

12. McCallister L., Claude S. Fischer. A procedure for Surveying Personal Networks / L. McCallister // Sociological methods and research. – 1978. – Vol.7. – P.131-148.
13. Paldam M. Social capital: one or many? Definition and measurement / M. Paldam // Journal of economic surveys. – 2000. – Vol. 14, № 5. – P. 629-653.
14. Snijders T.A.B. Prologue to the measurement of social capital / T.A.B. Snijders // La Revue Tocqueville. – 1999. – Vol. 20. – P. 27-44.

Modern theories of the social capital are highlighted in the article. Social capital is analyzed in resource approach. Social capital is seen as the accessibility to resources of social network. Three basic approaches to understanding and measuring social capital in psychology are analyzed: name generator, position generator and resource generator.

Keywords: social capital, resource, social network, accessibility to resources of social network.

Отримано: 11.03.2012 р.

УДК 159.923:364.628

О.М.Сеник

Роль часової перспективи у психологічному здоров'ї особистості

У статті розглянуто часову перспективу особистості у контексті її психологічного здоров'я. Виявлено, що часові орієнтації особистості відображають стійкі відмінності між людьми, які виявляються у дотриманні чи ігноруванні ними здоров'єорієнтованої поведінки. Збереженню психологічного і фізіологічного здоров'я індивіда сприяє позитивне сприйняття власного минулого і виражена орієнтація на майбутнє. Орієнтація на теперішнє, яка є необхідною умовою відчуття повноти життя і джерелом ресурсів, водночас може сприяти розвитку залежностей, девіацій та ігнорування дотримання здорового способу життя.

Ключові слова: часова перспектива, часова орієнтація, психологічне здоров'я особистості.

В статье исследована временная перспектива личности в контексте её психологического здоровья. Обнаружено, что временные ориентации

личности отражают стойкие различия между людьми, которые проявляются в соблюдении или игнорировании здоровьесоблюдительного поведения. Сохранению психологического и физиологического здоровья индивида способствует позитивное восприятие собственного прошлого и выраженная ориентация на будущее. Ориентация на настоящее, которая необходима для ощущения полноты жизни и является источником ресурсов, в то же время может способствовать развитию зависимостей, девиаций и игнорированию соблюдения здорового способа жизни.

Ключевые слова: временная перспектива, временная ориентация, психологическое здоровье личности.

Постановка проблеми. Китайською писемною мовою слово *здоров'я* (а рівно ж і *тіло*) передається за допомогою двох частин, одна з яких відповідає ієрогліфу *корінь*. Так, як для дерева корінь є основою, від якої залежить його плід, здоров'я є коренем людини, який тримає її за життя. Тому, незалежно від культурно-історичного контексту, проблема збереження здоров'я не втрачає своєї актуальності. В наш час все більше уваги приділяється питанню здорового способу життя, пропагується споживання екологічно чистої їжі, наголошується на важливості фізичних занять задля збереження здоров'я. 50% рекламної продукції доносять до споживача пропозиції різноманітних засобів і препаратів, які можуть покращити чи підтримати належний рівень його фізичного функціонування. Однак проблема не обмежується питанням лише фізичного здоров'я. Сучасне суспільство характеризується значним відсотком психосоматичних розладів (від 30 до 57%) у загальній картині медичних захворювань, що ставить у центр уваги дослідників проблему психологічного здоров'я як основи фізичного здоров'я індивіда і суспільства в цілому. Суттєву роль у його збереженні відіграють такі чинники, як стиль життя, дотримання здоров'єорієнтованої поведінки, властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфер людини, її переконання, ідентичність, духовна сфера, світогляд, а також сукупність культурних та соціально-економічних чинників [1; 2]. Останні тісно пов'язані із формуванням часової перспективи – фундаментальної величини у побудові психологічного часу особистості, яка відображає особисту тенденцію того, яким чином суб'єктивне ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього впливає на поведінку індивіда. Згідно із проф. Філіпом Зімбардо, часова перспектива проникає і здійснює вплив на всі сфери людського існування, але незважаючи на це, її наявність і значення не усвідомлюється більшістю людей – вчених чи непрофесіоналів [3; 4]. **Мета даної статті** – проаналізувати роль часової перспективи у пси-

хологічному здоров'ї особистості, її зв'язок із дотриманням чи ігноруванням здоров'єорієнтованої поведінки, а також окреслити профілі часової перспективи, які сприяють здоровому способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історія досліджень часової перспективи особистості сягає своїм корінням проблеми життєвого шляху – поняття, яке охоплює феномени, механізми і закономірності реалізації особистістю власного життя, розкриття індивідуальної історії людини, сукупність подій та обставин індивідуального розвитку особистості. Розвиток проблеми життєвого шляху відбувався, в основному, в межах різних психологічних напрямків – психоаналізу, гуманістичної, екзистенційної психології, а також частково біхевіоризму [5; 6]. Представники психоаналітичного підходу наголошували на особливому значенні минулого досвіду для психологічного здоров'я індивіда [7; 8; 9]. Стрижневою ідеєю гуманістичного підходу стала теза про неповторність кожної людини та унікальність її життєвого шляху [10]. В центрі уваги психологів-екзистенціалістів були такі питання психології життєвого шляху, як ставлення людини до часу, власного життя і смерті, психологічні проблеми свободи, відповідальності і життєвого вибору, проблеми спілкування, любові, віри і самотності, а також психологічні проблеми сенсу життя і абсурду існування, осмисленого та беззмістовного буття [11; 12; 13].

Важливу роль у становленні психології життєвого шляху відіграли також радянські та вітчизняні науковці. У радянський період проблема життєвого шляху особистості вперше була представлена С.Л. Рубінштейном, який вважав, що вивчення окремих психічних функцій, процесів, властивостей і станів не повинно відриватися від життєвого контексту і пізнання реального життя. Питаннями життєвого шляху займалися також О.М. Леонтьєв, Б.Г. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, В.І. Ковальов, Л.І. Анциферова, Н.А. Логінова та ін. [14; 15; 16; 17; 18; 19].

Українські науковці В.А. Роменець, В.Г. Панок, Т.М. Титаренко розкривали зміст категорії життєвого шляху через такі поняття, як життєва стратегія, життєва ситуація, психологічна проблема, психологія вчинку, життєва криза та ін. [5; 20; 21].

Особливої уваги заслуговують дослідження радянських вчених Є.І. Головахи та О.О. Кроніка. Розвиваючи ідею життєвого шляху, вони розробили причинно-наслідкову концепцію психологічного часу особистості, на основі якої досліджували різні форми переживання минулого, теперішнього і майбутнього, психологічний вік, а також механізми психологічної саморегуляції особистості [22].

На думку Ф. Зімбардо, фундаментальною величиною у побудові психологічного часу особистості, який постає з когнітивних процесів, що розділяють життєвий досвід індивіда на часові рамки минулого, теперішнього і майбутнього, є часова перспектива. Згідно з автором, часова перспектива – це несвідомий процес, в результаті якого неперервний потік особистого і соціального досвіду розподіляється за часовими категоріями, або рамками, які допомагають впорядковувати, узгоджувати і надавати сенс подіям [3, с. 1271].

Сам термін “часова перспектива” став широко використовуватися у науковій літературі після виходу культурологічно-філософської статті Л. Франка, присвяченої даному питанню. Автор характеризує часову перспективу як динамічну базову властивість людського існування, акцентуючи увагу на взаємозв'язках і взаємовпливі минулого, теперішнього і майбутнього. Згідно з Л. Франком, індивід може мати декілька часових перспектив у різних сферах життя (цит. за [23]).

Автор теорії поля Курт Левін визначає часову перспективу як існуючу в даний момент сукупність уявлень індивіда про своє психологічне минуле і майбутнє [24, с. 263]. Ці уявлення належать до групи факторів теперішнього поля і пояснюють будь-який поведінковий акт, який здійснюється в теперішньому. Таким чином, часова перспектива постає як включення минулого і майбутнього, реального та ідеального плану життя в план даного моменту [24; 25].

Згідно з Куртом Левінім, психологічний життєвий простір, який включає в себе часову перспективу, характеризується також параметром реального/ірреального. В ході розвитку індивіда відбувається розширення його часової перспективи і збільшується диференціація шарів реального та ірреального. Маленька дитина живе в теперішньому, її часова перспектива включає лише найближче безпосереднє минуле і найближче майбутнє. Вона також не може провести чітку межу між бажаннями і фактами, надіями і очікуваннями. В ході нормального розвитку дитини часова протяжність її життєвого простору збільшується, і на її поточну поведінку починають впливати все більш і більш віддалені в часі минулі і майбутні події. За допомогою дорослого розвивається рефлексія на перспективу власного життя, що в подальшому дозволяє співвіднести себе зі світом в минулому, теперішньому і майбутньому, дає можливість усвідомити цінність людського буття у всій перспективі історії [24; 26].

Розвиваючи ідеї К. Левіна, Ж. Нюттен акцентує свою увагу на перспективі майбутнього, розглядаючи її як деяке мотиваційне

утворення, яке визначає поведінку індивіда в теперішньому і залежить від його когнітивних процесів. За аналогією до просторової перспективи, часова перспектива складається з існуючих в даний момент “ментальних перцепцій” подій, які в дійсності відбуваються в деякій часовій послідовності з більшими чи меншими інтервалами між ними. Відмінна особливість часової перспективи полягає в тому, що вона бере свій початок не в реальних процесах перцепції, а в існуючих в теперішній момент когнітивних репрезентаціях часової послідовності подій. Події, які входять до часової перспективи індивіда, за визначенням не симультанні, однак мають симультанну репрезентацію, що забезпечує вплив об’єкта-цілі на актуальну поведінку та дає можливість побачити зв’язок між дією і її відтермінованими у часі наслідками [23].

Ф. Зімбардо і Дж. Бойд зазначають, що часова перспектива може змінюватися під впливом таких ситуативних чинників, як загроза життю, соціальні зміни, зміни статусу особистості тощо. Однак вона також може стати відносно стабільною диспозиційною характеристикою, коли певна часова орієнтація починає домінувати в ієрархії поглядів і реакцій індивіда [3]. Індивідуальна тенденція акцентувати ту чи іншу часову рамку виробляє стійке часове уподобання, внаслідок якого деякі індивіди будуть більше орієнтовані на майбутнє, інші більше орієнтовані на теперішнє чи минуле. Поєднання часових орієнтацій буде адаптивним і оптимальним для психологічного і фізіологічного здоров’я індивіда лише у випадку гнучких переходів від однієї часової орієнтації до іншої [27]. Ф. Зімбардо вводить поняття збалансованої часової перспективи, в якій компоненти минулого, теперішнього і майбутнього є змішаними і гнучко залучаються в залежності від вимог ситуації, а також наших потреб і цінностей [28, с. 62].

Актуальним постає питання визначення профілю збалансованої часової перспективи, що сприяє психологічному, а отже і фізіологічному здоров’ю індивіда, дотриманню ним здоров’єорієнтованої поведінки.

Основний матеріал дослідження. У психологічних дослідженнях було декілька спроб дати визначення збалансованої часової перспективи. Г. Літвінович говорила про продуктивну часову орієнтацію, яка включає в себе позитивну оцінку минулого і майбутнього, відсутність фіксації на минулому, а також переживання неперервності між минулим, теперішнім і майбутнім. Е.Шостром виділяв поняття часової компетентності як необхідної характеристики самоактуалізованої особистості, яка найбільш повно живе тут і тепер, може пов’язати минуле з майбутнім в

усвідомленій неперервності, не обтяжена почуттям провини, шкодуванням і образами з минулого, а її прагнення послідовно пов'язані з цілями діяльності у теперішньому; у такої особистості є ясна віра в майбутнє без ригідних або над-ідеальних цілей. Автор також підкреслював недоліки домінування однієї із часових орієнтацій: індивід, орієнтований на майбутнє, ідентифікує себе зі своїми цілями і не приймає себе таким, яким він є; орієнтований на минуле не бачить, що вирішення будь-якої проблеми може бути знайдене лише “тут і теперо (цит. за [29]).

На думку А. Маслоу, орієнтація на теперішнє є важливою умовою психологічного здоров'я індивіда. Підтвердженням цього можуть бути дослідження Е. Дінера, яким було виявлено позитивні кореляційні зв'язки орієнтації на теперішнє і задоволеності життям [30]. Є. Казакіна виявила зв'язок між позитивним сприйняттям теперішнього і позитивною афективністю, а також між орієнтацією на позитивне минуле і задоволеністю життям. Вона також стверджує, що орієнтація на майбутнє – необхідна умова благополуччя і позитивного функціонування (цит. за [29]).

Згідно з Є.І. Головахою, задоволеність життям не можна розглядати лише як ситуативне переживання повноти теперішнього. На відміну від задоволення, яке індивід отримує від актуальної ситуації, задоволеність життям охоплює також минуле і майбутнє, тобто “перспективу, яка нерідко дозволяє індивіду відчутти високе почуття задоволеності життям, навіть тоді, коли він знаходиться у тяжкому стані [31, с. 264].

Багато наукових досліджень висвітлюють зв'язок орієнтації на майбутнє і психологічного благополуччя індивіда [32; 33; 34]. Згідно з А. Богартом, орієнтація на майбутнє є фундаментальною для розвитку особистості, оскільки є основою здатності до продуктивної діяльності, ефективності, відповідальності і здатності робити вибір. Він також підкреслював важливість оптимального балансу між часовими перспективами [32]. З. Залескі та ін. виявили, що наявність довгострокових цілей позитивно корелює майже зі всіма аспектами благополуччя, особливо із осмисленістю життя, соціальною самоефективністю і реалізмом. Однак орієнтація на теперішнє є показником емоційного дистресу і безнадійності [34].

Отже, у наукових дослідженнях була встановлена важливість часових орієнтацій на майбутнє і позитивне минуле для психологічного благополуччя індивіда. Роль орієнтації на теперішнє у психологічному і фізіологічному здоров'ї індивіда залишається суперечливою. Варто відзначити, що згадувані вище наукові

дослідження виконані з використанням різних психодіагностичних методів, що ускладнює порівняння їх між собою.

Альтернативою до цього постають крос-культурні дослідження часової перспективи особистості з використанням методики ZTPІ – Zimbardo Time Perspective Inventory – тесту на визначення часової перспективи особистості, який, на нашу думку, найбільш повно охоплює концепт часової перспективи, оцінює різні її виміри та має теоретичну основу, яка поєднує мотиваційні, емоційні, когнітивні і соціальні процеси. Методика розроблена А. Гонзалесом і Ф. Зімбардо та складається із п'яти шкал часових орієнтацій. Дві шкали стосуються минулого: негативного минулого, де минуле бачиться в основному неприємним і викликає відразу, і позитивного минулого, де минулий досвід і час бачаться приємними, “крізь рожеві окуляри” і з ноткою ностальгії. Дві шкали стосуються теперішнього. Це – гедоністичне теперішнє, коли воно бачиться повним задоволень і цінується насолода моментом без жалю про подальші наслідки поведінки, і фаталістичне теперішнє: індивіди з такою часовою орієнтацією вірять в долю, впевнені, що не можуть впливати ні на теперішнє, ні на майбутні події свого життя. У ставленні до майбутнього виділяється лише один аспект – орієнтація на майбутнє, яка характеризується наявністю цілей, планів і спрямованістю поведінки на їхню реалізацію [3].

В термінах ZTPІ збалансована часова перспектива визначається як комбінація високих показників позитивного минулого, помірно високих показників майбутнього, середніх показників гедоністичного теперішнього та низьких значень за шкалами негативне минуле і теперішнє фаталістичне [27]. Модель передбачає, що індивіди зі збалансованою часовою перспективою мають вищі показники психологічного здоров'я у порівнянні з тими, у яких часова перспектива є розбалансованою.

Це було лише теоретичне визначення, згідно з яким індивіди зі збалансованою часовою перспективою відбиралися за допомогою методу підбору. Вперше такий підхід з використанням методу поділу групи на 33 і 66 проценти був використаний Л. Дрейком на групі досліджуваних чисельністю 260 осіб. Автори виявили, що індивіди зі збалансованою часовою перспективою, які становили 5% від загальної кількості досліджуваних, мають вищі показники суб'єктивного щастя і вищий рівень усвідомлення у порівнянні із контрольною групою [35].

Однак в результаті досліджень Є. Осіна та І. Бонівел, проведених на британській і російській вибірках з використанням кластерного аналізу, збалансована часова перспектива була визначена як така,

що включає в себе високі показники майбутнього і позитивного минулого та низькі показники фаталістичного теперішнього і негативного минулого [36]. Орієнтація на гедоністичне теперішнє в жодній з досліджуваних груп у конструкт збалансованої часової перспективи не увійшла, що може пояснюватися її наповненням: окрім орієнтації на присутність, вона вимірює також схильність до ризикованої та імпульсивної поведінки, що не сприяє психологічному і фізіологічному здоров'ю індивіда. Як альтернативу, Ф.Зімбардо вводить поняття холістичного теперішнього, яке передбачає вміння жити в теперішньому моменті і при цьому включати у нього минуле і майбутнє, розширюючи таким чином межі теперішнього. Таке переживання часу відображає одне із основних понять дзен-буддизму, і воно сильно відрізняється від західного лінійного погляду на час. Воно також репрезентує християнську орієнтацію на “тут і тепер”, що є важливою умовою повного духовного життя індивіда [37]. Холістичне теперішнє включає в себе реконструкцію часу, який вже пройшов, і мисленнєву побудову можливого майбутнього, яке скоро стане теперішнім. Минуле і майбутнє – абстрактні психічні конструкції, які можуть спотворюватися. В них можливе прийняття бажаного за дійсне і на них спливають психологічні розлади, як-от депресія, тривога чи неспокій. Згідно з Ф. Зімбардо, холістичне теперішнє – це здорова часова перспектива [4].

Усі розглянуті дослідження часової перспективи особистості виконувалися у контексті різних аспектів її психологічного благополуччя. Однак те, що в рамках однієї культури вважається ознакою психологічного здоров'я, в межах іншої культури може виявитися ознакою дезадаптивності. Наприклад, орієнтація на майбутнє, яка традиційно розглядається як передумова психологічного благополуччя, може бути ознакою наївності і відсутності реалізму для певних культур. Так, С. Бочнер і К. Девід виявили, що діти австралійських аборигенів, які надають перевагу невеликій, але миттєвій винагороді, мають значно вищі показники IQ в порівнянні зі своїми однолітками в кожній віковій групі. В цій культурі розумні діти навчаються не довіряти ненадійному майбутньому, а робота, направлена на досягнення віддаленої цілі, буде ознакою дезадаптивності [23; 24]. Ще автор поняття часової перспективи особистості – Л. Франк – зазначав, що вона залежить від норм і цінностей конкретної культури.

Згідно з Е. Холлом, час є глибокою системою культурного, суспільного і особистого життя. Нічого не відбувається поза якоюсь часовою рамкою. Спосіб, у який структурується час тієї чи іншої

культури, впливає на те, як люди визначають ідеї та концепції, як ці ідеї організуються, згідно з якими засадами, що визначається як важливе. Час постає основним організатором будь-якої активності, способом визначення пріоритетів і категоризації досвіду, механізмом зворотного зв'язку, міркою, відповідно до якої ми оцінюємо компетенції, зусилля і досягнення. Це так само спеціальна система розкриття того, що люди почувають щодо себе і чи дають або ж не дають собі з цим раду.

Модель часу є первинною системою, на основі якої представник тієї чи іншої культури вибудовує власний образ світу. Тому, якщо часові системи двох культур є різними, все інше також буде різнитися. Будуть відрізнятися способи контакту, комунікації і мислення у представників різних культур. Е. Холл, порівнюючи культури Заходу і Сходу, визначає мислення східної культури як природне і несвідоме, на противагу свідомому та аналітичному західному мисленню, яке бере свій початок від грецьких філософів V ст. до н.е., і досягає кульмінації у філософії Заходу і теперішній західній науці. За допомогою слів і математики західне мислення набуває лінеарності, стає лівопівкульним і низькоконтекстним (згідно з Е. Холлом, в низькоконтекстній комунікації основна роль відводиться власне тексту, словам і залишається дуже мало місця для уяви). Час зображується лінійно і постає у вигляді пустої ємності чи резервуару, який потребує наповнення. Відповідно люди і їхнє життя оцінюються з точки зору продуктивності залежно від того, наскільки заповнені їхні часові ємності: якщо всі наповнені, це сприймається як великий плюс, і тоді можна почути, що ми живемо “повним і продуктивним життям”. Як наслідок таких стандартів оцінювання – одні люди вважаються дуже продуктивними, в той час як інші залишаються позаду, налякані тим, скільки іншим вдалося зробити. Це відображає притаманну західній культурі виражену орієнтацію на майбутнє, і бути адаптованим у цій культурі означає мати розвинену перспективу майбутнього.

Натомість невіддільна від щоденного життя буддистська філософія Дзен стає для східної культури джерелом іншого роду логіки – логіки контексту і діяння, не обмежених словниковою парадигмою. Наслідок такого роду логіки – відшукання змісту в кожній діяльності (стрільбі з луку, вирощуванні квітів, спілкуванні із близькими) – такий час у японців не вважається “пустим”. Відповідне ставлення до часу ілюструє високо ситуативний характер всієї культури, відображаючи її орієнтацію на тут і тепер. Таку орієнтацію добре ілюструє японський час *немаваші* – час, необхідний для того, щоби схилити всіх до співпраці і віднайти консенсус. Він

не є хоч якось обмеженим і закінчується тоді, коли закінчується, не швидше. Це можна також порівняти із танцями індіанців Пуебло: вони розпочинаються “коли все готове” і ні на хвилю раніше [4; 38].

Отже, кожній культурі притаманні власні часові рамки зі своїми унікальними лекалами, відповідно до яких визначається, що є добрим і здоровим для носіїв даної культури. Однак часова перспектива особистості відображає стійкі відмінності між людьми, незалежно від статі чи їхньої етнічної приналежності, тобто виявляються стійкі зв'язки часової перспективи з певними особистісними характеристиками та поведінковими патернами. Наприклад, індивіди, орієнтовані на позитивне минуле, більше залучені у справи своєї сім'ї, вони частіше провідують своїх родичів, більше задіяні у сімейних традиційних подіях і налаштовані дотримуватися цих традицій у майбутньому. У порівнянні з індивідами, орієнтованими на негативне минуле, вони менш агресивні, менш депресивні, більш стабільні, енергійні і дружелюбні, більш щасливі, менш сором'язливі і мають вищий рівень самоповаги. Б. Еммонс і М. МакКаллоу також виявили, що позитивне відношення до минулого є джерелом вдячності, яке виникає у особистості. Однак застрягання у минулому стає перешкодою на шляху до змін, пошуку нових друзів, вражень і можливостей [4; 39; 40; 41].

Орієнтація лише на теперішнє відображає звужену часову перспективу, яка є свідченням так званої “примітивної поведінки”, незалежно від культури. Така поведінка зазвичай притаманна представникам малорозвинених культур, коли рішення приймається без врахування його довгострокових наслідків. В контексті ж високо розвинених культур вона стає свідченням регресії, переходу індивіда на нижчий рівень функціонування і виникає, як правило, внаслідок впливу емоційного стресу. Було показано, що в ситуації невпевненості або фрустрації продуктивність дій п'ятирічної дитини може знижуватися до рівня трирічної дитини. Одна з причин такої регресії – звуження в цій ситуації часової перспективи дитини [4; 24].

У розвинених культурах орієнтація на теперішнє характерна для малих дітей, і подібно до них дорослі індивіди з орієнтацією на гедоністичне теперішнє є більш відкритими для нових знайомств, вони легше ідуть на контакт і володіють потужним зарядом енергії, що є наслідком життя одним моментом. Вони дивляться на світ широко відкритими очима, високо цінують природу, тварин і людей довкола себе, завжди відкриті для отримання нових вражень,

завжди знаходять час для того, щоб “насолодитися запахом троянди, доторкнутися до неї” [4, с. 125]. Люди-гедоністи насолоджуються всім, що приносить задоволення, і уникають всього, що приносить біль. Вони зосереджені на негайному задоволенні своїх бажань і мають вищий рівень креативності у порівнянні з індивідами, які менше орієнтовані на теперішнє. Недоліками такої часової орієнтації є послаблений его-контроль, менша добросовісність, менша здатність до прогнозування майбутнього і більша схильність до залежностей: люди-гедоністи частіше грають в азартні ігри, частіше мають проблеми із алкогольною і наркотичною залежністю, а також із надлишковою вагою (оскільки смачна їжа означає для них лише негайне задоволення, а не зайві сантиметри у майбутньому). Вони також рідше проходять медичні огляди, профілактичні огляди у стоматологів і мамологів, нерегулярно чистять зуби і частіше обмежують себе у необхідній кількості сну. Гедоністи частіше, ніж індивіди з іншими часовими перспективами, захоплюються ризикованим керуванням автомобілів і більш схильні до девіантної поведінки [4; 42; 43]. Зокрема, це характерно для підлітків, які здійснювали правопорушення: орієнтуючись на психологічне минуле і теперішнє, вони не мріють про професію і намагаються отримати від життя максимум задоволення і розваг вже тепер. Відсутність у них розвинутої перспективи майбутнього стає причиною почуття безнадійності і самотності, а також підвищує ризик суїциду: невміння зрозуміти відносність часу призводить до переживання “тепер” як “завжди”, що у критичній ситуації може призвести до самогубства [44; 45; 46].

На противагу людям-гедоністам індивіди, орієнтовані на майбутнє, більш схильні дбати про своє здоров'я, вони регулярно проходять профілактичні медогляди, не схильні до наркотичних і алкогольних залежностей, більш цілеспрямовані, і, як наслідок, більш успішні. Вони ще в молодості планують свій вихід на пенсію і вкладають зароблені гроші у страхові поліси. Студенти, орієнтовані на майбутнє, мають вищі бали і, як правило, вчасно здають курсові роботи, що означає також те, що їм не доводиться придумувати виправдання перед викладачами, що в подальшому сприяє кращим стосункам з їхніми наставниками. Орієнтовані на майбутнє індивіди мають кращу роботу і більше заробляють, навіть у притулках для безхатченків індивіди з більш вираженою орієнтацією на майбутнє живуть краще. Вони також більш схильні дбати про збереження біосфери, екології і більш альтруїстичні. Однак орієнтація лише на майбутнє перешкоджає індивідам радіти

щоденному життю, в них залишається менше часу на спілкування, сім'ю, друзів, секс та інші задоволення. Індивіди, орієнтовані виключно на майбутнє, також часто скаржаться на те, що їхнє життя є "пустим" [4; 47; 48].

Отже, спосіб, у який індивід структурує власний час життя, його ставлення до власного минулого, теперішнього і майбутнього нерозривно пов'язані з різними аспектами його психологічного і фізіологічного здоров'я. Орієнтація на ту чи іншу часову рамку відображає його ставлення до здоров'єорієнтованої поведінки і визначає її дотримання. Однак тенденція індивіда застрягати на одній із часових орієнтацій є свідченням розбалансованої часової перспективи, що може зашкодити його психологічному, а отже, і фізіологічному здоров'ю. Тому важливою характеристикою збалансованої часової перспективи постає гнучкість, яка дозволяє переключатися з однієї часової орієнтації на іншу і оперувати в тому часовому режимі, який підходить для ситуації, в якій знаходиться індивід. Наприклад, в ситуації гострої кризи краще бути орієнтованими на теперішнє – це дозволяє більш ефективно і швидко вирішувати актуальні задачі. В ситуації роботи чи навчання слухною є часова перспектива майбутнього, яка дозволяє працювати більш продуктивно, допускає більшу ступінь само-ефективності і підтримує оптимізм щодо майбутніх досягнень. Проводячи час зі своєю сім'єю і друзями, можна бути орієнтованими на спільне минуле. А на відпочинку знову зануритися у часову перспективу теперішнього, що дозволяє відновити душевні і фізичні сили, не відчуваючи при цьому провини, що робота стоїть на місці [27].

Висновки. Часова перспектива є важливим поняттям категорії життєвого шляху особистості і складається із існуючих в даний момент уявлень індивіда про своє психологічне минуле, теперішнє і майбутнє. Відображаючи особисту тенденцію того, яким чином суб'єктивне ставлення до часу впливає на поведінку індивіда, часова перспектива здійснює вплив на усі сфери його функціонування, в тому числі на дотримання чи ігнорування ним здоров'єорієнтованої поведінки. Збереженню психологічного і фізіологічного здоров'я сприяє збалансована часова перспектива, яка передбачає гнучке оперування часовими рамками минулого, теперішнього і майбутнього в залежності від актуальної життєвої ситуації індивіда, його потреб і цінностей.

Аналіз теоретичних і емпіричних досліджень показав, що збалансована часова перспектива включає в себе позитивну орієнтацію на власне минуле і виражену орієнтацією на майбутнє.

Орієнтація на позитивне минуле є джерелом ресурсів для індивіда, забезпечуючи йому ґрунт, зв'язок з корінням, сім'єю і власною ідентичністю, що є основою натхнення, необхідного для подальших досягнень і розвитку у майбутньому. Виражена майбутня часова орієнтація є основою успішності, цілеспрямованості і вищої якості життя. Такі індивіди дбають про збереження свого здоров'я шляхом дотримання профілактичних заходів – виражена перспектива майбутнього дає їм можливість побачити довгострокові позитивні наслідки превентивних дій.

Суперечливою виявилася роль орієнтації на теперішнє. Як показують результати окремих досліджень, шкала гедоністичне теперішнє входить у конструкт збалансованої часової перспективи, проте вона також пов'язана із ризикованою поведінкою, що не сприяє збереженню психологічного і фізіологічного здоров'я індивіда. Орієнтація на теперішнє є необхідною умовою відчуття повноти життя, наповнення його радістю, задоволенням, що є основою ресурсів і енергії для дослідження навколишнього світу і самих себе. Однак орієнтація лише на теперішнє сприяє розвитку залежностей, ігноруванню потенційних небезпек у майбутньому, а також є джерелом девіантної поведінки, що не відповідає поняттю здорової особистості.

Важливо пам'ятати, що часова перспектива особистості є культурно обумовленою: те, що в рамках однієї культури вважається ознакою психологічного здоров'я, в контексті іншої культури може виявитися ознакою неблагополуччя чи дезадаптивності. Наприклад, присутність у збалансованій часовій перспективі орієнтації на майбутнє, яка включає в себе наявність цілей і планів, а також готовність докладати зусилля для їх реалізації, відображає, на нашу думку, культурно-історичний аспект зв'язку часової перспективи із психологічним благополуччям: розглянуті дослідження збалансованої часової перспективи проводилися у країнах, що є носіями західної культури, у якій досягнення є великою цінністю.

У подальшій перспективі планується проведення крос-культурних досліджень збалансованої часової перспективи особистості, вивчення культурно-історичних відмінностей профілів часових орієнтацій, які сприяють збереженню психологічного і фізіологічного здоров'я індивіда. Також актуальним бачиться збільшення диференціації шкал, які вимірюють орієнтацію на теперішнє, зокрема операціоналізація поняття холістичного теперішнього, яке, на думку Ф. Зімбардо, відповідає здоровій часовій перспективі особистості.

Список використаних джерел

1. Дідковська Л.І. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії / Л.І. Дідковська. – Львів: ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2010. – 264 с.
2. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів: ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
3. Zimbardo P.G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – Vol. 77. – № 6. – P. 1271-1288.
4. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
5. Підласа І.А. Психологічний аналіз категорії життєвого шляху особистості: дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.01 / Підласа Ірина Андріївна. – К., 2005. – 256 с.
6. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: [учеб. пособие] / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
7. Адлер А. Наука жить / А. Адлер. – Киев: Port-Royal, 1997. – 315 с.
8. Адлер А. Смысл жизни / А. Адлер // *Философские науки*. – 1998. – № 1. – С. 15-26.
9. Анциферова Л.И. Архетипическая теория развития личности Карла Густава Юнга / Л.И. Анциферова // *Психологический журнал*. – 2000. – Т. 21. – № 3. – С. 10-19.
10. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб: Евразия, 1997. – 430 с.
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Класс, 1998. – 575 с.
12. May R. Love and Will / R. May. – New York: W.W. Norton, 1969. – 352 p.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл; [пер. с англ. и нем. Д.А. Леонтьева, М.П. Папуша, Е.В. Эйдмана]. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
14. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 2. – 328 с.
15. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
16. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 511 с.
17. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

18. Анциферова Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования / Л.И. Анциферова // Психологический журнал, 1992. – № 5. – С.12-25.
19. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
20. Роменець В.А. Психологія творчості / В.А. Роменець. – К.: Либідь, 2001. – 288 с.
21. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
22. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – К.: Наукова думка, 1984. – 207 с.
23. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Жозеф Нюттен; [пер. с англ. Е.Ю. Патяевой, Н.Н. Толстых, В.И. Шевяковой]. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
24. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / Курт Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
25. Левин К. Теория поля в социальных науках / Курт Левин. – СПб.: Сенсор, 2000. – 368 с.
26. Мухина В. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: [учебник для студ. вузов] / В. Мухина. – М.: Издательский центр “Академия”, 1999. – 456 с.
27. Boniwell I. Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning / I. Boniwell, P. Zimbardo // Positive psychology in practice. – New Jersey: John Wiley & Sons, 2004. – P. 165-178.
28. Zimbardo P.G. Just think about it: Time to take our time / P.G. Zimbardo // Psychology Today. – 2002. – P. 62.
29. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дисс. ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Анна Сырцова. – М., 2008. – 317 с.
30. Diener E. The satisfaction with life scale / E.Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49 – P.71-75.
31. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности / Е.И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 256-269.
32. Bohart A.C. Emphasizing the future in empathy responses / A.C. Bohart // Journal of Humanistic Psychology. – 1993. – № 33. – P. 12-29.
33. Kahana E. Environmental continuity, futurity, and adaptation of the aged / E. Kahana, B. Kahana // Aging and milieu. – New York: Haworth Press, 1983. – P.205-228.

34. Zaleski Z. Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples / Z. Zaleski, A. Cycon, A. Kurc // *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. – Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers, 2001. – P. 58-67.
35. Drake L. Time Perspective and Correlates of Well-Being / L. Drake, E. Duncan, F. Sutherland et al. // *Time and Society*. – 2008. – № 17 (1). – P. 47-61.
36. Boniwell I. A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples / I. Boniwell, E. Osin, P.A. Linley, G. Ivanchenko // *Journal of Positive Psychology*. – 2010. – № 1. – P. 24-40.
37. Ноуен Г. Тут і тепер / Генрі Ноуен; [пер. з англ. А. Маслюха]. – Львів: Свічадо, 2002. – 128 с.
38. Hall E.T. *Taniec iycia: inny wymiar czasu* / E.T. Hall; [tiumaczenie: R. Nowakowski]. – Warszawa: Muza, 1999. – 268 s.
39. Zena R. The Window, The River, and The Novel: Examining Adolescents' conceptions of The Past, The Present, And The future / [R. Zena, D. Bhadare, E.J. Fearn et al.] // *ADOLESCENCE*. – 2009. – Vol. 44. – № 175. – P. 539-556.
40. Ji L.-J. Looking Into the Past: Cultural Differences in Perception and Representation of Past Information / L.-J. Ji, T. Guo, Z. Zhang, D. Messervey // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2009. – Vol. 96. – № 4. – P. 761-769.
41. Kairys A. Correlations between Time Perspective and Personality Traits in Different Age Groups / A. Kairys. – Tiltai, 2010. – № 2. – P. 159-172.
42. Adams J. Time perspective, personality and smoking, body mass, and physical activity: An empirical study / J. Adams, D. Netle // *British journal of Health Psychology*. – 2009. – № 14. – P. 83-105.
43. Pluck G. Time Perspective, Depression, and Substance Misuse Among the Homeless / [G. Pluck, K.-H. Lee, H.E. Lauder et al.] // *The Journal of Psychology*. – 2008. – № 142 (2). – P. 159-168.
44. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2003. – 352 с.
45. Духновский С.В. Влияние переживания критических ситуаций на развитие девиантного поведения подростков: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. тпсихол наук : спец. 19.00.01 “Общая психология, психология личности, история психологии” / С.В. Духновский. – Казань, 2002. – 22 с.
46. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко // *Психология индивидуальных различий. [Тексты]*. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 288-318.

47. Ferrari L. Time Perspective and indecision in young and older adolescents / L. Ferrari, L. Nota, S. Soresi // *British Journal of Guidance & Counselling*. – 2010. – Vol. 38. – № 1. – P. 61-82.
48. Phan H.P. Amalgamation of future time orientation, epistemological beliefs, achievement goals and study strategies: Empirical evidence established / H.P. Phan // *British Journal of Educational Psychology*. – 2009. – № 79. – P. 155-173.

In the article time perspective of the personality in the context of her psychological health has been studied. It was established that time orientations reflect persistent differences between persons and these differences manifest themselves in adherence or ignoring health-oriented behavior. Positive perception of the past and extensive future orientation contributes to the maintenance of psychological and physiological health. The present time orientation, that is important for the full-life sense and is the origin of resources, contributes to development of addictions, deviations and ignoring healthy life-style as well.

Key words: time perspective, time orientation, psychological health of the personality.

Отримано: 19.02.2012 р.

УДК 37.015.3-053.66

Н.С.Славіна

Особливості проведення психологічного консультування підлітків з різними проблемами

Підлітковий вік у силу своєї специфічності і складності викликає багато запитань науковців: психологів, педагогів та батьків. В умовах сучасної школи і більш розвиненої структури психологічної допомоги постає питання надання ефективної допомоги дітям підліткового віку. Питання полягає у пошуку ефективних шляхів, недовготривалих та не громіздких як для практичного психолога, так і для самого підлітка психотехнік.

Ключові слова: підлітковий вік, психологічне консультування, психологічні проблеми.