

Ю.Г. Овчинникова, И.А. Яксина

Временная перспектива и кризисы зрелости

Ставится вопрос о временной перспективе как отражении сущности кризисов зрелости. Делается попытка дифференцировать кризисы зрелости, описать особенности каждого из них. Выявлена роль будущего в кризисах 25, 30 и 35 лет. В качестве перспективы исследования предполагается, что трансформирующим изменением временной перспективы становится переживание собственной ценности в настоящем, открывающее перспективу последующей временной саморегуляции личности.

Ключевые слова: личностный кризис, кризис зрелости, временная перспектива, ценностно-смысловая сфера, будущее.

В последние десятилетия наметилась интересная тенденция: в психологической науке наблюдается подъем интереса к проблеме личностных кризисов и к проблеме времени. На наш взгляд, это закономерное явление, поскольку с одной стороны, в наши дни появилось ощущение острой зависимости человеческой жизни от времени, тесной причастности к нему. Действительность человеческого бытия приобрела новую временную размеренность. Однонаправленность течения времени, его необратимость, асимметричность ставят перед человеком вопрос о временности его существования, конечности жизни. В этой характеристике времени заключены и некоторый его трагизм, фатальность, предопределенность финала, которые сейчас ощущаются как никогда ярко. Для современного человека стремления «совладать» со временем, хоть немного «подчинить» себе его стремительный бег, способы овладения временем приобретают главенствующее значение.

С другой стороны, становится все более очевидной связь личностных кризисов и фактора времени. Изменение хода субъективного

времени, его скорости, личностной включенности, насыщенности, глубины временной перспективы, прерывание связи «прошлое—настоящее—будущее» является одним из главных признаков кризиса личности. Данный признак позволяет не только определить наличие кризиса, но выявить самую его суть, механизм протекания, причину и пути разрешения. Более того, изменение временной перспективы, по-видимому, является общим признаком для возрастных и ценностно-смысловых кризисов.

Временная перспектива отражает сущность кризисного процесса в период зрелости и тесно связана с понятием «смысл». Кризис характеризуется нарушением единства переживания времени. Это происходит из-за распада целостности ценностно-смысловой структуры личности, так как она является основанием временной перспективы. Время оказывается расколотым на изолированные фрагменты.

О влиянии прошлого и будущего на текущую жизненную ситуацию говорит и В.В. Николаева: «Субъективно окрашенный опыт прошлого, равно как и внутренняя субъективная перспектива будущего влияют на структуризацию ситуации, по-новому высвечивают для человека ее отдельные фрагменты, открывают ее возможную или желательную динамику» [4, с. 237]. Особенно большое значение для здорового психического развития имеет будущее, так как любое развитие устремлено вперед. Базисным расстройством переживания времени при кризисе личности является блокировка будущего. Направленность в будущее является отличительной особенностью человеческого существования. В. Франкл писал: «Без фиксированной точки отсчета в будущем человек ... просто не может существовать. Обычно все настоящее структурируется исходя из нее, ориентируется на нее, как металлические опилки в магнитном поле» [7, с. 141]. Разрушение ценностно-смысловой сферы ведет к неясному осознанию будущего, к потере его значения, что влечет за собой ощущение внутренней пустоты и бессмысленности. В. Франкл непосредственно связывает утрату будущего с личностным кризисом, анализируя переживания заключенных концентрационного лагеря: «Вместе с будущим он утрачивал и духовный стержень, внутренне ломался и деградировал как телесно, так и душевно. Чаще всего это случалось довольно внезапно, в виде своеобразного кризиса» [7, с. 150]. И наоборот: «Наибольшие шансы выжить даже в экстремальной ситуации имели те, кто был направлен в будущее, на дело, которое их ждало, на смысл, который они хотели реализовать» [7, с. 36].

Кризис также порождает отказ и от прошлого, так как человек не видит связи между прежним Я и актуальным. Кризис может выражаться в «цеплянии» за прошлое, так как оно сохраняет остатки стабильности и определенности.

Отправная точка нашего исследования — понимание кризисов личности как конструктивных и нормативных моментов в развитии человека [2]. Нам представляется, что именно анализ особенностей переживания времени, изменения временной перспективы позволит выявить отличительные особенности кризисов зрелости, а также провести более тонкую дифференциацию периода взрослости. Критические переходы на следующую ступень развития у взрослого человека случаются каждые 5–7 лет, однако они не только слабо описаны, но и не обозначены терминологически. Наиболее распространенные и часто встречаемые в научной литературе понятия — это понятия юношеского кризиса идентичности, кризиса 30 лет, кризиса среднего возраста. Но что стоит за этими обобщениями? 30, 35, 40 лет — все это средний возраст, но свести их к общему радикалу было бы ошибкой. В данной работе мы предприняли попытку выделить специфику критических переходов 25-, 30- и 35-летнего возрастов (преимущественно сконцентрировав усилия на 30-летнем возрасте) через призму временной перспективы.

Методики

Для исследования насыщенности и глубины временной перспективы, ориентации личности на настоящее, прошлое или будущее нами использовались традиционные процедуры:

1. ТАТ Г. Мюррея. Испытуемым предъявлялся стандартный набор таблиц, инструкция и последующая интерпретация рассказов испытуемых давались с опорой на разработки М. Арнольд, Д.А. Леонтьева и М.З. Дукаревич.

2. Методика незаконченных предложений Ж. Нюттена в модификации Н.Н. Толстых (J. Nuttin, Н.Н. Толстых, 1989), состоящая из 30 предложений типа «Я хочу...», «Я надеюсь...». Испытуемым предлагалось закончить предъявленные предложения в следующей последовательности: сначала 20 незаконченных предложений, сформулированных в положительной форме (положительные индукторы), затем 10 незаконченных предложений, сформулированных в отрицательной форме (отрицательные индукторы). Анализ полученных нами эмпирических данных проводился с помощью временного кода с укрупненными единицами анализа.

3. Метод прямого опроса (R. Rabbin, 1978): испытуемых просили назвать 10 значимых событий жизни, относящихся к прошлому, настоящему или будущему.

При интерпретации полученных данных с помощью представленных методик, при анализе относительной насыщенности и глубины временной перспективы испытуемых мы оперировали следующими категориями:

- *ближайшее будущее* — цели в перспективе текущей недели, месяца;
- *будущее* — цели как на ближайшие годы, так и относящиеся к периоду старости;
- *настоящее* — цели, относящиеся к настоящему моменту, желание обладать какими-то качествами, умениями;
- *прошлое*;
- *вся жизнь* — цели, относящиеся ко всему периоду жизни.

4. Помимо традиционных процедур в исследовании временной перспективы использовался опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTP1) в адаптации А. Сырцовой и др. [6].

Данный опросник включает в себя пять шкал, позволяющих выявить различное отношение индивида к своему будущему, прошлому (позитивное или негативное), настоящему (с фаталистической или гедонистической установками). Методики предъявлялись очно как в ситуации психологического консультирования, так и при психологическом сопровождении сотрудников ряда учреждений. По результатам психологического тестирования предоставлялась индивидуальная обратная связь.

Всего в исследовании приняли участие 57 человек. Возраст участников исследования составил от 20 до 40 лет, при этом количество мужчин и женщин значимо не различалось (критерий Манна–Уитни, $p \leq 0,01$). Респонденты — городские жители — имели незаконченное высшее, высшее, некоторые — два высших образования.

Результаты исследования и их обсуждение

Было обнаружено, что в группе 20-летних респондентов прямые высказывания о будущем встречались редко и носили ситуативный характер. При прямых вопросах будущее описывалось охотно, но стандартно, в нем отсутствовала личностная наполненность.

В группе 25- и 29-летних испытуемые прямо говорили о будущем, связывая его с отсутствием смысла в жизни. В структуре временной

перспективы наиболее насыщенными являются категории «ближайшее будущее» и «отдаленное будущее». Временная перспектива отличается насыщенностью событиями будущего, их большой структурированностью, согласованностью ближайших и отдаленных целей. Настоящее и прошлое представлено в меньшей степени. Респонденты ориентированы в основном на будущее, с ним связано большинство мыслей, желаний, размышлений. Свою активность они направляют на будущие дела, у них большое число планов, мечтаний, нереализованных проектов. Представленность настоящего и прошлого невелика. Прошлое в структуре временной перспективы представлено мало, оно фрагментарно, заполнено в основном нереализованными проектами, реализация которых после некоторой трансформации уже запланирована. Встречается и полный отказ от прошлого — его нет, реально лишь настоящее, служащее будущему.

Следует отметить организованность и амбициозность данной группы респондентов, их стремление к достижению будущих целей, готовность «жертвовать» настоящим в пользу будущего, что согласуется с данными D. Shell, J. Husman, прямо связывающих глубину и насыщенность будущей временной перспективы с мотивацией достижения [13].

Однако в большинстве случаев смысловая направленность на будущее носит негативный характер, как бы «натываясь на стену». В ответах ТАТ тема будущего встречалась в среднем в 25 % рассказов, рассматривалось только ближайшее будущее (несколько часов спустя или следующий день), в отдельных случаях упоминалось отдаленное будущее, но оно было недостижимым идеалом и вызывало острую эмоциональную реакцию (например респондент начинал плакать).

В табл. 1 представлены данные, полученные с помощью методики незаконченных предложений Ж. Ньютона в модификации Н.Н. Толстых.

Таблица 1

Сравнительный анализ насыщенности временной перспективы в зрелости (25–35 лет)

Шкала	1 группа (25–29 лет) n=24	2 группа (30–35 лет) n=22	Значимость различий
Прошлое	0,03	0,6	$p \leq 0,01$
Настоящее	0,1	0,03	$p \leq 0,05$
Ближайшее будущее	0,12	0,07	$p \leq 0,05$
Будущее	0,68	0,1	$p \leq 0,01$
Вся жизнь	0,07	0,2	$p \leq 0,05$

Различия между сравниваемыми выборками оценивались с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни.

Для 25–29-летних респондентов характерна следующая картина. Очень насыщено событиями будущее (0,68), подчинившее себе настоящее (0,1), невелика и обращенность к целям всего периода жизни (0,07), мало представлено прошлое (0,03), в отдельных случаях наблюдался полный отказ от него.

В то же время 25-летние респонденты обращают внимание на наличие дискомфорта, стресса, нервного напряжения из-за необходимости использовать время более эффективно, отсутствия «свободного времени» в текущей жизни. Их расстраивает факт того, что они не успевают что-то сделать вовремя, по плану, поэтому часто заявляют: *«Я отказываюсь от встреч и вечеринок, ведь меня ждет работа...»*.

Наблюдается своеобразный «дефицит времени» для друзей: *«Времени катастрофически нет. У меня нет времени ни на что, кроме работы, работы и еще раз работы. Какие друзья? Не в этой жизни»*.

Нет времени для общения из-за разрешения различных карьерных вопросов. С другой стороны, как ни парадоксально, выражается желание иметь больше времени для встреч с друзьями. Поведение респондентов в большей степени определяется устремлением к целям будущего. Ф. Зимбардо отмечает: *«Они живут для завтра, центрированы на себе, хотят жить, чтобы становиться старше...»* [9, с. 128].

Следует отметить, что, выстраивая свои деловые взаимодействия, объекты которых находятся в настоящем, респонденты сфокусированы на будущем, направляя в его пространство свои деловые и личные устремления.

Часто встречаются следующие объяснения: *«...Заканчиваю очень важный проект, потом начинается другой, повышения, открываются новые возможности, со временем появится нормальная личная жизнь. Но это — потом, сейчас нет времени»*.

Жизнь структурируется и координируется только в логике будущего, подчиняя ему свое настоящее и не оставляя места прошлому. Однако для эффективного построения профессиональной карьеры необходимо уметь рассматривать все «временные горизонты: прошлое, настоящее и будущее» [18]. Сами деловые отношения задаются контекстуальной природой настоящего, опирающегося на события прошлого и определяющего будущее [9, с. 488].

В то же время для респондентов 30–35 лет, обратившихся в связи с переживанием кризиса зрелости, характерна нечеткость, размытость будущего. В их ответах прослеживается четкая ориентация на прошлое и инверсия ближайшей и долговременной перспектив, существование так называемых целей «вообще», существующих «вне времени». Их отношение к прошлому неоднозначно, представление о нем амбивалентно — прошлое одновременно активное, радостное, тревожное и печальное время. Кроме того, прошлое может быть пессимистичным, негативным, как правило, насыщенным неприятными, подчас травмирующими событиями. Реконструкция положительных событий прошлого может носить негативный характер: *«Я вспоминаю день нашей свадьбы. Это был мой день, мое счастье, как мне казалось. Я часто вспоминаю этот день и думаю о том, что многое упустила в своей жизни, жизнь прошла мимо меня»*.

Для 30–35-летних респондентов дифференциация будущего и ближайшего будущего практически отсутствует. Характерен высокий удельный вес прошлого (0,6), частота обращения к целям, относимым ко всему периоду жизни (0,2); планируемые события относятся как на ближайшие годы, десятилетия, так и на период старости. Представленность настоящего крайне мала (0,03). Практически отсутствуют в ответах цели в перспективе текущей недели, месяца, года, (0,07). Будущее и настоящее теряют свою качественную определенность, подавляясь прошлым. Прошлый опыт, ориентация на прошлое становятся доминантными.

Разрешить создавшееся положение можно путем переконструирования ситуации межличностного взаимодействия с учетом взаимосвязи ретроспективных и перспективных моментов индивидуального бытия, особенностей «сквозного видения» из настоящего в прошлое и будущее.

В сознании человека кризисная ситуация предстает как отсутствие будущего, его ненужность, неопределенность, что выражается в словах *«впереди ничего нет», «будущего не видно», «впереди нет смысла, почвы под ногами», «моя жизнь заканчивается сейчас»*.

30–35-летние респонденты живут в прошлом и прошлом, везя за собой груз воспоминаний, переживаний, проблем, неразрешенных конфликтов. Можно сказать, что переживания прошлых лет мешают строить полноценные, доверительные отношения с родными и близкими, заводить новые знакомства, расширять свой, узкий круг

общения. Основными проблемами, с которыми они сталкиваются, являются: отсутствие круга друзей, узость и скудность социальных контактов, неадекватность в проявлении своих чувств и переживаний, жалобы на непонимание окружающими, заброшенность, одиночество. В то же время, «растянув» рамки прошлого, перескакивая через настоящее, они оказываются сразу в будущем, которое страшит их. Система дальних целей недостаточно развита и обоснована: «Хочу вернуться в прошлое... Даже квартиру купил в том районе, где я учился, — столько воспоминаний... У меня было много друзей. Сейчас я один, меня никто не понимает,... не с кем поговорить по душам. Что будет со мной? Страшно представить...»

В целом фактор будущего окрашен негативно: в качестве будущих событий часто указываются болезни, операции, неуспехи, провалы, увольнения, преждевременные выходы на пенсию, смерть.

Необходимо отметить, что представление человека об ожидаемых сроках смерти рассматривается как регулятор его концепции времени. Отношение к смерти — это и отношение личности к жизни в ее целостности, во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего. Характерным для респондентов является то, что с прошлым связано большинство личностных переживаний, будущее пугает, а настоящее не выражено.

Раздвинув ширмы прошлого и будущего, освобождая место в личном пространственно-временном континууме для настоящего, они начинают жить и действовать в данный момент, «здесь и теперь». Ставя перед собой систему не только дальних, но и ближних целей (ближайшее будущее — неделя, месяц, год; близкое будущее — около 3–5 лет), респонденты снимают с будущего и настоящего негативную окраску.

Общим для 25–29-летних и 30–35-летних респондентов является небольшой удельный вес настоящего. Он непомерно мал (0,1 и 0,03 соответственно). Настоящее подавляется у одной группы будущим, а у другой — прошлым. Хотя «...существенна лишь данность, данный момент, потом этого уже нет, или еще нет», — отмечает G. Evans. «Существование таких временных свойств, ... как вчера, сегодня, завтра, позавчера, послезавтра, после-послезавтра лишь иллюстрирует тот факт, что сущностно лишь настоящее». Ему вторит и P. Ludlow, заключая, что существуют только объекты настоящего: «Сущее, содержащееся в настоящем, сначала находится в нашем распоряжении как сподручное, затем превращается в то, что было, или в то, что будет» [11, с. 183].

Только таким образом открывается доступ к пониманию временных свойств мира. «Настоящность» (presentizm) является единым и неделимым связующим звеном между прошлым, настоящим и будущим в человеческом сознании» [11, с. 183].

Ориентация личности на настоящее не подразумевает озабоченность человека лишь текущим моментом, но определяет заботу о прошлом и будущем в равной мере.

Следует отметить, что для 30-летних респондентов является характерным позитивное отношение к прошлому, предопределенность настоящего, беспомощность и страх перед будущим.

В табл. 2 приведены результаты сравнения данных по ZTP1 30-летних респондентов, переживающих кризис зрелости, с выборкой, аналогичной по половозрастным характеристикам (контрольной группой). Для выявления особенностей временной перспективы в выборке респондентов, обратившихся за помощью при переживании кризиса зрелости, по сравнению с выборкой нормы, использовались непараметрические критерии Манна–Уитни и Уилкоксона.

Таблица 2

Представленность временных ориентаций личности при кризисе зрелости

Шкалы*	Респонденты (n=19)		Выборка сравнения (n=11)		Значимость различий
	среднее значение	стандартное отклонение	среднее значение	стандартное отклонение	
Негативное прошлое	2,481	0,503	2,713	0,149	$p \leq 0,01$
Гедонистическое настоящее	2,912	0,815	3,212	0,126	$p \leq 0,5$
Будущее	2,296	0,805	3,593	0,070	$p \leq 0,5$
Позитивное прошлое	3,379	0,765	3,516	0,134	не значимы
Фаталистическое настоящее	3,204	0,812	2,630	0,222	$p \leq 0,01$

* основные компоненты временной перспективы по Ф. Зимбардо, адаптация А. Сырцовой.

Для 30-летних респондентов, переживающих ситуацию кризиса зрелости характерно в целом позитивное отношение к своему прошлому, реконструкция, которого носит теплый, ностальгирующий

оттенок (позитивное прошлое: 3,379 и 3,516; различий с выборкой сравнения не выявлено).

«Я скучаю по тому времени, когда была студенткой» — отмечала респондентка, отвечая на вопросы методики.

В то же время *прошлое* несет и небольшой, по сравнению с выборкой сравнения, негативный оттенок, содержащий боль, травму и страдание (негативное прошлое: 2,48 и 2,7 соответственно).

Общей позитивной ориентации на *будущее* (2,296 и 3,516 соответственно) у первой группы респондентов не выявлено, скорее, наоборот, оно страшит, не несет в себе ничего позитивного, вызывает напряжение. Вместе с этим и показатели *фаталистического настоящего* значительно выше (3,204 и 2,630). Респонденты беспомощны как перед страшным их будущим, так и перед настоящим, поскольку полагают, что оно уже предопределено.

Кризис 30 лет содержательно раскрывается через переживание времени и изменение отношения к нему. Одной из главных особенностей этого критического момента является ощущение останковки, паузы в жизни на фоне быстротекущих дней и месяцев. Время одновременно воспринимается и как бег, и как стоп-кадр. Такой «эффект останковки» тесно связан с ощущением завершенности целого жизненного этапа. На этом этапе все было известно и предопределено, испытуемые описывают его словами «я отработал обязательную программу», «сценарий кончился — что мне делать дальше». Таким образом, человек оказывается в ситуации самоопределения. Это происходит не в первый раз в ходе развития личности, однако впервые переживается как наиболее реальное, самостоятельное и ответственное [3].

Такая «остановка» имеет важное значение, т.к. защищает от преждевременного перехода к личностной трансформации. С другой стороны, «остановка» отражает сопротивление дальнейшему личностному развитию, переходу от индивидуально-личностного уровня к индивидуальности, духовно-смысловому уровню развития, а также дает пространство для: 1) переживания потерь и неудач первой половины жизни (завершение прошлого); 2) ощущения себя и своих смыслов; 3) постановки новых целей.

Еще одной особенностью переживания времени в этот момент, непосредственно вытекающей из предыдущей характеристики, является «свободное будущее». Человек относится к ближайшему и отдаленному будущему как подлинно своему пространству, в котором он

может творить, в котором у него есть возможность самостоятельного выбора и принятия решений. Но одновременно такая свобода пугает, а будущее воспринимается как отстраненное. Оно ощущается как очень насыщенное, но с размытыми перспективами, видится как бы сквозь завесу, пелену. Подобную размытость легко спутать с чувством пустоты. Будущее ставит перед человеком задачу: оно еще только должно стать своим, должно быть принято и прочувствовано, реализовано.

Не менее важная характеристика отражена во впервые появившемся ощущении того, что «время уходит» (впоследствии оно будет нарастать). Эта характеристика нашла свое подтверждение в народной мудрости «До 25 лет время — в горочку, после — под горочку». Подкрадывается чувство собственного старения: изменяется внешний вид, физические силы, испытываемые с удивлением отмечают, что они помнят события 20–25-летней давности («Неужели я такой старый!»), музыка их юности вдруг стала классикой, рождаются дети, остро чувствуются различия с поколением 20-летних юношей и девушек.

Человек сравнивает себя с другими людьми и с собственными планами, болезненно реагирует на социальные достижения знакомых и коллег, так как время начинает «играть» против него. Испытуемые отмечают первые мучительные столкновения с мыслью о том, что уже что-то не успеют сделать, время для некоторых значимых проектов и ценностей ушло безвозвратно и необратимо.

Также следует сказать, что на этом критическом этапе претерпевает изменение и отношение к прошлому. Оно обретает большую значимость, которая может носить и негативный характер. Кризис личности порождает желание отказаться от части собственного прошлого, вырезать как кадр из фильма. Испытуемые их называют «пустыми годами», «я ничего не сделал за это время», «это было растительное существование» и т.п. Однако в целом стоит отметить, что в данный кризисный момент происходит общее укрепление связи «прошлое—настоящее—будущее».

Наши данные подтверждают представления Р.А. Ахмерова, Е.И. Головахи, А.А. Кроника, А. Камфорты, Р. Кулена о существенных изменениях временной перспективы в сознании человека в период 30–45 лет. Диапазон будущего начинает существенно сокращаться, время неумолимо убыстряет свой ход, возникают затруднения в планировании предстоящей жизни, а прошлое становится с каждым

годом продолжительнее. Возникает ощущение, что события «обрушиваются на нас все сразу, мы не можем их тотчас же “переварить”. Переход ко второй половине жизни кажется нам очень жестким и слишком быстрым, чтобы его принять» [8, с. 30].

Однако квинтэссенцией изменений временной перспективы становится переживание собственной вневременной сущности. Его можно означить как переход от социального времени к духовному или космическому. Данное переживание проявляется в двух аспектах. Первый связан с расставанием, утратой своего Я (Эго) или его части. Сначала в неявном виде в кризисе 30 лет (первой зрелости), впоследствии как центральная трансформация в кризисе среднего возраста (40 лет) человек сталкивается с фактом своей смерти. Конечность жизни становится реальным событием: ушел из жизни кто-то из близких друзей, заметны признаки собственного биологического старения.

С другой стороны, возникает сначала как страх, потом как реальное переживание — ощущение своей смерти «здесь и сейчас». Опыт личностной трансформации, частично переживаемой как смерть своего Я, кардинальным образом изменяет временную перспективу: она приобретает вневременную составляющую. Происходит отделение своего внутреннего времени от привычного времени и ритма жизни при сохранении последнего. Значимость этого внутреннего времени становится гораздо выше.

Второй аспект раскрывает содержание первого. Появляется причастность к мировому времени в его космическом масштабе. Соприкосновение с духовным уровнем усиливает вневременной аспект. Жизненные события рассматриваются не с позиции настоящего и их вклада в ближайшее будущее, в достижения и адаптацию первой половины жизни, а с точки зрения их ценности в контексте всей жизни человека и, более того, в некоем общемировом масштабе.

Освоение субъективных временных отношений человека происходит поэтапно, при формировании индивидуальной концепции времени, связывающей *воедино* представления о прошлом, настоящем и будущем, об отношениях длительности и последовательности временных событий жизни и воздействующей на текущие временные переживания, суждения, потребности личности. Следует отметить, что отчетливо прослеживается отсутствие сформированности временных периодов жизненного пути в сознании при переживании кризиса зрелости.

Заключение

Особенность кризиса 30 лет заключается в переживании «остановки» и развенчании иллюзий. У человека заканчивается обязательная программа, заложенный сценарий: школа, институт, создание семьи, нахождение работы и успешное продвижение. Если все это состоялось, то личность оказывается на перепутье — а что дальше, куда дальше? Человек чувствует себя беспомощным, т.к., возможно, впервые жизнь предъявляет требования к самостоятельному выбору своего пути. Если упомянутые «достижения» не состоялись, то опять-таки наблюдается ситуация кризиса. С одной стороны, человек переживает свою неполноценность, с другой стороны, ему необходимо сделать переоценку: действительно ли эти «достижения» для него важны и стоит ли к ним стремиться. Или эти социокультурные ориентиры найдут совсем иное преломление в его личности?

В случаях кризиса 30 лет можно говорить о нарушении последовательности и ритма ожидаемого жизненного цикла, первых столкновениях с ситуациями, которые нельзя исправить, а значит, и о первой встречи с арифметикой жизни [8]. Человек чувствует конечность своей жизни, появляются первые ощущения, что точка невозвращения пройдена, сталкивается с необходимостью по-новому взглянуть, что он успеет сделать на своем жизненном пути и, более важный вопрос, что имеет смысл делать. Одно из главных открытий этого возраста — достижение подлинности, формирование зрелой идентичности. Человек осознает свои потенциальные возможности, но вместе с ними он осознает и ограничения.

Можно заключить, что в ситуации кризиса зрелости временные представления не развиты, может наблюдаться как безусловное доминирование прошлого, так и будущего, их глубокая насыщенность, но в то же время — слабая определенность зоны настоящего. Мы полагаем, что в ситуации кризиса происходит переосмысление собственного Я в настоящем и будущем, определение и переопределение целей, что и влечет за собой подобные искажения временной перспективы.

В то же время развитый «временной кругозор» (П. Фресс) является показателем освоения личностью временных отношений. «Для гармоничного существования, а также для полного осознания своего потенциала людям необходимы все три направления временной перспективы. Фокус на будущем дает крылья для достижения новых высот, фокус на прошлом (позитивный) укрепляет и питает чувство

персональной идентичности, фокус на гедонистическом наполняет ежедневную жизнь ... радостью...» [9, с. 79].

Литература

1. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности // Психология и философия. 2008. С. 267.
2. Овчинникова Ю.Г. О конструктивной роли кризиса идентичности в развитии личности // Мир психологии. 2004. № 2.
3. Овчинникова Ю.Г., Яксина И.А., Кузёма О.В. Роль временной перспективы в ситуации кризисов зрелости // Человек в ситуации неопределённости. 2007. С. 120–133.
4. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при психических расстройствах и соматических заболеваниях. М.: SvR: Аргус, 1995.
5. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных перспектив личности // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 41–54.
6. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зигмунда в временной перспективе // Психологическая диагностика. 2007. № 1.
7. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб.: Ювента, 1999.
8. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного развития. Ювента, 1999. С. 436.
9. Boniwell I., Zimbardo P.G. Time to find the right balance // The Journal of Positive Psychology: Special Issue. 2003. Vol. 16. P. 129–130.
10. Holman E.A., Zimbardo P.G. The social language of time: Time and social relationships // J. of Environmental Psychology. 2006. Vol. 26.
11. Ludlow P. Semantics, Tense and Time. N. Y., 1999. P. 180–183.
12. Medlin C.J. Interaction in business relationships: A time perspective // Journal of Business Relationships. 2004. Vol. 33. P. 185–193.
13. Shell D.F., Husman J. The Multivariate Dimensionality of Present and Future Time Perspective Beliefs in Achievement and Self-Regulation // Journal of Educational Psychology. 2001. Vol. 26. P. 481–506.