
РОЗДІЛ 1

ДИНАМІЧНА ВЗАЄМОДІЯ РЕСУРСІВ МИНУЛОГО - ТЕПЕРІШНЬОГО – МАЙБУТНЬОГО

Зоя КІРЕЄВА

*доктор психологічних наук,
професор,*

*завідувачка кафедри загальної психології
та психології розвитку особистості*

Пріоритетним напрямком досліджень, що визначив мій науковий шлях був розвиток ідей наукової школи «Психології часу» Д. Елькіна – Б. Цуканова. В багатьох власних дослідженнях та дослідженнях аспірантів, що навчалися під моїм керівництвом, вивчалися в різних аспектах: темпоральна свідомість, особливості тау-типів, переживання криз в індивідуальному розвитку згідно з власною одиницею часу, профіль часової перспективи і збалансована часова перспектива. Згодом стали вивчатися ресурси і з'явилося усвідомлення, що динамічна взаємодія ресурсів минулого – теперішнього – майбутнього на різних етапах онтогенезу та на «поворотах» життєвого шляху сприяє ефективній адаптації і збереженню психологічного здоров'я.

Поняття "ресурси" використовується досить широко у різних галузях науки. У тезаурусі психології також активно декларується проблематика ресурсів. Вагомий внесок у вивчення ресурсів як таких, що необхідні для виживання, зробив С. Hobfoll, який визначив, що ресурси є допоміжним засобом, що сприяють адаптації, ефективному існуванню і підтримці якості життя людини в різних життєвих обставинах (Hobfoll, 1989). Ресурси не існують окремо один від одного, а представляють загальний ресурсний запас, який постійно поповнюється, накопичується або виснажується (Hobfoll, 1989), ресурси мають системну організацію і динамічну взаємодію. Щодо класифікації ресурсів, то можна розподіляти ресурси на фізіологічні (загальний стан здоров'я, тип нервової системи, тау-тип), психологічні

(індивідуально-особистісні особливості, ресурси стійкості, ресурси саморегуляції, мотиваційні, інструментальні ресурси), соціальні (соціальна підтримка) (Д. Леонтьєв); можна їх розподіляти на первинні (їжа, здоров'я, житло та одяг), вторинні (соціальна підтримка, працевлаштування та навколишнє середовище) та третинні (досягнення, соціальний статус), що тісно взаємозв'язані між собою (Hobfoll & Lilly, 1993). Узагальнено ресурси можна розподіляти за зовнішнім і внутрішнім локусом по відношенню до людини на два великих класи ресурсів: внутрішні та середовищні (зовнішні). Внутрішні ресурси у своїй більшості визначають здатність до інтеграції поведінки. Внутрішні ресурси забезпечують компетентність у часі, зберігають людину в рамках психічного здоров'я, завдяки ним людина самостійно відновлюється після множинних втрат – психічних, фізичних, соціальних, духовних (Т. Титаренко). До них закордонні вчені відносять: толерантність до невизначеності (McLain), життєстійкість (S. Maddi), локус контролю (J. Rotter), оптимізм (M. Sheier, H. Carver, M. Seligman), базисні переконання (R. Janoff-Bulman), почуття зв'язності (A. Antonovsky), самоефективність (A. Bandura), резильєнтність (M. Rutter, C. Bonnano, K. Connor, R. Davidson), суб'єктивна вітальність (R. Ryan & C. Frederick), майстерність (L. Pearlin, C. Schooler), надія (C. Snyder), особистісна гідність (C. Peterson, M. Seligman), психологічний захист, копінг-поведінка, досвід, флексибільність, самооцінка (S. Stahl) та ін.

Час і часова перспектива впорядковує і структурує життя (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд). Часова перспектива спочатку була визначена як наявна сукупність уявлень індивіда про своє психологічне майбутнє і психологічне минуле, що існує в даний час (К. Левін). Далі її диференціювали на «часову перспективу» (темпоральна зона, яку віртуально має на увазі суб'єкт, коли думає про об'єкти і усвідомлені детермінанти своєї поведінки), «часову орієнтацію» (домінуюча спрямованість поведінки людини на об'єкти та події минулого, теперішнього або майбутнього) і «часову установку» (позитивна або негативна налаштованість суб'єкта по відношенню до минулого, теперішнього або майбутнього (Ж. Нюттен). Часова перспектива

є ситуаційно детермінованим і часто несвідомим процесом, за допомогою якого безперервні потоки особистісних і соціальних переживань присвоюються певним часовим категоріям, що, у свою чергу, надає порядок, зв'язність і сенс подіям (Ф. Зімбардо). Вченими виокремлено п'ять основних часових орієнтацій: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє, які відображають характер ставлення до часових періодів життя і загальну спрямованість поведінки індивіда, та надано профіль збалансованої часової перспективи (Ф. Зімбардо, А. Гонзалес). Кожна часова перспектива є ресурсом, що надає людині коріння, крила та енергію буття.

Різним людям на різних етапах життя в різних ситуаціях притаманна власна динаміка ресурсів минулого – теперішнього – майбутнього.

Отже, ресурс минулого. Досвід. «Коріння». Що зазвичай кажуть про минуле? Його не повернути, у ньому нічого не можна змінити і воно становить основу людської долі (В. Франкл); його не можливо усвідомити, лише можна згадувати (Ф.Перлз); людина володарного типу буття прив'язана до минулого (Е. Фромм), людина з урахуванням спогадів реконструює своє минуле, створюючи складну психічну конструкцію. Спогад є активною діяльністю, коли людина оживляє у своїй свідомості слова, ідеї, образи, картини, музику тощо (В. Франкл). Спогади мінливі, що було експериментально підтверджено, образ сприйнятого змінюється в пам'яті: щось гіпертрофується і виходить на перший план, щось змінюється і щось, нарешті, забувається, спогади не є точним відтворенням подій, що відбулися в минулому, а є приблизною реконструкцією цих подій (Е. Loftus). Людина фільтрує зі своїх спогадів тільки ключові елементи і тільки їх зберігає, потім створює спогади наново..., а в процесі реконструкції виникають почуття, переконання або інформація, які були придбані вже після події (D. Schacter). Крім цього, виникають зв'язки між фактом, що згадується, та багатьма іншими, що мають до нього відношення.

Ставлення до минулого є різним: позитивним і негативним (Ф. Зімбардо). Позитивні та негативні спогади характеризуються

виникненням у свідомості цілісної сюжетно-динамічної ситуації. В позитивному реконструюванні минуле розглядається як низка обставин, з яких вибирають події, для реалізації свого потенціалу (А. Адлер) або те, що важливо для способу життя. Ресурс минулого ефективно функціонує, коли досвід дійсно створює фундамент для адаптації до динамічних процесів навколишнього світу в теперішньому і для проектування майбутнього. Узагальнюючи дослідження аспірантів І. Жаровської, Є. Кушнір, В. Кушнарьова, Н. Харченко, О. Карпінської, М. Гречкосій, що здійснювалися під моїм керівництвом, можна зазначити, що часова перспектива «Позитивне минуле» притаманна 51,7 % держслужбовцям з помірним рівнем ригідності і 12,8 % з високим рівнем ригідності (І. Жаровська); 50 % умовно здоровим вагітним жінкам та 52,8 % жінкам з ускладненою вагітністю (Є. Кушнір); 17,6 % призовникам та 16,7 % військовослужбовцям (В. Кушнарьов); 28 % підліткам і 14 % юнакам, що мають ризик початку вживання ПАВ (Н. Харченко); досліджуваним віком ранньої, середньої дорослості (О. Карпінська); 61,54 % студентам, 80,60 % досліджуваних групи «Працюючі» та 57,14 % непрацюючим особам на пенсії (М. Гречкосій). Досліджувані різного віку, стану здоров'я та професії, що віднесли «Позитивне минуле» до домінуючої орієнтації вірогідно мають сформовану первинну довіру до світу, що є джерелом їх світу, є більш щасливими, успішними, доброзичливими, енергійними, креативними і менш агресивними; цілеспрямованими та спрямованими у майбутнє, здатними до асертивної поведінки та такими, що надають перевагу старим пісням, класичним фільмам, зустрічам всією родиною (Ф. Зімбардо, J. Goldberg). Ймовірно, таке ставлення до минулого можна описати і як джерело подяки (В. Emmons, М. McCullough). У дослідженні О. Карпінської за допомогою регресійного аналізу продемонстровано, що у студентів змінна «Орієнтація на позитивне минуле» об'єднана двосторонніми статистично значущими негативними зв'язками з показником «Інтернальний локус контролю», тобто студенти позитивне минуле пов'язують з перекладанням відповідальності на інших, як у дитинстві; у осіб похилого віку, що

навчаються, встановлені двосторонні статистично значущі зв'язки-відносини між змінною «Орієнтація на позитивне минуле» і змінними «Орієнтація на майбутнє» та «Диспозиційний оптимізм». Такий погляд на минуле осіб похилого віку дійсно створює *фундамент* для продуктивної адаптації до динамічних процесів навколишнього світу, поєднуючи минуле з майбутнім.

Але є й інше позитивне минуле, коли людина майже застрягає в ньому, не бажає приймати теперішню реальність, а використовує програму з минулого: паттерни поведінки, уявлення, переконання (наприклад, «раніше було краще і добре»), що обмежують, проєціюють позитивний досвід дитинства і юнацтва на людей, що оточують, проявляючи довірливість і наївність. Така ригідність є формою психологічного захисту, що, з одного боку, імовірно запобігає виникненню депресії та зниженню тривожності у сьогоденні, але і сприяє зменшенню адаптивності до стрімких змін у сьогоденні і звуженню майбутніх перспектив.

Орієнтація на «Негативне минуле» найчастіше є результатом реальних травматичних і неприємних подій або негативній реконструкції неоднозначних подій минулого. Так, відомо, що спогади дітей, які зазнали травмування в дитинстві, можуть збільшувати ризик психотичних розладів, зокрема, депресій з психотичними симптомами та вживання ПАР (В. Draper et al). Дійсно, можна реконструювати минуле так, що це призведе до фаталістичної позиції невротика: «пацієнту надто болісно чи небезпечно тримати деякі аспекти минулого, йому доводиться нести минуле подібно до чужорідного тіла, що призводить до невротичних симптомів» (Р. Мей). Отже, домінування негативного минулого встановлено у 7,9 % держслужбовців з помірним рівнем ригідності і 25,5 % з високим рівнем ригідності (І. Жаровська); у 5,6 % умовно здорових вагітних жінок і 5,6 % жінок з ускладненою вагітністю (Є. Кушнір); 17,6 % призовників та 21,4 % військовослужбовців, що мали досвід бойових дій (В. Кушнар'юв); у 24 % підлітків і 27 % юнаків, що мають ризик початку вживання ПАВ (Н. Харченко). За даними О. Карпінської орієнтація на «Негативне минуле» є одним з найнижчих показників у

віці ранньої дорослості, середньої та пізньої дорослості, а за результатами М. Гречкосій 66,35 % студентів має середній рівень вираженості, низький рівень представлений у 55,22 % досліджуваних групи «Працюючі». Високі бали за шкалою «Негативне минуле» приводять до слабкого контролю імпульсивної поведінки, схильності до депресії та роздратування, пошуку нових відчуттів, а також має найбільший індекс кореляційних зв'язків із показниками психологічних захистів (М. Ковальова). Орієнтація на негативне минуле постійно потребує мобілізації ресурсів, що виснажує ресурсну систему людини.

В дослідженні М. Гречкосій показані статистично значущі стандартизовані коефіцієнти, отримані в результаті множинного лінійного регресійного аналізу даних методики ZTPІ Ф. Зімбардо і шкали SOC А. Антоновського у різних групах. Так, у групі студентів на змінну «Керованість» здійснює статистично значущий негативний вплив змінна «Негативне минуле» – (-0,30), тобто юнаки згадують про негативне минуле при відчутті недостатності і недоступності ресурсів, що необхідні для відповіді на виклики і проблеми, що постають в сьогоденні. У групі тих, хто працює на змінну «Негативне минуле», здійснює статистично значущий позитивний вплив змінна «Фаталістичне теперішнє» – (0,24), тобто при відчутті, що життя контролюють сили, на які людина не може впливати, виникають реконструкції неуспіху і проблем в минулому. У групі пенсіонерів на змінну «Негативне минуле» здійснює статистично значущий позитивний вплив змінна «Позитивне минуле» – (0,67) та статистично значимо негативний вплив «Збалансована часова перспектива» – (- 0,46), тобто спогади про негативне минуле замінюють спогадами позитивного досвіду і уникають профілю збалансованої часової перспективи(див. далі).

Для усвідомлення травматичного досвіду минулого можна використовувати наративний підхід (М. Кросслі). Аналіз опису «Особиста історія» у вигляді напівструктурованого інтерв'ю дала змогу проаналізувати описи досліджуваних і класифікувати їх на позитивні спогади дитинства та юності (позитивний ресурс минулого);

негативні спогади або негативні реконструкції дитячого досвіду або дорослого досвіду, під час проживання якого людина стрімко втрачала ресурси. З'ясувалося, що більшість негативних життєвих спогадів пов'язано з проживанням складних ситуацій життя, таких як смерть близької людини, розрив відносин, розлучення, хвороби, згвалтування. Було встановлено ресурси, які актуалізували досліджувані, для збільшення можливостей для життя в теперішньому і для проєктування майбутнього: конструктивні зовнішні (соціальна підтримка сім'ї, коханої людини, друзів; робота, навчання, час) і внутрішні (оптимізм, віра, досягнення мети, наполегливість, впевненість, самотність, самоорганізація і дисципліна) і деструктивні – алкоголь, нерозбірливі статеві зв'язки (З. Кіреєва та О. Односталко). В наркозалежних, що проходять реабілітацію за допомогою нарративного опису «Особиста історія», продемонстровано, що 94 % досліджуваних не змогли нічого розповісти про найбільш прекрасні моменти в житті (негативне минуле), 100 % досліджуваних розповіли про поворотний момент в житті, що був тригером до початку вживання наркотиків (негативне минуле), 94% нарративів досліджуваних відбивають спогади дитинства/юнацтва про мрії, 93 % нарративів, в яких згадуються кілька значущих людей з минулого; 67 % нарративів, в яких згадується майбутнє, але програма на подальший життєвий шлях в цих нарративах відсутня. Дійсно, в проєктуваннях відображено несформованість життєвого сценарію як культурно-колективного уявлення про порядок життєвих подій. Взагалі проєктування життя наркозалежними складається як би з двох частин: минулого (темного кольору) і майбутнього (світлого, з променями Сонця) їх розділяє демаркаційна лінія – теперішнє. Отже, у наркозалежних, що проходять реабілітацію, встановлено переважання часової перспективи негативного минулого, при невизначеному майбутньому. В процесі реабілітації відбувається перерозподіл часових перспектив і ресурсів. Це потребує в сьогоденні не тільки усвідомлення минулого, а й формування нового досвіду з актуалізації ресурсів (наприклад, опору, саморегуляції, соціальної підтримки) і ресурсів майбутнього (наприклад, цілепокладання, формування ієрархії цілей).

Таким чином, узагальнюючи щодо ресурсу минулого, можна сказати, що, по-перше, якщо людина реконструює минуле позитивно, то це її фундамент для долаття перешкод у теперішньому і планування майбутнього; по-друге, застрягання життя в колишньому позитивному минулому веде до ригідної поведінки та світогляду, що порушує динаміку і баланс ресурсів з акцентуванням на ресурси минулого й нівелюванні ресурсів теперішнього і майбутнього; по-третє, провідна орієнтація на негативне минуле супроводжується постійною мобілізацією ресурсів, що веде до порушення динамічної взаємодії ресурсів: потребує залучення в теперішньому додаткових ресурсів як для переробки травматичного досвіду минулого, так і ресурсів для життєдіяльності в сьогоденні та обмежує використання ресурсів майбутнього, що веде до виснаження ресурсів особи взагалі і до порушення її психологічного здоров'я.

Ресурс майбутнього. «Крила».

Попри те, що про майбутнє не можна мати достовірного уявлення (Р. Рейхенбах), воно є невідомим, відкритим і імовірним, в гештальт - підході взагалі стверджується, що «майбутнє містить багато можливостей, але про їх здійснення ми нічого не знаємо» (Ф. Перлз). У більшості напрямків психології майбутньому приділяється пріоритетна увага в дослідженнях. Вважається, що воно є мотиваційним критерієм розвитку, позитивно впливає на людину, зв'язано з мотивацією досягнення (З. Залескі, В. Франкл, Е. А. Локке та G. P. Latham), ресурсом життєстійкості (В. Франкл), життєвими прагненнями (R. Emmons). Оскільки зазначено, що майбутнє – це бажена провідна форма часу, людина живе з майбутнього і може бути осягнута на шляху до майбутнього (Р. Мей), то ресурс майбутнього ми вивчали через: 1) обрання часової перспективи; 2) цілепокладання; 3) проєктування життєвого шляху.

Зазвичай ті, хто обирає провідну перспективу Майбутнє, розглядають роботу як джерело особливої насолоди, для них завтрашній успіх або втрати є паливом для сьогоднішніх рішень і дій, вони живуть своїми уявленнями, ким вони можуть стати, яких нагород і перемог вони жадають, вони є амбітними, організованими, такими,

що мають пізнавальну перспективу та достатньо деталізовано розробляють життєві плани й структурують життя, прагнуть досягати цілей. Але в більшості досліджень, що виконані під моїм керівництвом, встановлено, що орієнтація на майбутнє домінує у 11,2 % держслужбовців з помірним рівнем ригідності і 14,9 % з високим рівнем ригідності (І. Жаровська); 34,7 % умовно здорових вагітних жінок і 32,6 % жінок з ускладненою вагітністю (Є. Кушнір); 26,5 % призовників та 26,2 % військовослужбовців (В. Кушнар'ов); 18 % підлітків і 23 % юнаків (Н. Харченко); більшості досліджуваних похилого віку, що навчаються (О. Карпінська); у працівників МНС не встановлено вираженої часової орієнтації на майбутнє, вони характеризуються слабким плануванням і досягненням майбутніх цілей (О. Семененя). Як бачимо з наведених даних, частина досліджуваних обирає орієнтацію Майбутнє.

Цілепокладання є ресурсом людини. Відповідно до системного підходу, людина самостійно вибирає цілі свого розвитку та критерії їх досягнення, змінює свої параметри, структуру та інші характеристики в процесі розвитку (В. Зінченко). Цілі розглядають як усвідомлений образ майбутніх результатів, що спрямовують діяльність і виступають інтегральним утворенням для особистості, змістом її життя, що веде до самопізнання, самоусвідомлення та самореалізації, а також є причиною для щастя (В. Франкл). Ціль – це запланований, безпосередньо усвідомлюваний результат діяльності. Встановлено, що будь-яка мета *відсутня* у 37 % студентів коледжу й 50 % підлітків-школярів. Треба зазначити, що за допомогою регресійного аналізу показано, що одним з предикторів ризику наркотизації у підлітків є наявність цілі, можливо, що стрибання у майбутнє викликає у людини страх і відчувається тривога між «зараз» та «потім» (Н. Харченко). У 55,9 % студентів університету не усвідомлена глобальна або стратегічна мета, яка є цілепокладаючим аспектом сенсу життя і лежить в основі практично будь-якої активності, в них наявні короткочасні та довготривалі цілі (наявність друзів, стати хорошим фахівцем, створити сім'ю та подорожувати) та оперативні цілі (здати сесію, розважатися та відпочивати). В протиположності студентам

наркозалежні, що проходять реабілітацію, мають стратегічну ціль – одужання (В. Мазурик); 70 % чоловіків та 73 % жінок-підприємців у віці середньої дорослості мають реалістичні цілі в майбутньому, які будують їх активність та надають їхньому життю усвідомленості (І. Ліб), це є проявленням профілю актуалізатора, який відрізняється позитивною установкою в часі, більш протяжною перспективою майбутнього, розвиненим контролем над імпульсивністю та self-концепцією (К. Леннінгс).

У логотерапії В. Франкла показано, що «найбільші шанси вижити у край несприятливих умовах є у тих, хто спрямований на майбутнє, на справу ..., на сенс, який вони хотіли б реалізувати». В 2019-2020 роках пандемія SARS-CoV-2 сприймалася як складна ситуація (після 24.02. 2022 – вже ні). При проживанні цієї ситуації встановлено, що у 42,6 % піддослідних у віці 17-25 років, 62 % піддослідних 26-40 років і 82,9 % у групі піддослідних старше 40 років були наявні цілі (О. Односталко). Однак, тільки у випробуваних у віці, старших за 40, цілі детерміновані оптимізмом (ресурс стійкості та саморегуляції) та досвідом поведінки у складних ситуаціях, що відображено у регресивному рівнянні (цілі = $29,69 + \text{оптимізм} (0,519) + \text{патерн поведінки у складній ситуації} (0,489)$). Отже, збільшення досвіду переживання складних ситуацій життя й криз, під час яких губляться і народжуються смисли та породження надії як установки оптимізму, мотивують людину у віці 40+ на конструювання цілей і в подальшому на діяльність.

Ієрархію цілей особистості розглядають як часову перспективу, як "віртуальну" присутність у внутрішньому плані різновіддалених в часі об'єктів-цілей (Ж. Нюттен). Продемонстровано, що для 32 % дівчат-студенток важливими є цілі («одружитися», «народити дитину»), для 11,9 % - цілі самореалізації та самовдосконалення (О. Заболотна); у іншому дослідженні студентів у 27 % представлена мета «Самовдосконалення себе», у 24 % «Щасливе сімейне життя»; по 8,5 % представлені цілі: «Підтримувати здоров'я», «Дбати про здоров'я батьків», «Подорожувати», «Матеріальний дохід» (магістерська робота Т. Сміян); жінки в періоді дорослості не залежно від віку

бажають бути відповідальними батьками, досягти мудрості, турбуватися про здоров'я батьків, подорожувати та жити без боргів і кредитів (О. Солієнко, О. Заболотна); держслужбовці не завжди здатні представляти усвідомлену картину бажаного майбутнього, кінцева мета не є стійкою, оперативні цілі, обмежені поточною ситуацією (І. Жаровська); у військовослужбовців, що мали бойовий досвід (до 2018 року), в ієрархії цілей на першому місці стоять декілька цілей-цінностей: здоров'я (23,8 %) та гармонічні відносини у сім'ї (26,2 %), на другому місці: виростити, виховати, надати освіту дітям (19 %) та у 16,7 % цілі самовдосконалення («закінчити навчання» «самореалізуватися»), третє місце займають кар'єрне зростання (11,9 %) і матеріальний добробут (14,2 %) (В. Кушнеров).

За допомогою цілей особистість має здатність регулювати і організовувати свій життєвий шлях як ціле. Здатність передбачати майбутні події, складати плани різного терміну при орієнтуванні на різні можливості відображено у понятті «особисте майбутнє» (З. Залескі). Однією з форм уявлення особистого майбутнього є проєктування життєвого шляху. Продемонстровано, що завдання з проєктування життя підлітки це не змогли виконати взагалі, а проєктування життя юнаками може бути ознакою незрілої особистості без усвідомлених життєвих планів (Н. Харченко). У більшості студентів проєктування життєвого шляху знаходиться в рамках нормативних схем, прийнятих у соціокультурному середовищі (народження - дитячий садок - школа - університет - робота / заміжжя / кар'єра / подорожі - смерть). Ці проєктування на континуумі життєва перспектива - програма - мрії - фантазії тяжіють до мрій, оскільки в них є образ майбутнього, що не передбачає шляху досягнення, гнучкість планів і вольові зусилля і навіть ігноруються перешкоди, труднощі і несподіванки (В. Мазурик, З. Кіреєва). Щодо ігнорування перешкод та труднощів в мріях про життя, то це можна віднести до феномену ілюзорного або показного оптимізму («все буде добре»), який супроводжує юнацький вік і є механізмом адаптації (З. Кіреєва).

Таким чином, попри загальне уявлення про значущість і важливість для розвитку і психологічного здоров'я майбутнього, його

ресурс не є провідним для більшої кількості досліджуваних різного віку, професії та стану здоров'я. У підлітків і юнаків цілепокладання, проектування життєвого шляху як ресурси майбутнього слабо сформовані, в них відсутні цілі і глобальна мета (імовірно, що відсутність мети у підлітків пов'язана з тривогоми і страхами невідомого); у більшості студентів існує стереотипне проектування життя, з ознаками ілюзорного оптимізму. Значущість цілепокладання як ресурсу збільшується з роками, у старших за 40 його детермінують ресурси стійкості, минулого досвіду та оптимістичні очікування.

Ресурси теперішнього. Ресурси існування.

Взагалі теперішнє обговорюється на сторінках багатьох монографій, публікацій. Дослідження теперішнього йдуть як мінімум у двох напрямках. У першому вивчається тривалість теперішнього за допомогою експериментальних методів, але згоди між вченими не досягнуто. Так, тривалість теперішнього коливається від 2 до 12 сек. У деяких дослідженнях вводиться поняття теперішнього, як надкороткого часового інтервалу до 500 мс, при якому використовується концепція внутрішнього годинника індивіда Б.Цуканова, а при обробці часових інтервалів більше 500 мс, йдеться про процес когнітивної обробки інформації вищого рівня. Щодо формування уявлення про теперішнє, то його усвідомлення людиною відбувається в рамках освоєння топологічних властивостей часу, починаючи з 6-7-ми літнього віку і вже у 12-ти літньому віці, підлітки можуть описувати всю послідовність від точки відліку, яка має суб'єктивну тривалість: «тепер», «зараз», «вже», «коли зараз все відбувається». У ранній дорослості «тепер» також представлено як: «зараз», «сьогодення», «реальність», «теперішнє, яке триває маленький час», «завмерла миттєвість» або за допомогою конотацій: «тепер - молодість, веселощі, щастя», «нічого не відбувається, нудно», «нетерпіння» (Кіреєва, 2011).

У другому напрямку визначають усвідомленість та смислову складову теперішнього. Так, в екзистенційному підході вчені не використовують категорії сьогодення та минулого часу, воліючи використовувати поняття «Психологія буття». Е. Фромм зазначає, що

«теперішнє це вічність, яка не має часових рамок і це те, що тягнеться до нескінченності...», це перехрестя, місце зустрічі минулого і майбутнього». Людина, що живе у теперішньому, може мати володільну і екзистенційну форму буття. Для останньої важливим є справжнє існування, живий досвід, відмова від егоцентризму і себелюбства, що раціонально обумовлене прагненням самозбереження: «людина є, живе і мислить і може створити щось нове, ... її спонтанність не скута турботою про те, чим вона володіє (Е. Фромм). Ж. Нюттен виділяв сьогодення як зону, що відповідає актуальному стану «тут і тепер». Попри відкритість питання щодо теперішнього, воно має три орієнтації: гедоністичну, фаталістичну та холістичну (Ф. Зімбардо). Гедоністи активно шукають задоволень, їм притаманно збудження в сьогоденні, відсутність турботи про наслідки і майбутні вигоди та нагороди. Вони є відірваними від минулого та майбутнього, а їх єдиною ціллю є насолода. Фаталісти вірять у сили, що контролюють та визначають їх життя, вони є агресивними, тривожними та депресивними. Холісти сфокусовані на теперішньому, на стані повноти свідомості, де минуле, теперішнє і майбутнє є єдиним, ця орієнтація, імовірно, відповідає «Психології буття» екзистенціалістів.

Ресурси теперішнього вивчено за допомогою визначення провідної часової перспективи; збалансованої часової перспективи; ієрархії цінностей; ресурсів стійкості і саморегуляції, які вважають такими, що надають надійний захист в складних обставинах життя. Встановлено, що гедоністичне теперішнє є вираженим у 24 % підлітків і 27 % юнаків (Н. Харченко); у досліджуваних ранньої та середній дорослості також досить вираженою є орієнтація на гедоністичне сьогодення, у 7,57 % людей пізній дорослості, що навчаються, гедоністичне теперішнє має помірний рівень, встановлено різниця між досліджуваними ранньої дорослості і середньої дорослості на $p < 0,000$, між досліджуваними ранньої дорослості і досліджуваними похилого віку на $p < 0,000$, між показниками середньої дорослості і похилим віком не встановлено (О. Карпінська). Гедоністичне теперішнє є притаманним 16,9 % держслужбовців з помірним рівнем ригідності і

12,8 % з високим її рівнем (І. Жаровська); 6,9 % здоровим жінкам і 11,2 % жінкам з ускладненою вагітністю. Обрання «Гедоністичного теперішнього» свідчить про пошук задоволеності своїх бажань, імпульсивність та веселість у поведінці. У випробуваних ранньої дорослості встановлено наявність кореляційних зв'язків «Гедоністичного сьогодення» з психологічними захистами, регресією (позитивний зв'язок на рівні $p < 0,05$), інтелектуалізацією (негативний зв'язок на рівні $p < 0,01$), реактивним утворенням (негативний зв'язок на рівні $p < 0,01$) (М. Ковальова).

Теперішнє структурується з точки відліку в майбутньому (В. Франкл). В плануванні власного майбутнього, замислення конкретних подій-планів і цілей, людина виходить з певної ієрархії цінностей, що представлена в свідомості (Є. Головаха). В. Франкл зазначав, що ціннісні орієнтації є стрижнем особистості. Встановлено, що найпріоритетнішими у ранньому дорослому віці серед термінальних цінностей (цінностей-цілей, які є і фізіологічними ресурсами, мотиваційними ресурсами особистості, особистісними ресурсами стійкості та соціальними ресурсами) є здоров'я, любов, щасливе сімейне життя. У середній дорослості (зрілому віці) найпріоритетнішими виявились здоров'я, щасливе сімейне життя, життєва мудрість; у людей похилого віку – власне здоров'я, на другому місці – любов до партнера, третє місце розділили декілька цінностей, а саме: активне діяльне життя та щасливе сімейне життя. Останні місця належать: красі природи та мистецтва в усіх вікових категоріях (О. Карпінська).

Вивчення ієрархії цінностей за методикою Ш. Шварца у підлітків і юнаків, що допускають вживання наркотичних речовин, показало, що статистичних розбіжностей немає. В цих групах «Підлітки» і «Юнаки» цінності типу «Влада» та «Традиції» знаходяться на останніх позиціях. Цінності «Самостійність» і «Безпека» розташовані на перших позиціях, але у юнаків до особливо цінних додається цінності типу "Досягнення" (Н. Харченко). У підлітків цінності більшою мірою являються додатковими, при наявності тільки одної конфліктної пари: самостійність – безпека, тобто стратегія поведінки будується навколо

боротьби за самотійність всупереч власній безпеці (можливе вживання наркотичних речовин). У юнаків наявні чотири конфліктні пари: самотійність – безпека, досягнення – самотійність, досягнення – універсалізм та досягнення – доброта. Тобто прагнення до самотійності у юнаків, що допускають вживання наркотичних речовин, веде до зниження особистої безпеки, прагнення до компетентності відповідно до соціальних стандартів може перешкоджати самотійності, задоволення потреб запобігає доброзичливості, чесності, відповідальності з близькими людьми. Така кількість внутрішніх конфліктів у юнаків говорить про хаос в цінностях, цілях, поведінці, яка будується навколо мети.

Вивчено і порівняно ієрархії цінностей у моряків, що навчаються і працюють, і психологів, що навчаються (І. Макарова). Показано, що ієрархія термінальних ціннісних орієнтацій в групі моряків має наступний вигляд: на першому місці в ієрархії постають здоров'я (ядро аксіологічної системи) та щасливе сімейне життя; на другому місці – наявність хороших і вірних друзів та кохання; на третьому місці знаходяться: матеріально забезпечене життя, життєва мудрість, свобода, цікава робота та активне діяльне життя. У майбутніх психологів на першому місці в ієрархії термінальних цінностей займає життєвий досвід, зрілість суджень та здоровий глузд, а також наявність вірних та хороших друзів, що можуть підтримати і прийняти в будь-якій ситуації; на другому місці знаходиться цікава робота. Не значущими для моряків є громадське визнання, розваги, щастя інших, краса природи та мистецтва, творчість, у психологів – фізичне і психічне здоров'я, а також можливість займатися творчістю; взагалі незначущими для досліджуваних психологів є матеріальне забезпечення (І. Макарова).

Людина, адаптуючись до мінливих обставин теперішнього, вибудовує стратегію діяльності і реагування з урахуванням наявності і доступності ресурсів. Вчені вважають що найбільший захист в складних обставинах життя утворюють психологічні ресурси стійкості і саморегуляції. Мобілізація цих ресурсів призводить до адаптації в умовах значних негараздів (М. Margalit).

Резильєнтність – це здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь (M. W. Fraser), це вольовий психічний стан, що забезпечує зв'язаність ресурсів у складних ситуаціях життя і сприяє формуванню відповідної особистісної риси, яка слугує ефективній адаптації і особистісному росту в подальшому житті (Односталко, 2020). Резильєнтність вивчалася за допомогою методики CD-RISC-10, розроблена Campbell-Sills і Stein на основі CD-RISC К. Conner, J. Davidson та адаптована З. Кіреєвою, О. Односталко, Б. Біроном (див. додаток А в кінці статті).

Отже, в ситуації невизначеності (перша хвиля пандемії і карантину в Україні) встановлено, що низький рівень резильєнтності (як здібності до відновлення) не представлений у групі досліджуваних віком 26-40 років, середній рівень резильєнтності виражений у 67,6 % у групі досліджуваних віком 17-25 років, 66,4 % у групі досліджуваних віком 26-40 років і у 58,5 % старше за 40 років, вище за середній рівень, представлений у 23,3 % юнаків, 19,6 % досліджуваних ранньої дорослості і у 26,8 % старше за 40 років (О. Односталко). Згідно із статистичним U критерієм Манна-Вітні розбіжності існують між юнаками і досліджуваними середньої дорослості ($p < 0,000$), між досліджуваними середньої дорослості і ранньої дорослості ($p < 0,012$). Треба зазначити, що з віком збільшується резильєнтність жінок та існує 10-13 % осіб з низьким рівнем резильєнтності, що утруднює процес адаптації. Регресійний аналіз у досліджуваних різного віку продемонстрував, що у юнаків та досліджуємих ранньої дорослості резильєнтність детермінується змінною оптимізм відповідно: $\beta = 473$, $p < 0,001$, критерій $F = 12,99$ при $p < 0,000$, константа = 86,36 та $\beta = 564$, $p < 0,000$, критерій $F = 32,10$ при $p < 0,000$, константа = 82,77. У старших за 40 наступними змінними: оптимізм ($\beta = 576$, $p < 0,000$), стан здоров'я ($\beta = 580$, $p < 0,000$), стурбованість невизначеністю ситуації ($\beta = 298$, $p < 0,007$), стан здоров'я близьких ($\beta = 271$, $p < 0,02$). Отже, у старших за 40 резильєнтність не обмежується позитивними очікуваннями в майбутньому, як у юнаків («все буде добре»). Згідно з дослідженням на початку другої хвилі пандемії і карантину в регресійну модель залежної змінної «резильєнтність» входить змінна: індекс

комунікаційної активності ($\beta = -, 440, p < 0,01$), модель пояснює 44 % дисперсії, критерій $F = 7,42$ при $p < 0,01$, константа = 39,22. З регресійної моделі видно, що резильєнтність досліджуваних на початку другої хвилі залежить від зменшення їх комунікаційної активності, тобто є усвідомлення, що уникнення/зниження зовнішньої комунікації збільшує захист себе. Такі дослідження дають підставу для наступного висновку, що ресурс резильєнтності у старших за 40 об'єднує минуле (рефлексія минулого досвіду проживання і додання складних ситуацій життя), теперішнє (усвідомлення нових обставин й свого стану здоров'я та трансформацію патернів поведінки в складних умовах теперішнього) і майбутнє (наявність позитивних очікувань в майбутньому).

Вивчено оптимізм як ресурс, що дає необхідну життєву енергію та стійкість, що породжує надію, запобігає апатії, безнадійності або депресії перед складними життєвими обставинами (Д. Гоулман) та є таким, що суттєво впливає на стан фізичного і психічного здоров'я (М. Аргайл). Продемонстровано, що у більшості досліджуваних різних вікових категорій вираженим є середній рівень оптимізму, але крайню ступень оптимізму мають 36,4 % досліджуваних у віці старших за 40, що вважаємо проявами нереалістичного / показного оптимізму (N. Weinstein, З. Кіреєва). Цей феномен демонструє ірраціональну віру людини у виключно позитивний результат подій у майбутньому. Найбільша кількість песимістів встановлена у віці 17 -25 років, це обумовлено відсутністю життєвого досвіду, наявністю юнацького максималізму, слабо розвиненої рефлексії, що веде до невірної оцінки власних можливостей та призводить до сумнівів і коливань, уповільненої вольової активності, почуття смутку і негативних думок (Односталко, 2020). Встановлено детермінанти оптимізму у досліджуваних без урахування віку на початку першої хвилі пандемії і карантину. Статистична модель пояснює 60 % дисперсії залежної змінної «оптимізм», критерій $F = 29,96$ при $p < 0,000$. константа = 15,205. У неї входять змінні: резильєнтність ($\beta = , 462, p < 0,000$), наявність глобальної мети ($\beta = -, 183 p < 0,006$) та вік ($\beta = , 162, p < 0,017$). З регресійної моделі видно, що очікування позитивних подій в

майбутньому детерміновано досвідом відновлення себе в складних умовах, зниженням цілеспрямованості, що не кореспондує з уявленнями Ч. Карвера і М. Шейера, в яких оптимізм не дозволяє зациклюватись на невдачах, а поведінка будується навколо цілі і спрямована на її досягання. В регресійних моделях оптимізму в різних вікових категоріях входять наступні змінні: у досліджуваних 17-25 років: резильєнтність ($\beta = ,478, p < 0,000$) та стурбованість невизначеною ситуацією ($\beta = ,311, p < 0,01$), критерій $F = 10,39$ при $p < 0,000$, константа = 5,209; у досліджуваних 26-40 років: резильєнтність ($\beta = ,474, p < 0,000$), наявність глобальної мети ($\beta = -,243, p < 0,022$), критерій $F = 19,86$ при $p < 0,000$, константа = 5,209; у старших за 40: резильєнтність ($\beta = ,633, p < 0,000$), наявність глобальної мети ($\beta = -,343, p < 0,004$), стан здоров'я ($\beta = -,368, p < 0,007$), стурбованість невизначеністю ситуації ($\beta = ,298, p < 0,007$), стан здоров'я близьких ($\beta = ,242, p < 0,043$). Таким чином, з віком предикторів, що детермінують оптимізм, стає більше, людина у складній / нетиповій ситуації вирішує короткострокові цілі, ослаблення власного здоров'я збільшує позитивні очікування, що ймовірно, свідчить про феномен показного оптимізму, а це, у свою чергу, посилює відновлюваність.

Вивчено ресурс когнітивної гнучкості (cognitive flexibility). Когнітивна гнучкість – це здатність спонтанно реструктурувати свої знання в багатьох відношеннях в адаптивній відповіді на ситуаційні вимоги. В науці встановлено зв'язок високої пізнавальної гнучкості з психологічним благополуччям і ефективним подоланням (Т. J. Benjamin) і, навпаки, низька гнучкість або ригідність пов'язані з декількома типами психопатології. В когнітивній нейропсихології для вивчення когнітивної гнучкості, швидкості оброблення інформації та інших нейропсихологічних порушень використовують Test Stroop Effect. Відомо, чим нижче когнітивна гнучкість, тим важче перехід від вербальних функцій до сенсорно-перцептивних у зв'язку з низьким ступенем їх автоматизації і більше виражена ригідність (вужкість, жорсткість) пізнавального контролю. Встановлено, що у держслужбовців спостерігався ригідний когнітивний пізнавальний контроль, слабо виражена cognitive flexibility, в них вираженою є

схильність до проявів наступних видів ригідності: установчої (установці на прийняття — неприйняття нового), сенситивної (емоційна реакція людини на ситуації, що вимагають будь-яких змін) та преморбідної (ретроспективне визначення переживань і поведінки у дитинстві, підлітковому та юнацькому віці при вирішенні проблем) (С. Аносенкова). В різних вікових групах продемонстровано існування розбіжностей в проявах ригідності за шкалами: установчої ригідності, сенситивної ригідності, ригідності як стану. Так, у досліджуваних від 25 до 46 років ригідні форми поведінки більшою мірою охоплюють сферу афектів, у досліджуваних від 47 до 64 років виробляються стійкі установки в реагуванні на будь-які зміни чи інновації, нові соціальні контакти, способи комунікації, а також установки в міжособистісних взаємодіях, наявна тенденція до зниження творчої ініціативи, актуалізації негативного минулого досвіду, що також веде до дисбалансу ресурсів (С. Аносенкова).

Ресурс соціальної підтримки діє як захист від стресових життєвих подій, може мати значний позитивний вплив на відновлення та сприяє зміцненню психічного здоров'я (Dollete & Phillips, 2004). Соціальна підтримка складається з емоційної, оцінної, інформаційної та інструментальної складових (В. Москаленко). Головним ресурсом в процесі переживання і подолання складної / нетипової ситуації в усіх вікових групах виступає сім'я, причому з віком її цінність зростає. Продемонстровано, що для 38,3 % досліджуваних 17-25 років, 54,9 % досліджуваних 26-40 років і 73,2 % досліджуваних старших за 40 підтримка сім'ї дає можливість знайти сили для адаптації в ситуації, що змінюється (О. Односталко). Людина, що стає старше і набуває життєвого досвіду, все більше чекає / шукає / отримує базисне почуття безпеки в сім'ї. Родина є тим ресурсом, що підтримує персональні ресурси: з одного боку стабільну картину світу членів родини і з іншого – навчає гнучко реагувати, пристосовуватися до умов, що змінюються (мова йде, звичайно, не про родини, в яких непроникні зовнішні межі, незмінні ритуали та традиції, виражена нечутливість до особових змін і змінень зовнішнього світу, що класифікує родину як не ресурсну).

Динамічна взаємодія ресурсів проявляється у зв'язаності минулого – теперішнього – майбутнього. Ця зв'язаність виконує інтегральну функцію і впливає на осмислення минулого досвіду, на визначення цілей і побудову планів, регуляцію діяльності і життя в цілому. Вивчення відбувалося за проективною методикою «Графічний тест Коттла» за Р. Б. Браун та Р. Херінг. Встановлено, що у 20,8 % підлітків, 7,4 % юнаків, 36 % здорових досліджуваних середньої дорослості (С. Швайкін) й 24 % держслужбовців немає у свідомості зв'язаних часових перспектив (І.Жаровська); у 61 % досліджуваних з кардіозахвореннями і у 42 % досліджуваних з вираженим астматичним компонентом часові зони не зв'язані. У кардіохворих переважає теперішнє (43 %) та майбутнє (28 %), а у хворих на астму переважає майбутнє (58 %) і минуле (29 %). За критерієм U-Манна-Вітні статистична тенденція до розбіжностей між групами «Кардіо» і «Здоров'я» та «Астма» на $p < 0,05$. На основі цих даних можна припустити порушення динамічної взаємодії ресурсів людини під час хвороби, але це потребує додаткових досліджень.

Відомо, що одна з важливих позицій у концепції Ф. Зімбардо належить оптимальній (збалансованій) часовій перспективі. Структура оптимальної часової перспективи має високий рівень часової перспективи «Позитивне минуле», помірно високий рівень «Майбутнє», помірно високий рівень «Гедоністичного Сьогодні», низький рівень «Негативного Минулого» та «Фаталістичного сьогодні» (Ф. Зімбардо та Дж. Бойд). Вважаю, що цей конструкт є близьким до динамічної взаємодії ресурсів минулого-теперішнього-майбутнього, що допомагає людині знаходити енергію й вираз сутнісним силам у теперішньому, спираючись на коріння в минулому та крила майбутнього. АЛЕ узагальнення досліджень, що виконані під моїм керівництвом за останні 10 років за участю підлітків, юнаків, індивідів середньої та пізньої дорослості, різної статі, стану здоров'я та професійної діяльності *не підтверджує* наявність ідеального профілю оптимальної перспективи у більшості респондентів.

Так, у підлітків не встановлено збалансований профіль оптимальної часової перспективи, в них існує середній рівень за майже

всіма часовими перспективами, за винятком середньо-високого рівня за перспективою «Гедоністичне сьогодні» (Н. Харченко). У підлітків з цим рівнем гедоністичного сьогодні представлений недостатній самоконтроль і низька здатність до вольового зусилля, вони не думають про наслідки та вигоди, часто брешуть і крадуть, виявляють емоційну нестабільність та імпульсивність, не мають зобов'язань, борються з нудьгою, є креативними і уникають усього, що потребує зусиль. Майбутнє для них є далеким, що підтверджується нездатністю проектувати життя майже у 50 % підлітків і низьким рівнем постановки цілей (Н. Харченко, З. Кіреєва). Що ж до минулого, то позитивні спогади властиві 58 % підлітків, інші – реконструюють травматичні події. Все перелічене вище, з одного боку, характеризує підлітків як *New Silent Generation*, які готові отримувати задоволення від життя, йти на ризик і робити те, що їм цікаво. З іншого – життя заради задоволення в цілому послаблює тривогу та почуття провини, які можуть виникнути при неможливості реалізації потенційних можливостей. Розваги дозволяють підлітку, з одного боку, триматися на безпечній дистанції, уникати близькості, на якийсь час притупити почуття провини та відчаю, а з іншого – підготуватися до більш складних та відповідальних форм взаємодії (близькості чи психологічних ігор). Отже, підлітки в процесі ідентифікації і адаптації до світу випробовують ресурси гедоністичного теперішнього, обмежують себе у використанні ресурсів майбутнього, а ресурси минулого (досвід) або є ненадійними та травматичними, або ще є недостатніми / слабо отрефлексованими. В зв'язку з цим, складно поділяти думку Ф. Зімбардо: «людина, орієнтована виключно на теперішнє, повністю дискредитує майбутнє». Мабуть, для проживання всіх складнощів підліткового віку, адаптації та процесу становлення особистості сучасним підліткам необхідна орієнтація на гедоністичне сьогодні з пріоритетним використанням його ресурсів.

Щодо ранньої дорослості, то у 69,59 % випробуваних переважає середній рівень усіх часових перспектив (М. Гречкосій). Юнаки усвідомлюють швидкість перебігу життя і відображають це у репрезентаціях часу: «Час це те, що забирає цінні роки життя, іноді

згладжує рани і з кожним роком тече все швидше», «Час – це проміжок, за який людина виконує поставлені цілі в житті, живе, розвивається, вмирає» (З. Кіреєва). Вони не мають глобальної цілі; проєктування життя є нормативним і відповідає мріям з непередбаченими шляхами досягнення і з наявністю феномену ілюзорного оптимізму, в якому ігноруються перешкоди, труднощі і несподіванки, гнучкість планів і вольові зусилля; у 30 % виражений песимізм при переживанні складних ситуацій життя (О. Односталко); на рівні цінностей як внутрішніх цілей, виявлено конфлікти, при прагненні до незалежності вони поступаються тиску соціокультурних стереотипів (Н. Харченко). Таким чином, в ранній дорослості невизначений ресурс майбутнього, не достатня роль ресурсу минулого та середній рівень енергії життя в теперішньому.

Вік середньої дорослості – це вік напруженої уваги до життя (А. Бергсон) або «час реалізації можливостей» (З. Кіреєва). У 62,5 % випробуваних у віці середньої дорослості оптимальної часової перспективи не представлено, переважає середній рівень майже за всіма часовими перспективами, при вираженому низькому рівні негативного минулого (М. Гречкосій). Досліджувані мають позитивне ставлення до минулого або позитивно реконструюють негативні моменти минулого. Вони стабільні, енергійні, сумлінні, в міру агресивні, доброзичливі, енергійні, «мають цілі (62 %), оптимістичні (46,5 %), резильєнтні (66,4 %), активні і є рішучими (49,3 %), використовують родину, як ресурс соціальної підтримки (54,9 %) при переживанні складної життєвої ситуації (О. Односталко). У них виражені ресурси стійкості в теперішньому і для них є важливим здоров'я близьких (згідно з факторним аналізом, за О. Односталко). Вони перебувають у суб'єктивному темпоральному дефіциті («час це те, чого завжди не вистачає і дуже швидко закінчується»), усвідомлюють швидкоплинність життя. Проте на відміну від ранньої дорослості у репрезентаціях часу виникають негативні конотації («час пішов», «пролетів», «безповоротно йде») (З. Кіреєва). Дослідження вагітних жінок середньої дорослості показало, що у профілі оптимальної перспективи домінують позитивне минуле та майбутнє,

причому надмірна орієнтація на майбутнє більш характерна здоровим жінкам, ніж жінкам з ускладненим перебігом вагітності (Е. Кушнір). Здорові жінки-сангвініки та жінки-флегматики зі складним перебігом вагітності частіше реконструюють минуле як негативне. У дослідженнях військовослужбовців з досвідом бойових дій у віці середньої дорослості продемонстровано, що вони орієнтовані на сьогодення та майбутнє, при цьому головною метою є збереження здоров'я (23,8 %).

Отже, попри відсутність збалансованої часової перспективи, на мій погляд, динамічна взаємодія ресурсів минулого – сьогодення – майбутнього в цьому віковому періоді є найбільш оптимальною: використовується досвід, відбувається адаптація до стрімкого світу з використанням ресурсів стійкості, саморегуляції, соціальної підтримки та наявне цілепокладання, як ресурс майбутнього.

У літературі зазначено, що у багатьох людей з віком змінюється провідна перспектива часу, вважається, що людина стає орієнтованою в минуле. В часових репрезентаціях відображається суб'єктивне прискорення часу, що переживається, емоційне і ціннісне ставлення до нього: «час відлітає», «пролетів швидко», «час цінний, бережіть його» (З. Кіреєва). За даними М. Гречкосій у індивідів пізньої дорослості у профілі оптимальної часової перспективи переважає середній рівень виразності часових орієнтацій на «Гедоністичне сьогодення», «Майбутнє», «Позитивне минуле», високий рівень «Негативного минулого» та «Фаталістичного сьогодення». Так, на перший план в індивідів у пізній дорослості виходить покірність перед повсякденністю, респонденти стають більш тривожними, агресивними та депресивними, мають низьке самоствалення, а негативні реконструкції подій минулого допускають наявність жалю та болю. Це є непрямим доказом розпаду як негативного розв'язання кризи пізньої зрілості. Проте, у дослідженні О. Карпінської показано, що індивіди, які навчаються в інституті третього віку, мають незбалансований профіль оптимальної часової перспективи: вони орієнтовані на майбутнє, мають середній рівень фаталістичного сьогодення та негативного минулого. Ці досліджувані не схильні до депресії, важко

йдуть на ризик, живуть за правилом «Береженого Бог береже», наполегливо йдуть до мети, є емоційно стабільними та передбачуваними, вміють розподіляти час і усвідомлюють, що вони є смертними. Отримані результати О. Карпінської не узгоджуються з більшістю досліджень, у яких зазначено, що у похилому віці людина більше озирається на минуле та вимірює час, що залишився до старості і смерті. Мені здається, що таке переважання ресурсів майбутньої часової перспективи є ознакою позитивного старіння з використанням механізмів, що усувають із сприйняття і пам'яті конфліктну та травмуючу інформацію, пов'язану з внутрішніми та зовнішніми конфліктами (феномен ейджизму), станами тривоги та дискомфорту. Множинний регресійний аналіз взаємовідношень між ресурсами у похилому віці визначив 14 зв'язків-відносин (О. Карпінська). Позитивні двосторонні статистично значущі зв'язки-відносини встановлені між змінними: «Особистісна зрілість» та «Орієнтація на майбутнє», «Відношення до власного Я» і «Інтернальний локус контролю»; між змінними «Інтернальний локус контролю» і «Потреба в досягненні», між «Орієнтація на майбутнє» і «Орієнтація на позитивне минуле», між «Диспозиційний оптимізм» і «Орієнтація на позитивне минуле». Статистично значущі негативні зв'язки існують між змінними «Відношення до власного Я» і «Інтернальний локус контролю». З віком кількість регресійних зв'язків - відношень між змінними збільшується, відбувається їх структурна реорганізація, кожний з ресурсів у людини похилого віку знаходиться майже на низькому рівні. Враховуючи результати регресійного аналізу, можна зазначити, що людина похилого віку вимушена використовувати максимальну кількість ресурсів, що пов'язані між собою. Але, з іншого боку, зниження рівня одного з ресурсів може привести до зламу в системі ресурсів і дезадаптації особистості (О. Карпінська).

Таким чином, продемонстровано особливості часової орієнтації на різних етапах онтогенезу; не зафіксовано збалансованої часової перспективи, що є логічним, оскільки складно уявити людей різних індивідуальних особливостей, віку, стану здоров'я, досвіду, що мають однаковий високий рівень часової перспективи «Позитивне минуле»,

помірно високий рівень «Майбутнє», помірно високий рівень «Гедоністичного Сьогодні», низький рівень «Негативного Минулого» та «Фаталістичного сьогодні»; узагальнено особливості взаємодії ресурсів минулого – теперішнього – майбутнього; зазначено, що особи у віці середньої дорослості найбільш збалансовано використовують досвід минулого, енергію сьогодні і перспективи майбутнього, що також проявляється і в складних ситуаціях життя.

ЛІТЕРАТУРА

Анносенкова С. В. Особливості ригідності державних службовців в віці ранньої і зрілої дорослості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. – Issue: 198, 2019. – № VII (80). – Р. 55–58.

Гречкосій М. С. (Ружицька М. С.) Зв'язок часової перспективи і цілепокладання у осіб різного віку. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – К. Фенікс, 2014. – Т. 11. – Вип. 10. – С. 268–280.

Жаровська І. В. Особливості когнітивної гнучкості у осіб в віці середній дорослості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology* -Issue: 236, 2020. - № VIII (94). Р. 102-104.

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

Киреева З.А. Развитие сознания, детерминированное временем: Монографія. – Одесса : ВМВ

Кіреєва З. О. Проявлення феномену "нереалістичного оптимізму" в студентських репрезентаціях-проєктуваннях життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету* Т. 17. Випуск 5. Серія психологія, 2012. С. 48-57.

Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії Sars-cov-2. *Вісник ХДУ Серія Психологічні науки* - No. 1 - том 1. - 2022. - С. 5-11.

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

Кушнір Є. О Особливості сприйняття часу і часової перспективи вагітних жінок. *Вісник Одеського національного університету.* Т. 19. Випуск 3 (33) «Психологія». 2014. С. 64-72.

Кушнеров В. А. Кіреєва З. О. Особливості репрезентації часу і часова перспектива у військовослужбовців, що мали досвід бойових дій. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* –Issue : 221, 2020. – № VIII (89). – Р. 61–64.

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

Макарова І. В. Особливості ціннісних орієнтацій студентів різних фахів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2020. № 1 (51). С. 130-138.

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

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

Швайкін С. А. Особливості самоствалення і сенсожиттєвих орієнтацій у індивідів з порушенням роботи серцево-судинної системи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* – 2015. – № (38). - Т.3.- С. 406-515.

Адаптована З. Кіреєвою, О. Односталко, Б. Біроном методика резильєнтності CD-RISC-10, що розроблена Campbell-Sills і Stein на основі CD-RISC К. Conner, J. Davidson.

Питання:

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів.
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
8. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі
9. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Відповіді: 0 - ніколи, 1- рідко , 2- іноді, 3 - часто, 4 – завжди.

Результати: низький рівень (до 24,32), середній рівень (від 24,32 до 34,4), високий рівень резильєнтності (від 34,4).

Досліджувані з середнім рівнем резильєнтності орієнтовані на потенційні рішення, вони можуть взяти на себе відповідальність за власне життя, активні, регулюють емоції і ресурси. Досліджувані з високим рівнем резильєнтності долають будь-яку складну ситуацію, вміють розподіляти і використовують ресурси, вони активні, наполегливі, винахідливі, розробляють гнучку стратегію поведінки, вміють «тримати удар». Досліджувані з низьким рівнем резильєнтності мають низький рівень здатності впливати на стресову або нетипову ситуацію, можуть втрачати власні ресурси, складно й ригідно реагувати на нові виклики і питання життя.