

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-4-80-23>

УДК 159.96

Бунас А.А., Агішева К.Д., Суржикова М.О.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ

Анотація. Стаття презентує сучасний теоретичний огляд проблеми часової перспективи особистості як елементу загального особистісного ресурсу подолання стресу життєвої ситуації. Зазначено, що часова перспектива для індивіда має універсальне значення, оскільки типовим є не тільки відображення теперішнього та збереження минулого, але й активне оволодіння перспективою майбутнього, поведінка людини має цілеспрямований характер та виступає на початку у свідомості суб'єкта як уявлення про очікувані результати, майбутні зміни навколишнього оточення чи результати власних дій. Всі ці образи майбутнього ґрунтуються на минулому досвіді та носять ймовірнісний характер. Розкрито сутність поняття «життєва ситуація», її характеристики та особливості зв'язку особистісних ресурсів у подоланні стресу життєвих ситуацій, зокрема можливе обумовлення розгортання часової перспективи у процесі адаптації та регуляції поведінки особистості.

Ключові слова: часова перспектива, особистісний ресурс, життєва ситуація, стрес, копінг.

Bunas Alina, Agisheva Katerina, Surzhikova Marina

Oles Honchar Dnipro National University

PERSONAL RESOURCES IN COPING WITH STRESS OF LIFE SITUATIONS

Summary. The article deals with the essence of the phenomenon of temporal perspective of the individual, the theoretical analysis of its semantic characteristics is made. The basic approaches and directions of the study of the temporal perspective as an important structural unit of human being, in particular in the broad context of life situations, are highlighted. Time perspective is a main element in the construction of psychological time that arises from cognitive processes; it divides a person's life experience into the temporal boundaries of the past, present and future, in the results the temporal perspective serves as an evaluative component of a person's reflections on the past, present, and future. The temporal perspective is seen as an expression of one's own system of personal meanings that allows one to create a coordinate of the life. It is important to note the impact of time perspective on a person's behavior, including his or her attempt to overcome stress; the person encodes, stores, and reproduces past experiences while forming expectations about imagined behaviors or situations. A person's perception of past and future events has a deep potential to influence actual behavior and can help a person to overcome stress in life situations. The article also describes the concept of life situation as a specific socio-psychological situation, which puts forward increased demands on the adaptive resources of the individual, defines changes in his mental state, the quality of interaction in the circumstances. We consider life situation as any life circumstances that lead to disruption of human life, formed relationships, generate negative emotions and emotions, cause discomfort. Therefore, despite the socio-psychological nature of the time perspective, an important role belongs to the individual-psychological properties of the individual (neuroticism, self-control, extraversion, etc.) in the formation of personal potential in coping stresses of life situation and significantly affect the formation of individual resources of adapting.

Keywords: time perspective, personal resource, life situation, stress, coping.

Постановка проблеми. Соціальні зміни, кризи, епідемії, складні умови життя вимагають від особистості вибору найбільш вдалої життєвої реакції, обрання вірного варіанту подолання стресу життєвих ситуацій, що буде сприяти збереженню психологічного гомеостазу й підтримки цілісного внутрішнього світу людини. Уявлення про складність переживання людиною життєвих ситуацій набуває в сучасній психологічній науці особливого значення, оскільки будь-яка життєва ситуація має низку особливостей, а саме: детермінованість подією, суб'єктивним реагуванням, психічною напруженістю, від так зміною поведінки та перебудовою свідомості особистості. Результатом дії життєвої ситуації окрім зміни звичного ходу життя, є ще зміна життєво важливих цінностей й потреб людини, а також виникає необхідність реконструкції відношення до себе, до минулого, теперішнього та майбутнього.

Завдяки часовій перспективі особистість здатна, будучи в сьогоденні, «переміщатися» у часі – думати про минулі переживання чи досвід, міркувати про майбутнє (чого очікувати,

куди рухатись або чого уникнути), відображати закономірності середовища в структурі минулого досвіду, а від так формувати стратегії поведінки, передбачати хід подій. Аналізуючи біографічний шлях особистості через призму життєвих подій, цікавим є питання особливостей побудови часової перспективи особами, що перебувають в умовах стресогенного впливу складних життєвих ситуацій. Особливої актуальності зазначена тематика набуває у наші дні, коли масштабні соціокультурні та економічні зміни стають основними джерелами нестабільності; з одного боку, відкривають необмежені можливості для ефективного функціонування особистості, з іншого породжують ситуації невизначеності, очікування в найближчому майбутньому тільки негативних подій, вимагають негайної активізації особистісних ресурсів.

Мета статі полягає у систематизації наукових поглядів на феномен часової перспективи в умовах складної життєвої ситуації. Оскільки, взаємодія людини з часом є фундаментальною характеристикою усього людського досвіду, як

об'єктивного, так і суб'єктивного, а психологічний час особистості виступає сполучною ланкою між усіма структурами реальності, пронизує всі сфери її життєдіяльності, зовнішні (природні, соціальні, економічні та ін.) та внутрішні (психічні) процеси, що відбуваються й розгортаються саме у часі [8].

Виклад основного матеріалу. Часова перспектива – це погляд на своє життя з точки зору того чи іншого часу: минулого, теперішнього або майбутнього, а також бачення їх взаємозв'язків (К. Левін, Ж. Нюттен, J. Goldberg, C. Maslach, B.S. Gorman, A.E. Wessman, J. Hornick, D. Zakay, J.C. Lennings, R.E. Ornstein, L. Tysk) [13; 16]. Досліджуючи часову перспективу Ж. Нюттен наголошує на існуванні в структурі даного явища двох аспектів – змісту подій майбутнього/минулого та загальних часових явлень [5].

К. Левін (1951) розглядав часову перспективу як сукупність бачень індивіда про власне психологічне майбутнє чи минуле у даному теперішньому. Припускав, що когнітивна діяльність та емоції з приводу минулого чи майбутнього можуть впливати на дії, емоції, прагнення, когнітивну діяльність не лише в теперішньому, а й майбутньому людини [5].

Б. Горман та А. Вессман (1977) розглядають часову перспективу як інтегральну частину суб'єктивного (особистісного) досвіду «прожитого часу». З такої точки зору часова перспектива являє собою індивідуальне ставлення до минулого, теперішнього й майбутнього: час і його характеристики розглядаються не як об'єктивні стимули, які існують окремо від людини, а як психологічні концепти, що конструюються та реконструюються особистістю самостійно (Block, 1990). Одне з найбільш широких визначень часової перспективи дають Дж. Хорнік й Д. Закай (1996): «відносне домінування минулого, майбутнього або теперішнього в думках людини» [10].

Ф. Зімбардо з колегами стверджують, що «часова перспектива – це основний аспект при побудові психологічного часу», який виникає з когнітивних процесів розділяє життєвий досвід людини на тимчасові рамки минулого, теперішнього й майбутнього, при цьому зазначений феномен виступає оціночним компонентом роздумів людини стосовно минулого, майбутнього та теперішнього [14]. Часова перспектива розглядається як вираження власної системи особистісних смислів, яка дозволяє створити узгоджену координату для життя [4].

К. Keough та ін. (1999) припускають, що часова перспектива є несвідомим процесом, в якому відбувається континуум суспільних й особистих подій, що забезпечує порядок, узгодженість і сенс людини [5; 13]. Н.М. Савлакова стверджує, що вона виконує інтегральну функцію у відображенні людиною власного минулого, теперішнього та майбутнього в нерозривному їх взаємозв'язку, а тому є місце говорити про наявність в структурі часової перспективи когнітивного, мотиваційного та афективного компонентів [4].

Отже, дослідження часової перспективи, в основному, фокусуються на орієнтації в майбутнє, яка описується як «поглиненість» подіями майбутнього. Звідси, виникає декілька аспектів розгляду орієнтації на майбутнє: по-перше, вче-

них цікавить тривалість охоплюваного особистістю проміжку часу (на скільки місяців або років вперед люди планують, прогнозують своє майбутнє) (J. Nurmi, 1989; L. Pulkkinen, A. Ronka, 1994). По-друге, яка загалом тимчасова орієнтація (A. Gonzales, P.G. Zimbardo, 1985; P.G. Zimbardo, J.N. Boyd, 1999) та який зміст й деталізація уявних майбутніх подій (R.W. Schmidt, H. Lamm, G. Trommsdorff, 1978). По-третє, розрізняють міру, в якій індивід очікує оволодіти впливом і контролем над своїм майбутнім [12].

J.R. Nuttin and W. Lens (1985) стверджують, що сприйняття людиною минулих й майбутніх подій має глибинний потенціал впливу на актуальну поведінку [11].

Існує ряд досліджень, в яких наголошується домінуюча роль часової перспективи в процесі саморегуляції та відчутті задоволення життям, а саме: взаємозв'язок часової перспективи з плануванням й спрямованою поведінкою (V. Corral-Verdugo, B. Fraijo-Sing & J.Q. Pinheiro, 2003), з процесом побудови цілей на майбутнє (T.L. Milfont & V.V. Gouveia, 2006), емоційною стабільністю (J. Goldberg & C. Maslach, 1996), сталістю поведінки особистості, самоповага та ін. [11].

Часову перспективу доцільно аналізувати через призму рівня сформованості та прояву наступних часових орієнтацій, а саме: теперішнє гедоністичне, теперішнє фаталістичне, майбутнє, минуле позитивне та минуле негативне, що формують її специфічний індивідуальний потенціал при прогнозуванні та побудові стратегій форм поведінки.

Згідно досліджень низки науковців [12; 13; 14; 15; 16], часова перспектива може стати відносно незалежною, автономною характеристикою особистості серед інших її властивостей; взаємозв'язок з останніми має нелінійний, багатомірний, опосередкований характер, тому можна вважати, що дана особистісна властивість є психологічно неоднорідним феноменом, який має вплив на адаптацію та регуляцію поведінки індивіда.

При розгляді часової перспективи особистості як багатогранного психологічного утворення, що особливим чином актуалізується в умовах перебування людини в певній життєвій ситуації, слід зауважити, що життєві ситуації та виникаючий від них стрес, являють собою якісно нову ситуацію існування людини, зумовлену, по-перше, невідповідністю між прагненнями та реальними можливостями особистості, по-друге, значними перешкодами у реалізації життєвих задумів, що в свою чергу спричиняє появу негативних емоційних переживань, які слугують головним індикатором складності тієї чи іншої ситуації. Кожна така «нова» ситуація вимагає активізації адаптаційного потенціалу особистості (Н. Водопьянова, О. Лібіна, О. Саннікова). У результаті людина стає елементом сукупності життєвих обставин не тільки як залежна від зовнішніх впливів, але і як активний суб'єкт життєдіяльності, можемо лише припускати про можливий рівень переживань та варіанти реагування людини.

Визначення місця «життєвої ситуації», її рівня стресовості в суб'єктивному сприйнятті, є достатньо складною методологічною проблемою тому, що в низці наукових робіт цей термін викорис-

товується як узагальнююча категорія, а в інших дослідженнях розглядається в значно вузькому, «спеціальному» сенсі, з метою позначення конкретних типів життєвих подій, складнощів у процесі соціальної взаємодії тощо [9]. Як стверджує вчена Л.І. Анциферова, можна зустріти поодинокі випадки спрощеного розуміння складних життєвих ситуацій «... як обставин життя, що вимагають від індивіда таких дій і умов, які знаходяться на межі його адаптаційних можливостей...» [2]. На наш погляд, поняття «життєва ситуація» слід використовувати в якості узагальнюючого терміну, здатного об'єднати широкі коло негативних для особистості життєвих ситуацій й відповідних виникаючих переживань. Подібна наукова позиція узгоджується і з останніми науковими тенденціями до розгляду зазначеної проблематики.

Доречним також є аналіз «життєвої ситуації» у широкому та вузькому розумінні. Так, в широкому розумінні складна життєва ситуація є різновидом соціально-психологічної ситуації, яка висуває підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості, детермінує зміни її психічного стану і якість взаємодії у системі «суб'єкт – ситуація» [3]. У більш вузькому розумінні, посилаючись на російську дослідницю Л.І. Анциферову, складність життєвих обставин визначає та цінність, яка за певних умов може бути втрачена, чи зруйнована [2]. На думку В.В. Знакова, для уточнення поняття життєвої ситуації необхідно аналізувати співвідношення категорій «суб'єкт» та «людське буття», що, в свою чергу, дозволить зрозуміти смислові й ціннісні контексти життя суб'єкта, а від так його ставлення до життєвих ситуацій.

М.І. Варій вказує, що життєві ситуації можна визначити як такі, що потребують від людини дій, які перевершують її адаптивні можливості та ресурси, а Я.Ф. Андреева зазначає, що будь-які життєві обставини призводять до порушення життєдіяльності людини, сформованих відносин, породжують негативні емоції й переживання, викликають дискомфорт та за певних умов можуть спричинити негативні наслідки для усього розвитку особистості [1].

О.Я. Анцупова та А.І. Шипова характеризують життєву ситуацію як таку, що має розбалансованість системи «особистісні можливості та (або) умови середовища», що й зумовлює психічне напруження у людини.

Л.Н. Азарова визначає складну життєву ситуацію як ситуацію, в якій перед людиною стоїть конкретна проблема, уникнути вирішення цієї проблеми неможливо, а звичні способи подолання труднощів є некоректними.

С.О. Ліпатов висуває особливо цікаві ідеї стосовно складних життєвих ситуацій. «З однієї сторони, зауважує дослідник, у будь-яких умовах життєдіяльності знайдеться достатня кількість факторів, які можуть зробити ці умови максимально екстремальними для індивіда. З іншої, існують більш та менш складні ситуації». Значення ситуації для особистості детерміновано як зовнішньою реальністю, так і її внутрішнім світом, враховувати слід також і власне вплив ситуаційних чинників.

І.Є. Шумаковою було встановлено, що складні життєві ситуації виступають в якості обставин

життя, що виникають раптово, порушують звичний уклад життя та вимагають швидкого прийняття рішень та дій, направлених на вирішення проблеми. Подібні життєві обставини можуть викликати почуття страху, а іноді і жаху.

С.О. Семянов під складною життєвою ситуацією має на увазі таку ситуацію, у якій людина не в змозі повноцінно функціонувати і їй необхідно змінюватись (приспосовувати поведінку, особистісні властивості), активізувати власні ресурси.

Подібне розуміння феномену дуже близьке до розуміння поняття «криза» Ф.Є. Василюка в тому контексті, що будь-яка ситуація може бути для людини кризовою у тому випадку, якщо вона сприймається як така.

З позицій психології людського буття, життєва ситуація – це не суб'єкт та зовнішні обставини життя, що чинять на нього вплив, а людина, що перебуває всередині ситуації, оцінює, розуміє та інтерпретує її для себе певних специфічним чином.

Підсумовуючи вищевикладене слід зауважити, що на сучасному етапі, розмаїття наукових поглядів не дозволяє запропонувати загально-визнане, уніфіковане визначення феномену «життєвої ситуації». Водночас, якісно нові перспективи досліджень відкривають дослідники, які намагаються ідентифікувати змістовні характеристики життєвої ситуації. Так, наприклад, проаналізувавши численні дослідження, З.П. Сивогракова виділяє наступні характерні особливості життєвої ситуації: когнітивна новизна, складність і невизначеність для суб'єкта; сприйняття особистістю непередбачуваності наслідків ситуації; переживання загрози щодо реалізації важливих цінностей і потреб особистості та пов'язані з цим зміни в емоційному стані людини; актуалізація активності, спрямованої на подолання ситуації; такі ситуації можуть виступати умовою набуття особистістю нових якостей, досвіду, тобто умовою особистісного розвитку; залежність сприйняття ситуації як складної, її розвитку та результатів від психологічних особливостей людини [6]. Саме ідентифікація змістовних характеристик життєвої ситуації робить значущим та доступним для експериментального вивчення взаємозв'язок між часовою перспективою особи та умовами її життєдіяльності.

Особливо цікавими, на наш погляд, є результати досліджень з проблематики часової перспективи, а саме: оцінювання минулого досвіду та насиченості його подіями, у осіб, які знаходяться в будь-яких життєвих ситуаціях. Дослідниця О.К. Болотова виявила, що більшість людей, які знаходяться в певних умовах життєвих ситуацій, знецінюють власний життєвий шлях, знижуючи рівень опори на минулий досвід, та недооцінюються майбутні перспективи.

К.М. Василевська, досліджуючи особливості автобіографічної пам'яті людей, що перебувають в умовах життєвих труднощів, виявила низку її змін. Найбільш яскравими, на думку дослідниці, є наступні три феномена збіднення минулого, втрата дитинства, онтологізація теперішнього. Сутність першого феномену полягає в презентуванні значно меншої кількості життєвих подій в умовах складних життєвих ситуацій, ніж у «звичайних» умовах. В ситуації життєвих труднощів особистість перераховує найсуттєвіші по-

дії життєвого шляху, шаблон історії особистості: народився, навчався, одружився і т.п. Отримані дані підтверджують висновки, зроблені О.К. Болотовою. Респонденти, що безпосередньо знаходились в умовах складних ситуацій, презентували своє життя, починаючи із «свідомого віку» в середньому десь із 15 років, цей феномен отримав назву «втрата дитинства». При цьому події дитинства пам'ятались, але вони не визначались респондентами як такі, що мають значення у конкретній ситуації. Феномен «онтологізації теперішнього» полягає в розгортанні «теперішнього часу» на весь час перебування у ситуації. Для нього є характерним постійне переосмислення ситуації, та відчуття її невідповідності. Описані феномени зникали тоді, коли ситуація переставала сприйматись як особистісно складна [6].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з цього напрямку. Аналізуючи сказане вище, можна зазначити, що:

- 1) особистісні ресурси виступають як певне системне, інтегральне утворення особистості, що дозволяє долати життєві ситуації через усвідомленість, підконтрольність, адекватність сприйняття ситуації та спрямованість на її вирішення;
- 2) суб'єктивна оцінка життєвої ситуації опосередковується часовою орієнтацією особистості як психологічно неоднорідним феноменом, що має вплив на адаптацію та регуляцію поведінки індивіда;
- 3) перспективи подальших досліджень мають полягати в уточненні причинно-наслідкових зв'язків між часовими орієнтаціями та рівнем прояву особистісних ресурсів у подоланні стресу життєвих ситуацій.

Список літератури:

1. Андреева Я.Ф. Соціальна психологія. Ніжин : Вид-во НДПУ ім. М. Гоголя, 2004. 46 с.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–17.
3. Савлакова Н.М. Временная перспектива личности: теоретический анализ проблемы. *Философия и социальные науки*. 2010. № 3. С. 18–23.
4. Сагань І.А. Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 22 с.
5. Сенік О.М. Роль часової орієнтації на позитивне минуле у реалізації конструктивних поведінкових стратегій. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. 2013. Т. 22. Вип. 18, ч. 3. С.130–139.
6. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 22 с.
7. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика (ЗТPI) Ф. Зимбардо по временной перспективе. *Психологическая диагностика*. 2007. № 1. С. 85–106.
8. Сырцова А., Митина О.В., Бойд Д., 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 ЗТPI). *Культурно-историческая психология*. 2007. № 4. С. 19–31.
9. Bolotova A.K., Khachaturova M.R. (2012). The Person and the Time: Choosing Coping Behaviours. *Cultural-Historical Psychology*, no. 1, pp. 69–76.
10. Corral-Verdugo V., Fraijo-Sing B., Pinheiro J.Q. (2006). Sustainable behavior and time perspective: present, past, and future orientations and their relationship with water conservation behavior. *Revista Interamericana de Psicología - Interamerican Journal of Psychology*, vol. 40, no. 2, pp. 139–147.
11. Earl J.K., Bednall T.C., Muratore A.M. (2015). A matter of time: why some people plan for retirement and others do not. *Work, Aging and Retirement*, no. 1, pp. 1–9.
12. Gonzales A., Zimbardo P.G. (1985). Time in perspective: A psychology today survey report. *Psychology Today*, vol. 19, no. 3, pp. 21–26.
13. Simons J., Vansteenkiste M., Lens W., Lacante, M. (2004). Placing Motivation and Future Time Perspective Theory in a Temporal Perspective. *Educational Psychology Review*, vol. 16(2), pp. 121–139.
14. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. № 6, pp. 1271–1288.
15. Zimbardo P.G., Keough K.A., Boyd J.N. (1997). Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving. *Personality and Individual Differences*, vol. 23(6), pp. 1007–1023.
16. Zimbardo P.G., Boyd J.N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York: Free Press, p. 380.

References:

1. Andrieieva, Ya.F. (2004). *Sotsialna Psykholohiia* [Social Psychology]. Nizhyn: NDPU them M. Gogol. (in Ukrainian)
2. Anciferova, L.I. (1994). Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsij i psihologicheskaya [Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological]. *Psychological Journal*, vol. 15, no. 1, pp. 3–17.
3. Savlakova, N.M. (2010). Vremennaya perspektiva lichnosti: teoreticheskij analiz problem [The temporal perspective of the personality: a theoretical analysis of the problem]. *Philosophy and Social Sciences*, no. 3, pp. 18–23.
4. Sahan, I.A. (2010). *Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti vidpovidalnosti osobystosti v umovakh skladnykh zhyttievyykh sytuatsii* [Socio-psychological features of personal responsibility in difficult life situations]. (PhD Thesis), Kiev.
5. Senyk, O.M. (2013). Rol chasovoi oriientatsii na pozytyvne mynule u realizatsii konstruktyvnykh povedinkyvnykh stratehii [The role of time orientation on the positive past in the implementation of constructive behavioral strategies]. *Bulletin of ONU them I.I. Mechnikov*, vol. 22, no. 18(3), pp. 130–139.
6. Syvohrakova, Z.A. (2010). *Psykhologichni osoblyvosti podolannia studentamy skladnykh zhyttievyykh sytuatsii* [Psychological features of students overcoming difficult life situations]. (PhD Thesis), Kiev.
7. Syrcova, A., Sokolova, E.T., & Mitina, O.V. (2007). Metodika (ZTPI) F. Zimbardo po vremennoj perspective [Methodology (ZTPI) F. Zimbardo on the time perspective]. *Psychological diagnostics*, no. 1, pp. 85–106.
8. Syrcova, A., Mitina, O.V., Bojd, D., Davydova, I.S., Zimbardo, F., Nepryaho, T.L., Nikitina, E.A., Semenova, N.S., F'yolena, N., & Yasnaya, V.A. (2007). Fenomen vremennoj perspektivy v raznykh kul'turakh (po materialam

- issledovaniy s pomoshch'yu metodiki ZTPI) [The phenomenon of time perspective in different cultures (based on research using the ZTPI technique)]. *Cultural & Historical Psychology*, no. 4, pp. 19–31.
9. Bolotova, A.K., & Khachaturova, M.R. (2012). The Person and the Time: Choosing Coping Behaviours. *Cultural-Historical Psychology*, no. 1, pp. 69–76.
 10. Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B., & Pinheiro, J.Q. (2006). Sustainable behavior and time perspective: present, past, and future orientations and their relationship with water conservation behavior. *Revista Interamericana de Psicología – Interamerican Journal of Psychology*, vol. 40, no. 2, pp. 139–147.
 11. Earl, J.K., Bednall, T.C., & Muratore, A.M. (2015). A matter of time: why some people plan for retirement and others do not. *Work, Aging and Retirement*, no. 1, pp. 1–9.
 12. Gonzales, A., & Zimbardo, P.G. (1985). Time in perspective: A psychology today survey report. *Psychology Today*, vol. 19, no. 3, pp. 21–26.
 13. Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing Motivation and Future Time Perspective Theory in a Temporal Perspective. *Educational Psychology Review*, vol. 16(2), pp. 121–139.
 14. Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 77, no. 6, pp. 1271–1288.
 15. Zimbardo, P.G., Keough, K.A., & Boyd, J.N. (1997). Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving. *Personality and Individual Differences*, vol. 23(6), pp. 1007–1023.
 16. Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York: Free Press, 380 p.