

УДК 159.937.53

## **ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ НА ЭТАПЕ ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

**Н.Б. Карабущенко<sup>1</sup>, Е.Ю. Шурупова<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Российский университет дружбы народов, г. Москва

<sup>2</sup>Московский педагогический государственный университет

Представлены результаты исследования особенностей временной перспективы личности на начальном этапе поздней взрослости, называемом «третьим возрастом». Три группы респондентов принимали участие в исследовании: неработающие представители данной возрастной группы, а также лица, вовлеченные в разные виды активности – профессиональную и образовательную. Показано, что восприятие временной перспективы в «третьем возрасте» имеет свои особенности и детерминировано активностью личности. Чем в большей степени личность включена в активность (профессиональную или образовательную), тем более сбалансированным представляется ее жизненный путь.

***Ключевые слова:** личность «третьего возраста», временная перспектива, активность личности.*

Проблема времени на протяжении всей истории развития человечества привлекает внимание исследователей. Взаимодействие человека со временем является одной из фундаментальных характеристик человеческого опыта, причем как объективного – того, что задается часами и календарем, так и субъективного, связанного с личностными особенностями восприятия временной перспективы. Психологическое время личности не только пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, так как и внешние (природные, социальные, экономические и др.), и внутренние (психические) процессы происходят и разворачиваются во времени. Психологическое время может трансформироваться, то замедляясь, то ускоряясь в зависимости от специфики ситуации, окружающей среды, субъективной значимости событий для человека.

Изменения в восприятии времени неизбежно приводят и к изменениям временной перспективы личности. Именно временная перспектива является той системой координат, по отношению к которой человек рассматривает свою жизнь [52, с. 1272]. В конце XIX в. У. Джеймс считал, что с увеличением возраста будущее время воспринимается как более «короткое» [33, с. 499]. Исследования конца XX – начала XXI вв. показали, что с возрастом человек все меньше ориентируется на будущее и в большей степени живет «сегодняшним днем» [15, с. 245; 25, с. 671; 6, с. 23].

### *Теории временной перспективы*

Понятие «временная перспектива» было введено Л. Фрэнком в 1939 году для описания «жизненного пространства» личности, которое включает прошлое, настоящее и будущее. Временная перспектива – это «динамическое базовое свойство человеческого существования. Прошлое и будущее – два аспекта поведения... Будущее детерминируется настоящим, настоящее контролируется прошлым, но прошлое создает то, что будущее накладывает его ценности на настоящее» [28, с. 295]. Именно Л. Франк был одним из первых, кто подчеркивал роль ментальных репрезентаций настоящего прошедшего и будущего в изучении поведения человека.

С точки зрения «событийной концепции психологического времени» рассматривал временную перспективу Курт Левин, который был одним из первых, кто подчеркивал важность изучения временной перспективы в социальных науках [4, с. 268]. Он полагал, что поведение, эмоции и мотивации человека находятся под влиянием временной перспективы. Левин считал, что различная временная перспектива личности возникает потому, что время разного масштаба задано определенными границами психологического поля в данный момент. Человек видит не только свое настоящее, но имеет всегда и определенные ожидания относительно будущего, и воспоминания о своем прошлом. Таким образом, временная перспектива представляет собой совмещение будущего и прошлого, реального и идеального плана жизни в плане данного момента. Все части поля, несмотря на их хронологическую одновременность, субъективно переживаются как одновременные и в равной мере определяют поведение человека. [4, с. 319].

Начиная с 70-х гг. прошлого века в психологии формируется устойчивое представление о том, что ментальная репрезентация времени изменяется с возрастом человека. Эти изменения рассматриваются как адаптивный механизм, необходимый личности для того, чтобы справиться с изменяющимися возможностями и ограничениями пожилого возраста.

Проблема адаптации человека ко времени и создания временных условий изучалась Фрейзером [27, с. 149]. Он считал, что времени как такового нет, но то, что происходит во времени, создает временной эффект, который позже превращается во временной диапазон, отражающий жизненный опыт каждого человека. Обычно по мере взросления человека его временные диапазоны становятся шире за счет расширения опыта.

Временную перспективу как личностную черту исследовали Ф. Зимбардо и Дж. Бойд. Она представляет собой своего рода точку отсчета, относительно которой и с позиции которой человек воспринимает и оценивает свое прошлое, настоящее и будущее тем или иным способом, что позволяет ему придать смысл и связанность прожитому опыту. Авторы предполагают, что представление о самом себе, о мире, о

взаимоотношениях с другими находятся под влиянием когнитивных процессов, связанных с временной перспективой. Мы учимся относить личный и социальный опыт к прошлому, настоящему или будущему, и именно это помогает нам устанавливать порядок, связь и смысл явлений. Три времени – прошедшее, настоящее, будущее – используются для целей кодирования, хранения и воспроизведения опыта, а также для формирования ожиданий, целей, прогнозирования случайных событий и построения возможных сценариев [52, с. 1273; 3, с. 67; 7, с. 21].

Формирование временной перспективы происходит под влиянием таких факторов, как культура, религия, социальный класс, образование, семейное воспитание и возраст. «Так как влияние временной перспективы является таким важным в человеческой жизни и она детерминирована таким большим количеством факторов, то люди редко осознают ее практически незаметное действие или "смещающую силу"» [52, с. 1272].

В соответствии со взглядами Ф. Зимбардо, каждому человеку свойственно фиксироваться по большей части на одном из времен, что приводит к формированию временного «пристрастия», или «предубеждения». Если это «пристрастие» проявляется хронически, то оно становится личностной диспозицией, то есть временная перспектива рассматривается как черта личности. Более того, Ф. Зимбардо и Дж. Бойд считают, что когда доминирует одно из времён, то происходят так называемые «смещения временной перспективы» и время становится дисфункциональным. И напротив, «сбалансированная временная перспектива» обеспечивает гибкость переключения между различными временами в зависимости от ситуации, потребности и цели человека [52, с. 1274; 3, с. 81].

#### *Временная перспектива и субъективное благополучие личности*

В настоящее время существует несколько теоретических подходов относительно временной перспективы и старения [52, с. 1284; 13, с. 107]. Однако наиболее популярной является теория социо-эмоциональной селективности [19, с. 167; 20, с. 1913].

В соответствии с этой теорией, субъективное ощущение – сколько времени осталось в жизни – определяет приоритет целей. В случае если время впереди еще кажется бесконечным, как это бывает в юности, то приоритетными для человека являются цели, связанные с приобретением новой информации, человек ищет нового опыта или расширения социальных сетей. Однако с возрастом люди воспринимают свое будущее как более ограниченное во времени, их мотивационный фокус смещается в сторону эго. Человек стремится чувствовать себя хорошо и получать эмоциональное наслаждение в жизни. Аналогично в рамках концепции социоэмоциональной селективности Brandtstädter и его коллеги также считают, что с возрастом и уменьшением временной перспективы внутренние ценности начинают преобладать над внешними, направленными на будущие цели [14, с. 161].

Исследования показали, что ограничение времени будущего, а не собственно возраст, заставляет человека опираться на эмоционально близких партнеров [31, с. 599; 38, с. 133]; прощать [8, с. 1140]; суждения и решения пожилых, как правило, основаны на эмоциях [40, с. 845]; они больше уделяют внимания и лучше запоминают положительно окрашенную информацию [9, с. 879; 36, с. 210]. В других исследованиях показано [19, с. 169], что примерно к 60 годам человек перестает ориентироваться на будущие возможности, в большей степени начинает ощущать ограниченность времени.

Восприятие временной перспективы может быть предиктором таких возрастных процессов, как социальные предпочтения, психологическое благополучие и сохранение здоровья. При этом ограничение будущего временного ресурса приводит к более низкой удовлетворенности жизнью, снижает внутреннее ощущение того, что цели жизни достигнуты, человек в меньшей степени удовлетворен настоящим, нарастают синдромы депрессии [37, с. 1477]. Показано, что ориентация на будущее связана с меньшей фиксацией на негативных событиях, если же «уменьшалось» прошлое – то это приводило к снижению уровня субъективного благополучия.

*Ориентация на прошлое.* Как показала Е. Казакина в своем исследовании респондентов в возрасте от 65 лет и старше, существуют статистически значимые связи между позитивным прошлым и удовлетворенностью жизнью и позитивным настоящим и положительными эмоциональными состояниями [35, с. 79]. Этот результат имеет большое значение, так как позволяет предположить, что удовлетворенность жизнью зависит в основном от позитивных взглядов на прошлое.

На выборке респондентов в возрасте от 16 до 83 лет было показано, что положительное отношение к прошлому взаимосвязано с субъективным ощущением счастья [24, с. 56]. Полученный результат свидетельствует о том, что чем более позитивно человек оценивает свое прошлое, тем более он счастлив в своей жизни в настоящем.

Исследования по изучению влияния содержания воспоминаний на адаптацию в старости (на примере автобиографических воспоминаний) показали, что позитивные осмысленные взгляды на прошлое связаны с благополучием и психологическим здоровьем личности. Для таких лиц характерна более высокая удовлетворенность жизнью, снижение депрессивных и тревожных симптомов, они в меньшей степени ощущают безнадежность [17, с. 268; 18, с. 297; 29, с. 31; 44, с. 576; 45, с. 275; 49, с. 718]. Навязчивые, или эскапистские, воспоминания, сходные с негативным отношением к прошлому, связаны с психологическим стрессом, депрессией и тревожностью [22, с. 92], а также с более низкой удовлетворенностью жизнью [16, с. 241].

*Ориентация на настоящее.* Такие исследователи, как А. Маслоу

[41, с. 311] и М. Чиксентмихайи [21, с. 201] предположили, что фокус на настоящем с акцентом на «здесь и сейчас» является благоприятным для формирования ощущения психологического благополучия. Исследования Нурми и др. показали, что ориентация на настоящее позитивно связана с оптимизмом [42, с. 195]. В исследовании Леннигса, проведенном с группой пожилых респондентов в возрасте 57–95 лет, показано, что в целом старые люди ориентированы на настоящее и стараются избегать прошлого. При этом было выявлено, что для более «молодой» части выборки (моложе 75 лет) оптимизм положительно коррелировал с удовлетворенностью жизнью, в то время как в более старшем сегменте (старше 75 лет) оптимизм и удовлетворенность связаны друг с другом отрицательно. Таким образом, по мере старения люди оказываются менее удовлетворенными своей жизнью, при этом уровень их оптимизма возрастает [39, с. 176].

Полученный результат показывает, что для старшего поколения, ориентированного на настоящее, можно наблюдать связь между ориентацией на будущее и позитивными эмоциями, но при этом не обязательно будет наблюдаться связь с удовлетворенностью жизнью. Дрейк и его сотрудники обнаружили значимую связь между *гедонистическим настоящим* (измеренным «Опросником временной перспективы» Ф. Зимбардо) и субъективным счастьем [24, с. 57]. *Фаталистическое настоящее*, отражающее беспомощное, безнадежное, отношение к жизни и к будущему, связано с агрессией, тревожностью и депрессией [3, с. 289; 11, с. 71; 12, с. 170; 52, с. 1281; 53, с. 62].

*Ориентация на будущее.* В большом количестве исследований было показано, что позитивное отношение к будущему в старости связано с различными индикаторами субъективного благополучия. Так, Ф. Зимбардо и Дж. Бойд предположили, что при ориентации старых людей на будущее для них будут характерны трансцендентные взгляды, которые отражают их сосредоточенность на будущем, которое распространяется за пределы смерти [3, с. 334]. В ряде исследований оказалось, что, по сравнению с молодыми людьми, старики чаще думают о своей смерти, тогда как, в отличие от старых людей, мысли о смерти вызывают у молодых больший страх, чем у пожилых [23, с. 13]. Другие исследователи обнаружили, что выстраивание будущих перспектив важно для пожилых людей, если оно сочетается с другими временными ориентациями [46, с. 612; 48, с. 181].

Изучение ориентаций на будущее у пожилых людей, проживающих в домах престарелых, показало, что если им предоставлялась возможность участвовать в планировании будущих событий (таких как график просмотра фильмов или часов посещения близкими и родственниками), то у них повышалось ощущение контроля за собственной жизнью, при этом улучшались показатели физического и

психологического здоровья [32, с. 1040; 30, с. 97; 47, с. 264].

Залески с коллегами пришли к выводу, что ориентация на будущее положительно связана почти со всеми аспектами благополучия, такими как осмысленность жизни, социальная эффективность и настойчивость [51, с. 64]. В работе Петерсона показано, что ориентация на будущее может быть связана с двумя полюсами: оптимизмом и пессимизмом [43, с. 48]. В исследовании Л.И. Микеладзе показано, что высокий уровень ориентации на будущее связан с низким уровнем негативных эмоций [5, с. 183]. Е. Казакина рассматривает положительную ориентацию на будущее как основу личностного оптимизма и ожидания позитивных изменений в будущем [35, с. 82]. Более того, ориентация на будущее является основой благополучия и позитивного функционирования в старости [34, с. 456].

Таким образом, многочисленные исследования показали, что пожилому человеку свойственна фиксация на определенном времени своей жизни. Положительное отношение к своему прошлому определяет удовлетворенность жизнью в настоящем. Отношение к настоящему будет определять удовлетворенность жизнью – высокую при положительном восприятии настоящего и низкую, со склонностью к депрессии и агрессивности, при восприятии собственного настоящего как безнадежного, бесперспективного. Позитивное отношение к будущему определяет уровень психологического благополучия личности и эффективность его функционирования в социуме.

Многочисленные исследования показывают, что с возрастом происходит уменьшение времени будущего, что приводит к смещению временной перспективы, что неизбежно отражается как на психологическом, так и соматическом статусе пожилых. Несмотря на достаточное количество исследований особенностей восприятия временной перспективы пожилыми лицами, до сих пор практически не исследованной областью является изучение особенностей временной перспективы личности в контексте ее активности на начальном этапе поздней взрослости.

Понятие «третий возраст» является относительно новым в психологии. Оно появилось в самом конце XX в., его выделение связано с расширением границ продуктивного периода в жизни человека и хронологически приходится на начальный этап поздней взрослости. «Третий возраст» – это период в жизни личности, когда, с одной стороны, решены социальные задачи, связанные с образованием семьи и построением карьеры, а с другой – не пришло время старости и немощи [50, с. 59]. Возникновение «третьего возраста» как определенного периода в жизни личности связано с изменениями в социуме на макроуровне и приводит к изменениям на микроуровне – на уровне индивида. Для этого возраста характерна также большая вариативность индивидуальных жизненных путей. В этом возрасте человек может

самостоятельно, независимо от требований социума, выбирать виды собственной активности: можно продолжить трудовую деятельность, можно выйти на пенсию и заниматься любимым делом, можно выбрать пассивную стратегию дожития, можно выбрать активную стратегию и заниматься личностным развитием.

Целью данного исследования стало изучение особенностей временной перспективы личности на начальном этапе поздней зрелости, называемом «третьим возрастом». При этом особое внимание уделялось особенностям временной перспективы лиц «третьего возраста», выбравших активную и пассивную стратегии проживания данного возрастного периода.

#### *Методика*

##### *Участники исследования*

Все участники на момент исследования достигли нижней границы «третьего возраста» и имели возможность получать пенсию по старости или по выслуге лет. В исследовании принимало участие три группы представителей «третьего возраста»: неработающие пенсионеры (40 человек); работающие пенсионеры (30 человек); обучающиеся по программе профессиональной переподготовки «Практическая психология» (21 человек). Данная группа испытуемых представляла особый интерес, программа обучения лиц «третьего возраста» длилась уже два года на момент проведения исследования. Предыдущие исследования показали значимые сдвиги в когнитивной, эмоциональной и ценностной сферах слушателей программы [2, с. 132; 10, с. 26]. Однако особенности их временной перспективы не изучались. Всего в исследовании приняло участие 96 человек в возрасте от 57 до 76 лет.

##### *Методики исследования*

В исследовании использовались две методики на изучение временной перспективы: графический тест Т. Коттла и «Опросник временной перспективы» (ZTP1) Ф. Зимбардо в адаптации О. Митиной и А. Сырцовой.

##### *Процедура*

Всем участникам исследования предлагалось заполнить бланковый тест временной перспективы Ф. Зимбардо и оценить степень согласия с утверждениями по 5-бальной шкале.

При выполнении графического теста Коттла испытуемым предлагалась следующая инструкция: *«С помощью трех кругов попробуйте изобразить на бумаге свои представления о Вашем прошлом, настоящем и будущем. По Вашему усмотрению круги на листе могут быть где и как угодно и иметь различную величину. Одним словом, расположите круги так, чтобы они выражали Ваши переживания, связи Вашего личного прошлого, настоящего и будущего. Обозначьте, какой круг чему соответствует».*

### Результаты и их обсуждение

По результатам выполнения теста Ф. Зимбардо для каждой из групп был построен профиль временной перспективы. Так как количество пунктов теста для разных шкал неодинаково, то в качестве показателя использовался средний балл по шкале. Соответствующие профили представлены на рис. 1.

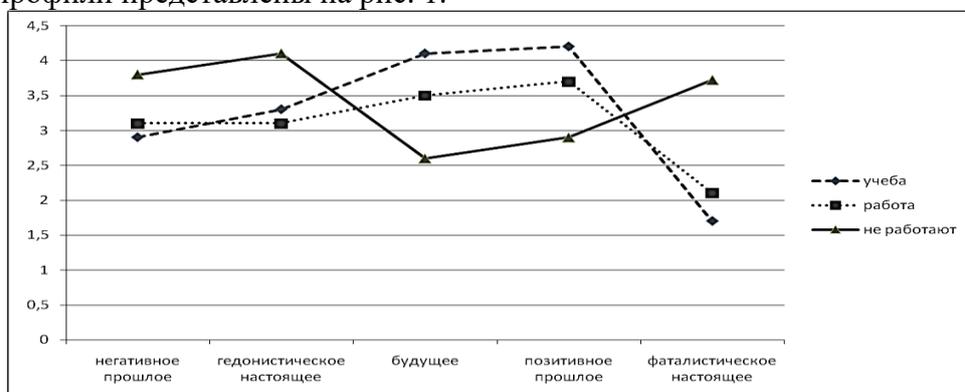


Рис. 1. Профили временной перспективы.

Из рис. 1 явно следует, что профили временных перспектив участников различны. При этом временная перспектива лиц, не работающих, значительно отличается от временных перспектив лиц, активно включенных в один из видов активности (трудовая или образовательная).

Неработающие участники исследования в большей степени ориентированы на негативное прошлое, то есть для них прошлое больше связано с негативным, чем с позитивным. Для них характерно постоянное чувство вины, память о прошлых ошибках, они часто испытывают депрессию. Всегда помнят о чем-то плохом, что им сделали другие люди, и постоянно хотят отплатить и отомстить. Они практически не ориентированы на будущее. Для таких лиц, как правило, характерны беспокойство, тревога, переживания, социальная изолированность, постоянное соперничество, постоянная демонстрация своих возможностей. Их высокая ориентированность на гедонистическое настоящее позволяет предположить, что они не контролируют свое поведение, которое, как правило, спонтанно. Не стремятся к последовательности действий, не контролируют свои импульсы, им не свойственна добросовестность, и они недостаточно стабильны в эмоциях. Их легко рассердить. В целом особенности их временной перспективы отражают практическое отсутствие ориентации на будущее, отношение к своему прошлому как к негативному не позволяет им использовать свое прошлое как ресурс для адаптации и преодоления особенностей пожилого возраста.

Что касается результатов графического теста Коттла, то типичный рисунок представителей этой группы представлен на рис. 2.



Рис. 2. Типичный рисунок временной перспективы представителя группы неработающих лиц «третьего возраста».

Рис. 2 подтверждает и уточняет результаты теста Ф. Зимбардо. У неработающих лиц «третьего возраста» полностью отсутствует связанность временных зон; они живут прошлым и при этом прошлое для них негативно. Настоящее не радостно и – более того – тревожно (штриховка на рисунке). Будущее неопределенно.

Профили временных перспектив для лиц «третьего возраста», занятых трудовой или образовательной активностью, достаточно похожи, между ними нет статистически значимых различий. Значимые различия наблюдаются только в восприятии будущего и более положительном отношении к прошлому. Прошлое для этих участников исследования положительно, им свойственны дружелюбность, высокий уровень психологического благополучия, они эмоционально стабильны, с хорошо сформированной Я-концепцией. В настоящем они общительны, имеют широкий круг социальных контактов, энергичны, для них характерно стремление к новым впечатлениям. Высокая ориентация на будущее говорит об их достаточно высоком уровне субъективного благополучия: они последовательны в своих действиях, добросовестны, не испытывают депрессии.

Уточнить различия в восприятии временной перспективы позволяют результаты выполнения графического теста (рис. 3а, 3б).

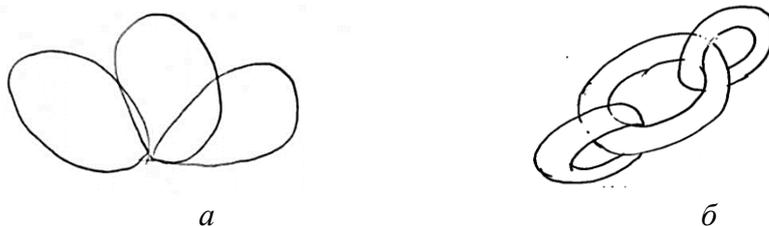


Рис. 3. Типичные рисунки временной перспективы представителей групп, включенных в один из видов активности: а – работающий представитель «третьего возраста»; б – обучающийся представитель «третьего» возраста».

Для работающих лиц «третьего возраста» (см. рис. 3а) все три зоны равноценны, при этом степень связанности разная: настоящее с будущим связано в большей степени, чем с прошлым. Учитывая особенности пройденного жизненного пути этих лиц (смена общественно-экономической формации, переоценка и формирование новых ценностей), данный результат можно признать вполне

естественным и закономерным. Восприятие своего прошлого как положительного обеспечивает личности ресурс для успешного функционирования в настоящем и направленности на будущее. Степень связанности настоящего с будущим достаточно высокая, что отражает видение перспективы и отсутствие угрозы с той стороны.

Временная перспектива обучающихся лиц «третьего возраста» отражает преобладание настоящего, при этом степень связанности всех временных диапазонов одинакова и высока, что отражает высокую степень интеграции личности.

#### *Заключение*

Проведенное исследование позволяет говорить о взаимосвязи восприятия временной перспективы лиц «третьего возраста» и их образа жизни. В исследовании участвовали неработающие представители группы лиц «третьего возраста», а также их ровесники, вовлеченные в разные виды активности.

Если интерпретировать полученные результаты с точки зрения эпигенетической теории развития личности Э. Эриксона, то все участники исследования находятся на одной стадии психосоциального развития, когда «основная работа» жизни закончилась и для человека наступает время размышлений [26, с. 135]. Однако с точки зрения концепции «третьего возраста» как отдельного периода в жизни личности, которая возникла после ухода из жизни Э. Эриксона, период «третьего возраста» характеризуется продолжающейся активностью личности, обладает большой индивидуальной вариативностью, и психологические особенности этого возрастного периода требуют детального изучения. Так, например, М.К. Бейтсон предлагает дополнить периодизацию Э. Эриксона периодом «второй зрелости», или возрастом «активной мудрости», в котором перед человеком стоят задачи принятия происходящих изменений, выстраивания близких отношений на новом витке, вопросы социальной активности, производительности, а основным психосоциальным конфликтом будет разворачиваться между вовлеченностью и отстраненностью [1, с. 97].

В проведенном исследовании показано, что особенности восприятия временной перспективы личностью «третьего возраста» детерминированы ее жизненной стратегией. Специфика временных перспектив лиц «третьего возраста», вовлеченных в разные виды активности, позволяет отнести представителей этих групп к лицам, субъективно удовлетворенным пройденным жизненным путем, при этом обучение в «третьем возрасте» предполагает больший сдвиг в сторону личностной интеграции и в конечном счете – к мудрости.

Восприятие временной перспективы неработающими представителями данной группы отражает их низкий уровень удовлетворенности, отсутствие перспектив и в конечном счете наличие глубокого личностного конфликта.

Таким образом, проведенное исследование убедительно показало

детерминированность временной перспективы активностью личности в «третьем возрасте». Показано, что восприятие прошлого, настоящего и будущего и отношение к этим этапам жизненного пути связаны с типом активности личности. Чем в большей степени личность включена в активность (профессиональную или образовательную), тем более сбалансированным представляется ее жизненный путь, и, соответственно, исходя из теоретических взглядов современной психологии, тем в большей степени личность будет удовлетворена своей жизнью.

### **Список литературы**

1. Бейтсон М.К. Возраст активной мудрости. Будущее, которое мы сочиняем. М.: Карьера-Пресс, 2013. 352 с.
2. Беловол Е.В., Бойко З.В., Шурупова Е.Ю. Динамика представлений о своих возможностях лиц «третьего» возраста в процессе обучения. // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном мире: сб. науч. тр. участников II Междунар. науч.-практ. конф. Москва, РУДН, 23-24 апреля 2015 г. / под общ. ред. Н.Б. Карабущенко, Н.Л. Сунгуровой. М.: Изд-во РУДН, 2015. С.129–134.
3. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
4. Левин К. Динамическая психология: Избр. тр. / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2001. 572 с.
5. Микеладзе Л. И. Временная перспектива при нормальном и патологическом старении: теория витаукта. // Вестн. С-Пб. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика, 2016. Вып. 3. С. 178–190.
6. Овчинникова Ю.Г., Яксина И.А. Временная перспектива и кризисы зрелости. // Психология зрелости и старения, 2009. № 3. С. 13–26.
7. Сырцова А., Митина О.В., Бойд Дж., Давыдова И.С., Зимбардо Ф., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьёлен Н., Ясная В.А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZPTI). // Культурно-историческая психология, 2007. №4. С.19–31.
8. Allemand M. Age differences in forgiveness: the role of future time perspective. // J. of research in personality, 2008. 42 (5). pp. 1137–1147.
9. Barber S.J., Opitz P.C., Martins B., Sakaki M., Mather M. Thinking about a limited future enhances the positivity of younger and older adults' recall: Support for socioemotional selectivity theory. // Memory and cognition, 2016. 44 (6). pp. 869–882.
10. Belovol E., Shurupova E. Influence of third age person's education on cognitive aging and psychological well-being. // European J. of Social Sciences. Education and Research, 2017. V. 10, №. 1. P. 22–29.
11. Boniwell I. Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. // International J. of Evidence Based Coaching and Mentoring, 2005. №3. P. 61–74.
12. Boniwell I., Zimbardo P.G. Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In P.A. Linley, S. Joseph (Eds.). Positive psychology in practice. New Jersey: John Wiley & Sons, 2004. P. 165–179.
13. Brandtstädter J., Rothermund K. Intentionality and time in human development and aging: Compensation and goal adjustment in changing developmental contexts. In U.M. Staudinger, U. Lindenberger (Eds.), Understanding human development: Dialogues with life-span psychology. 2003. P. 105–124.
14. Brandtstädter J., Rothermund K., Kranz D., Kühn W. Final decenterations: Personal goals, rationality perspectives, and the awareness of life's finitude. // European Psychologist,

2010. № 15. P. 152–163.
15. Cameron P., Desai K. G., Bahador D., Dremel G. Temporality across the life-span. // *International J. of Aging and Human Development*, 1977–1978. № 8. P. 229–259.
  16. Cappeliez P., O'Rourke N. Empirical validation of a model of reminiscence and health in later life. // *The J. of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2006. № 61. P. 237–244.
  17. Cappeliez P., Guindon M., Robitaille A. Functions of reminiscence and emotional regulation among older adults. // *J. of Aging Studies*, 2008. № 22. P. 266–272.
  18. Cappeliez P., O'Rourke N., Chaudhury H. Functions of reminiscence and mental health in later life. // *Aging & Mental Health*, 2005. № 9. P. 295–301.
  19. Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S. T. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. // *American Psychologist*, 1999. № 54. P.165–181.
  20. Carstensen L. L. The influence of a sense of time on human development. // *Science*, 2006. № 312. P. 1913–1915.
  21. Csikszentmihalyi M. *Flow: The psychology of happiness*. Sydney: Random House, 1992. 320 p.
  22. Cully J.A., La Voie D., Gfeller J.D. Reminiscence, personality, and psychological functioning in older adults. // *Gerontologist*, 2001. № 41. P. 89–95.
  23. De Raedt R., Van der Speeten N. Discrepancies between direct and indirect measures of death anxiety disappear in old age. // *Depression and Anxiety*, 2008. № 25. P. E11–E17.
  24. Drake L., Duncan E., Sutherland F., Abernethy C., Henry C. Time perspective and correlates of well-being. // *Time & Society*, 2008. № 17. P. 46–61.
  25. Ebner N. C., Freund A. M., Baltes P. B. Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. // *Psychology and Aging*, 2006. № 21. P. 664–678.
  26. Erikson E.H., Erikson J.M., Kivnick H.Q. *Vital Involvement in Old Age: the experience of old age in our time*. New York: W. W. Norton & Company; Reissue ed. edition, 1994. 352 p.
  27. Fraisse P. *The psychology of time*. New York: Harper, 1963. 343 p.
  28. Frank L.K. Time perspectives. // *J. of Social Philosophy*, 1939. № 4. P. 293–312.
  29. Fry P.S. Structured and unstructured reminiscence training and depression among the elderly. // *Clinical Gerontologist*, 1983. № 1. P. 15–37.
  30. Fry P.S. The person-environment congruence model: Implications and applications for adjustment counselling with older adults. // *International J. for the Advancement of Counselling*, 1990. № 13. P. 87–106.
  31. Fung H.H., Carstensen L.L., Lutz M.A. Influence of time on social preferences: Implications for life-span development. // *Psychology and Aging*, 1999. № 14. P. 595–604.
  32. Heckhausen J., Schul, R. A life span theory of control. // *Psychological Review*, 1995. 102. pp. 284–2003.
  33. James W. *The principles of psychology*. T. 1. New York, NY: Dover Publications, 1950. 708 p.
  34. Kahana E., Kahana,B., Zhang J. Motivational antecedents of preventive proactivity in late life: linking future orientation and exercise. // *Motivation and Emotion*, 2005. № 29. P. 443–464.
  35. Kazakina E. Time perspective of older adults: Research and clinical practice. / In *International studies in time perspective*. Eds.: M. P. Paixão, J. T. da Silva, V. Ortuño, P. Cordeiro. Impresa da Universidade de Coimbra, 2013. P. 71–86.
  36. Kennedy Q., Mather M., Carstensen L.L. The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. // *Psychol Sci*, 2004. № 15(3). P. 208–214.
  37. Kotter-Grühn D., Neupert S. D., Stephan Y. Feeling Old Today? Daily Health, Stressors, and Affect Explain Day-to-Day Variability in Subjective Age. // *Psychology and Health*. 2015. V. 30 (12). P. 1470–1485.
  38. Lang F.R., Carstensen L.L. Time counts: Future time perspective, goals and social relationships. // *Psychology and Aging*, 2002. № 17. P.125–139.
  39. Lennings C.J. Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. // *International J. of Aging and Human Development*, 2000. № 51. P. 167–181.

40. Löckenhoff C.E., Maresca S.N., Reed A.E. Who saves the best for last? Age differences in decisions about affective sequences. // *Psychology and Aging*, 2012. № 27. P. 840–848.
41. Maslow A.H. *The farther reaches of human nature*. New York: McGraw-Hill, 1971. 432 p.
42. Nurmi J-E., Pulliainen H., Salmela-Aro K. Age differences in adult's control beliefs related to life goals and concerns. // *Psychology and Ageing*, 1992. № 7. P. 194–196.
43. Peterson C. The future of optimism. // *American Psychologist*, 2000. № 55. pp. 44–55.
44. Pot A.M., Bohlmeijer E.T., Onrust S., Melenhorst A.S., Veerbeek M., De Vries W. The impact of life review on depression in older adults: A randomized controlled trial. // *International Psychogeriatrics*, 2010. № 22. P. 572–581.
45. Serrano J.P., Latorre J.M., Gatz M., Montanes J. Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. // *Psychology and Aging*, 2004. № 19. P. 272–277.
46. Shifflett P.A. Future time perspective, past experiences, and negotiation of food use among the aged. // *The Gerontologist*, 1987. № 27. P. 611–615.
47. Shmotkin D., Eyal N. Psychological time in later life: Implications for counseling. // *J. of Counseling and Development*, 2003. 81. P. 259–267.
48. Spence D. The role of futurity in aging adaptation. // *Gerontologist*, 1968. № 9. P. 180–183.
49. Westerhof G.J., Bohlmeijer E., Webster J.D. Reminiscence and mental health: A review of recent progress in theory, research and interventions. // *Ageing & Society*, 2010. №30. P. 697–721.
50. Wink P., James J. B. The life course perspective on life in the post-retirement period. In Mo Wang (Ed.), *The Oxford Handbook on Retirement*. New York, NY: Oxford University Press, 2013. P. 59–72.
51. Zaleski Z., Cycon A., Kurc A. Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. In P. Schmuck, K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: towards a positive psychology of human striving*. Goettingen: Hogrefe & Huber, 2001. P. 58–67.
52. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. // *J. of Personality and Social Psychology*, 1999. 77. pp. 1271–1288.
53. Zimbardo P.G. Just think about it: Time to take our time. // *Psychology Today*, 2002. 35. p. 62.

## **PECULIARITIES OF TIME PERSPECTIVE IN LATE ADULTHOOD)**

**N.B. Karabushenko<sup>1</sup>, E.Y. Shurupova<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

<sup>2</sup>Moscow Pedagogical State University

The article is devoted to time perspective study in third age persons. Three groups of respondents participated in the article: who are on pension and do not work; those who continue their professional activity and persons who participated in educational project. The results have shown that perception of time perspective in the third age have its own peculiarities and is determined by person's activity: the more person is active (profession or learning) the more balanced is his/her life path.

**Keywords:** *third age person, time perspective, person's activity.*

*Об авторах:*

КАРАБУЩЕНКО Наталья Борисовна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов (117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6), e-mail: n\_karabushenko@inbox.ru

ШУРУПОВА Елена Юрьевна – преподаватель кафедры психологии развития личности, Московский педагогический государственный университет, (119435, г. Москва, ул. Малая Пироговская, 1/1), e-mail: shurupovaelena@mail.ru