередь, шкала «позитивное прошлое» коррелирует со шкалами «процесс» (r= 0,49) и «результативность» (r= 0,68). Можно сделать вывод о том, что оценка личностью своего прошлого, как позитивного феномена, влечет за собой позитивное восприятие настоящего. Это может быть результатом успешного преодоления кризиса середины жизни и говорить о начале формирования такого новообразования, как «мудрость».

Одновременно шкала «результативность» имеет обратную корреляцию со следующими шкалами: «фаталистическое настоящее» (r= -0,61), «негативное прошлое» (r= -0,72) и «компетентность во времени» (r= -0,64). Соответственно, чем выше личность оценивает прожитую жизнь, тем менее она склонна воспринимать настоящее, как нечто предопределенное судьбой. Одновременно, однако, нарушается восприятие времени, как неразрывной материи и осознания его детерминированности. Возможно, это происходит потому, что личность оказывается погруженной в переоценку прошлого, полностью сосредоточиваясь на этом и не обращая внимания, где начинается период настоящего времени и будущего.

Был проведен сравнительный анализ по критерию Стьюдента для независимых количественных переменных по всем параметрам. Данные об анализируемых параметрах испытуемых в период ранней, средней и поздней взрослости представлены в таблице 9.

Таблица 9. Сравнение средних значений изучаемых признаков в группах ранняя, средняя и поздняя взрослость

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры сравнения | Ранняя взрослость | Средняя взрослость | Поздняя взрослость | Значимые различия |
|  | 1 | 2 | 3 |  |
| Цели | 34,86667 | 28,56667 | 22,80000 | 1-2, 2-3, 1-3 |
| Процесс | 27,70000 | 32,53333 | 26,46667 | 1-2, 2-3 |
| Результативность | 24,73333 | 30,66667 | 33,00000 | 1-2, 1-3 |
| Гедонистическое настоящее | 3,37333 | 3,41667 | 2,49333 | 2-3, 1-3 |
| Будущее | 3,55667 | 2,90000 | 2,21000 | 1-2, 2-3, 1-3 |
| Позитивное прошлое | 2,67333 | 3,38667 | 3,45667 | 1-2, 1-3 |
| Фаталистическое настоящее | 2,49000 | 1,95667 | 1,64000 | 1-2, 1-3 |
| Компетентность во времени | 7,26667 | 9,56667 | 11,26667 | 1-2, 2-3, 1-3 |

По результатам проведенного анализа можно сделать вывод о наличии значимых различий между средними значениями в группах испытуемых по шкалам «цели», «процесс», «результативность», «гедонистическое настоящее», «будущее», «позитивное прошлое», «фаталистическое настоящее», «компетентность во времени».

По шкале «цели» наблюдается определенная динамика. Максимальное значение наблюдается в период ранней взрослости, затем постепенно начинает уменьшаться. Основываясь на этом, можно сделать вывод о смещении приоритета ориентации в будущее на недоминирующие места. Одновременно с этими повышаются значения по шкале «результативность», что дает нам право выдвинуть предположение о том, что в период взрослости происходит временная переориентация личности от будущего время в переоценку прошлого.

По шкале «процесс» пик значений приходится на средний возраст. Это говорит о том, что в период средней взрослости личность максимально поглощена настоящим. В период поздней взрослости значения данного показателя возвращаются практически к показателям периода ранней взрослости. Однако, причины схожих уровней данных показателей не идентичны. В период ранней взрослости данные цифры могут говорить об отношении к настоящему, как недоминирующей временной направленности, в силу того, что меняется социальная ситуация развития личности, общество ставит перед ней задачи поиска постоянного рабочего места, создания семьи и так или иначе достижения отставленных целей, что мотивирует личность на более тщательный анализ последствий своих поступков. При этом, сам человек осознает, что от его поступка в настоящем будет зависеть его будущее. То есть, его поступок сейчас определяет жизнь потом. В период же поздней взрослости, когда большая часть жизни уже прожита, устремленность в будущее, как это было в период ранней взрослости, уступает место предпенсионным переживаниям. Личность менее ориентирована на процесс жизни сейчас, происходит анализ прожитого отрезка жизненного пути и планированием пенсионного периода.

Анализируя показатели, полученные по шкале «гедонистическое настоящее», можно сказать следующее. Имеются статистически значимые различия в показателях между периодом ранней взрослости и поздней взрослости, средней и поздней взрослости. Причем, в период поздней взрослости показатели по данной шкале понижаются ниже относительно других периодов. Можно выдвинуть предположение о том, что снижение данного показателя в период поздней взрослости связано с предпенсионным стрессом, в результате чего любые события могут восприниматься, как негативные. В период средней взрослости наблюдается подъем показателя по шкале «гедонистическое настоящее». Объяснение нужно искать во временной направленности личности. Как говорилось выше, личность именно в период средней взрослости больше поглощена переживанием настоящего, нежели в другой временной отрезок. Пик показателя может говорить о позитивном прохождении кризиса середины жизни.

Рассматривая шкалу «будущее», можно заметить сходную тенденцию с динамикой шкалы «цели». Так же наблюдается понижение среднего значения признака на протяжении от периода ранней взрослости до периода поздней взрослости. Так как происходит переориентация субъективного восприятия времени личностью, временная направленность в будущее уступает место анализу прожитой жизни, что соотносится с временной направленностью личности в прошлое.

При анализе шкалы «позитивное прошлое» мы ясно видим, как постепенно повышаются средние показатели в зависимости от возраста: в период ранней взрослости диагностируются низкие результаты, а в период поздней взрослости - выше, нежели в период средней или ранней взрослости. При прохождении этапов периода взрослости личность накапливает жизненный опыт, общество зачастую ставит задачи перед восприятием личности: смотреть с другой точки зрения, нежели привычная. Так формируется социальная гибкость, и именно она в данном контексте может повлиять на оценку пережитых событий, как позитивного феномена. В период поздней взрослости на данную тенденцию может оказаться влияние формирования такого новообразования, как «мудрость».

Так же, в зависимости от временных периодов взрослости, понижаются результаты по шкале «фаталистическое настоящее», что может объясняться постепенной гармонизацией личности и от этого более тщательной переработкой пережитого опыта.

По шкале «компетентность во времени» заметна тенденция повышения среднего значения признака в зависимости от возраста. В период поздней взрослости средние показатели повышаются на 4 пункта, что говорит об увеличении восприятия времени, как некой непрерывной материи. Этому способствует процесс гармонизации личности, накопление определенного жизненного опыта и постепенная трансформация в структуре личности такого качества, как «импульсивность».

Обобщая полученную информацию, можно говорить о следующих тенденциях, характерных для выше описанных возрастных периодов. В период ранней взрослости зарегистрированы более высокие показатели по шкалам «цели» и «будущее», что говорит об их временной направленность в будущее. В период средней взрослости более высокие показатели были получены по шкалам, соответствующим временной ориентации в настоящее и частично в прошлое, что выражается в старте периода более глубокой переоценки прожитой жизни. Анализ данных показывает, что в период поздней взрослости личность более направлена на переоценку прошлого по сравнению с другими возрастами. Таким образом, наша гипотеза о наличии различий во временной ориентации личностей на различных этапах периода взрослости подтверждается.

**Заключение**

Проблематика субъективного восприятия времени в настоящее время завладевает все большим вниманием исследователей.

Существует множество точек зрения детерминированности той или иной временной ориентации личности. В нашем исследовании мы попытались внести небольшой вклад в изучение данного феномена.

Нами решены следующие задачи: проанализировать теоретические подходы к изучению проблемы субъективного восприятия времени; рассмотреть возрастно-психологические особенности субъективного восприятия времени личностью в период ранней взрослости; рассмотреть возрастно-психологические особенности субъективного восприятия времени личностью в период средней взрослости; рассмотреть возрастно-психологические особенности субъективного восприятия времени личностью в период поздней взрослости; провести эмпирическое исследование.

В качестве гипотезы выдвигалось положение о наличии возрастно-психологических особенностей субъективного восприятия времени личностью в период взрослости. В период ранней взрослости субъективное восприятие времени характеризуется направленностью личности в будущее; в период средней взрослости субъективное восприятие времени характеризуется направленностью на настоящее время с элементами направленности в прошлое; в период поздней взрослости субъективное восприятие времени характеризуется направленностью личности в прошлое.

Гипотеза подтвердилась полностью. Для ранней взрослости характерной временной ориентацией является будущее время. Это объясняется тем, что перед личностью встают задачи планирования своей жизни после выпуска из ВУЗа, создания семьи и поиска своего места в жизни. В период средней взрослости, когда постоянное рабочее место уже найдено, и ячейка семьи создана, человек начинает максимально использовать настоящее и погружаться в него. Соответственно, для периода средней взрослости доминирующей временной ориентацией становится ориентация в настоящее с частичной ориентацией в прошлое, как проявлением кризиса среднего возраста. Он требует от личности ответа на такие экзистенциальные вопросы, как: «кто я?», «чего я уже достиг?», «чего я хотел достичь?».

После прохождения кризиса середины жизни личность вступает в несколько стрессовый период - период поздней взрослости. Он характеризуется предпенсионным стрессом, который требует от человека не только планированием деятельности в пенсионный период, но и оценку прожитого отрезка жизненного пути. То есть, доминирующей временной ориентацией личности становится прошлое время.

В будущем планируется на основе разрабатываемой темы проведение коррекционной работы по временной переориентации людей, находящихся в негативном или кризисном состоянии.

**Список литературы**

время восприятие личность взрослость

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст]: Учеб. Пособие/ Г.С. Абрамова - М.: Изд. центр «Академия», 1999, 458 с

2. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст]/ Абульханова-Славская К.А - М.: Мысль, 1991, 576 с

. Августин, А. Исповедь X1, 14 [Текст]/ А. Августин - Антология мировой философии. Т. 1, Ч. 2. М., 1969., 588 с

. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. [Текст]/ / Б.Г. Ананьев; АПН СССР. - М.: Педагогика, 1980, 657 с

. Аристотель, Физика. Собр. соч. в 4-х т [Текст]/ Аристотель Т. 3. М. 1981. 223 с

. Беганцева, И.С., Щенникова, С.С. Изучение специфики ценностных ориентаций у студентов педагогического вуза [Текст]/ Беганцева, И.С., Щенникова Международная научно-практическая Интернет-конференция «Преподаватель высшей школы в XXI веке», 2007

. Бендас, Т.В. Гендерная психология [Текст]: учебное пособие / Т.В. Бендас - СПб.: Питер, 2008.

. Бернс, Р., Развитие Я-концепции и воспитание /Пер. с англ [Текст]/ Р. Бернс - М.: «Прогресс», 1986. 256 с

. Бодалев, А.А. Вершины в развитии взрослого человека: [Текст]/А.А. Бодалев - СПб.: Питер, 2007.

. Большой психологический словарь [Текст]/Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. - 684 с.

. Вайнштейн, Л.А. Психология восприятия [Текст]/ Л.А. Вайнштейн - Мн.: Тесей, 2007. - 224 с

. Возрастная психология / Сост. М.В. Оленникова [текст]. - Спб. ООО «Сова», 2004.

. Дроздова, А.В. Экзистенциальное время как взаимосвязь вечности и повседневности [Текст]: автореф. дис. … канд. филос. наук: 09.00.11/ А.В. Дроздова. - Екатеринбург, 1996. - 137 с

. Зимбардо, Ф., Бойд, Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь [Текст]/ Ф. Зимбардо, Дж. Бойд - Спб, Речь, 2010, стр. 60-68

. Калиш, Р. Пожилые люди и горе. Психология зрелости и старения [Текст]/ Р. Калиш - 1997, 493с

. Кант, И. Критика чистого разума [Текст]/ И. Кант - М., 1994, 556 с

. Косяков, О.О. Возрастные кризисы [Текст]/ О.О. Косяков - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

. Крайг, Г. Психология развития [Текст]/ Г. Крайг - СПб.: Питер, 2000. - 992 с

. Креч, Д., Крачфилд, Р., Ливсон, Н. Восприятие движения и времени [Текст]/ Д. Креч, Р. Крачфилд, Н. Ливсон - СПб., 1969, 517 с

. Крылов, А.А. Психология [Текст]: Учебник/ А.А. Крылов - Проспект. М., 1998, 459 с

. Кулагина, И.Ю., Колюцкий, В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 464 с

. Моисеева, Н.И. Время в нас и время вне нас [Текст]/ Н.И. Моисеева. - Л.: Лениздат, 1991. -156 с

. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст]/ Л.Ф. Обухова - М., 2005, 287 с

. Олпорт, Г. Личность в психологии [Текст]/ Г. Олпорт - М., «КСП+», СПб. «Ювента» 1998.

. Павлова, Т.А. Организация времени жизни как компонент структуры личности студента [Текст]: Автореф. дис. … /канд. психол. наук Т.А. Павлова - М., 1988.

. Петровский, А.В. Введение в психологию [Текст]/ А.В. Петровский - М.: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с

. Попович, В.В. Особенности психологического времени при хроническом алкоголизме [Текст]/ В.В. Попович, В.А. Москвин // Вопросы психологии. - 2002. - №3. - С. 68-79

. Психология среднего возраста, старения, смерти [Текст]/ Под ред. А.А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 384 с.

. Психология человека от рождения до смерти [Текст]/ Под ред. А.А. Реана. - М.; СПб., 2004, 656 с

. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]/ С.Л. Рубинштейн - СПб., 1998, 654 с

. Сеченов, И.М. Избранные философские и психологические произведения [Текст]/ И.М. Сеченов - М.: Госполитиздат, 1957, 613 с

. Сидоров, П.И., Парняков, А.В. Введение в клиническую психологию: Т. I. [Текст]: Учебник для студентов медицинских вузов/ П.И. Сидоров, А.В. Парняков - М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000, 384 c

. Солодилова, О.П. Возрастная психология [Текст]/ О.П. Солодилова - М., 2004, 360 с

. Сырцова, А.В. Психологическое время: апробация методики Зимбардо по временной перспективе [Текст] / А.В. Сырцова - Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2005. №1 (Конкурс дипломных работ)

. Трубников, Н.Н. Время человеческого бытия [Текст]/ Н.Н. Трубников - Москва: «Наука», 1987, 290 с

. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст]/ Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов - М., 2002. C.426-433

. Франкерхаузен, М. Оценка времени [Текст]/ М. Франкерхаузен - Стокгольм: «Almqvist и Wiksell», 1959, 319 с

. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности [Текст]/ Л. Хьелл, Д. Зиглер - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2007

. Цуканов, Б.И. Время в психике человека [Текст]/ Б.И. Цуканов - М., 1985, 296 с

. Штейнберг, А. Изменения в восприятии времени индуцированный наркотиками анестезии [Текст]/ А. Штейнберг - Британский журнал психологии, 1955