

can be taken as an integrated, ie ego – integration is complete. Unfolded and preservation of identity – a sense of life's journey man.

Provided that the expression and development of creative activity in old age may occur due to the inclusion of older people in different kinds purposefully organized thematic creativity. In order to achieve individual fulfillment for the development of creative activity in old age by psychological and educational impact within the subjective approach, a systematic analysis of the possibilities of art-therapeutic method. Analysis of the studies allowed the conclusion that creative activity with age persists, and in some way and can be transformed in different ways formovyatys, reflecting the level of subjectivity, personal resource preservation and availability of creativity in the individual when present raises the need for finding new opportunities for creative development elderly through the actualization of experience and achievements of the individual in the previous stages of ontogeny. Adequate mobilization of resources following the implementation of the individual serves as a further factor in the development of creative personality in old age, identifying trends or progressive aging of adaptive strategies appropriate prestrukturizatsiyeyu life in creative activity of their own lives.

**Key words:** psychological, creative activity, activity, psychological factors, old ageю.

Отримано: 25.07.2014 р.

УДК 159.923

*Грановська О.Я.*

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ

*Грановська О.Я. Теоретичні основи проблеми суб'єктивного сприйняття часу.* У статті здійснено спробу теоретичного аналізу поняття "час", проблеми часу й сприйняття часу представлені в логико-методологічному, онтологічному, міждисциплінарному, історико-філософському, синергетичному, соціальному й соціокультурному аспектах.

**Ключові слова:** психологічний час, суб'єктивний час, суб'єктивне сприйняття часу, час.

*Грановская О.Я. Теоретические основы проблемы субъективного восприятия времени.* В статье осуществлена попытка теоретического анализа понятия "время". Проблемы времени и пространства представлены в логико-методологическом, онтологическом, междисциплинарном, историко-философском, синергетическом, социальном и социокультурном аспектах.

**Ключевые слова:** психологическое время, субъективное время, субъективное восприятие времени, время.

**Постановка проблеми дослідження.** Початок вивчення й осмислення часу й проблеми його сприйняття поклали давньогрецький філософ Аристотель і середньовічний філософ Августин. У класичний період розвитку науки й філософії великий теоретичний внесок у вив-

чення феномена часу й у розв'язок проблеми сприйняття часу внесли: І. Ньютон, Г. В. Лейбниц, Дж. Берклі, І. Кант, а в неklasичний період – Е. Гуссерль, А. Бергсон, В. Вернадський, А. Ейнштейн і ряд інших видатних філософів і вчених. З найбільш відомих сучасних філософів і вчених над проблемою часу й проблемою сприйняття часу постійно працювали: І. Прігожин, С. Курдюмов, М. Гайдеггер, П. Рікер, К. фон Вайцзекер, Дж. Гібсон, К. Левін, Я. фон Ікскуль, М. Мерло-Понті, Ж.-Л. Нансі, У. Матурана, Ф. Варела, Дж. Уїтроу й багато інші.

У науковій і філософській літературі останніх років новітні напрямки досліджень і найцікавіші й близькі до теми даного дисертаційного дослідження теоретичні розробки щодо проблеми часу й сприйняття часу представлені в логіко-методологічному, онтологічному, міждисциплінарному, історико-філософському, синергетичному, соціальному й соціокультурному аспектах.

Серед основних наукових праць тут можна назвати роботи О. Алюшина, О. Анісова, О. Антоновського, В. Аршинова, В. Буданова, П. Гайденко, К. Делокарова, Т. Керімова, С. Курдюмова, О. Князевої, С. Лепіліна, Л. Люблінської, О. Матвєєвої, І. Мелік-Гайказян, В. Миронова, В. Молчанова, Ю. Молчанова, О. Чернякова й цілої низки інших сучасних дослідників.

Вивчення сучасної наукової й філософської літератури за даною проблемою показує, що найбільш вивченими щодо проблеми часу і його сприйняття є онтологічний, фізичний, біологічний і психологічний аспекти. Усі ці дуже важливі аспекти часу і його сприйняття знаходять своє відображення в роботах В. Миронова, М. Ахундова, Ю. Бушева, О. Малиновського, І. Хасанова й інших сучасних дослідників.

Разом з тим, як відзначають у своїх наукових працях В. Аршинов, В. Буданов, С. Курдюмов, О. Князева й інші автори, у сучасній науці залишається маловивченою нелінійна природа часу, не розкритий зв'язок часу і його сприйняття з різноманіттям світу, з його коеволюційною складністю й системною еволюцією. Тим часом, розв'язок усіх цих маловивчених проблем може пролити додаткове світло на розуміння складної, нелінійної природи часу, а також може привести до розробки ефективних сучасних технологій раціонального використання й керування часом у суспільній, когнітивній, креативній і в повсякденному житті людини.

Отже, **метою** нашої статті є висвітлення поняття "час" у психологічному контексті, через призму особистісного сприйняття й ставлення.

**Результати теоретичного аналізу проблеми дослідження.** Важливі підходи й теоретичні вистави, близькі до даної теми, розбудовують у своїх роботах І. Касавін і В. Стюпін, В. Лекторський, які вважають, що

в сучасній науці й філософії доки що залишається недостатньо вивченим й розкритим зв'язок часу з когнітивними й еволюційними механізмами його сприйняття, із соціальною сферою, з історичною свідомістю людини, з пізнанням, із творчістю, із психологією людини, а також з різними незворотними процесами, що відбуваються у складних соціальних системах. У ході проведеного дослідження встановлене, що вперше науковий і філософський аналіз феномена часу, і сама постановка проблеми сприйняття часу, були здійснені в науці й філософії давньогрецьким філософом Аристотелем у його трактатах "Фізика" і "О душе".

Згідно з концепцією Аристотеля, час – це об'єктивне існуючий фізичний феномен, сприйманий душею людини як "захід і число руху". Із цієї концепції Аристотеля випливає, що "якщо немає істоти, що вважає й сприймаючого час, те немає й самого рахованого й сприйманого часу". А це значить, згідно з Аристотелем, що час суб'єктивний за формою сприйняття, але об'єктивно по змісту. Перший, хто критикував і спробував здолати аристотелівську концепцію фізичного часу, був середньовічний філософ Августин. У своєму творі "Сповідь" замість природного фізичного часу Августин висунув і об'рунтував концепцію суб'єктивного людського часу.

За Августином, час лише умовний й розділяється на минуле, сьогодення й майбутнє, тому що першого, згідно з Августином, "вже немає, третього ще немає, а сьогодення невловиме, безупинно проходить". Як же ми сприймаємо час, якщо ніяк не можемо вловити його суть? запитує Августин. І відповідає: "кожний з нас образ часу несе у своїй душі, згадує про нього". Так була поставлена в середньовічній релігійній філософії проблема безперервності й невловності часу й проблема його суб'єктивного, психологічного сприйняття.

Спробу наукового подолання августиновської концепції сприйняття суб'єктивного (психологічного) часу почали наприкінці XVII-початку XVIII століть англійський фізик і натурфілософ І. Ньютон і німецький філософ і натураліст Г. В Лейбніц, котрі створили дві різні моделі об'єктивного часу: 1) модель абсолютного (субстанціального) часу, сприйманий математичними методами; 2) модель реляційного (співвідносного) часу, сприйманого через суб'єкт-об'єктне ставлення людини до різних речей. Першій моделі дотримувався Ньютон, а другій – Лейбніц.

Згідно з концепцією І. Канта, за допомогою органів почуттів ми нічого не можемо сказати про час. Тому що час саме по собі (як об'єктивна реальність) у світі не існує, а являє собою чисто суб'єктивний, людський феномен, "ап'юріорну форму чуттєвості", або ап'юріорну схему, "чисту форму інтелектуального споглядання". Тому можна говорити, на думку Канта, тільки про "чистий, розумосягненному спог-

ляданні часу". Таким чином, згідно з І. Кантом, людина привносить у світ ідею часу, за допомогою якої він пояснює навколишній світ і пізнає закономірності еволюційного розвитку природи.

При цьому особливу роль у сприйнятті часу І. Кант відводив творчій уяві, яку розглядав як одну з визначальних здатностей "чистого розуму", що лежать в основі сприйняття часу й усіх продуктивних, творчих і пізнавальних здатностей людини.

Науковці, котрі вивчають зазначену проблему виділяють два способи опису часу: об'єктивний час, включаючи циклічний; суб'єктивний час, включаючи психологічний (П. Гальперін, А. Папіна). Об'єктивно представлений час відбиває загальнозначущі властивості часу — одомірність, односпрямованість, безперервність. Суб'єктивний час виражає індивідуальні особливості сприйняття часу індивідом. Найбільш вивченим дотепер залишається об'єктивний час. Що стосується суб'єктивного часу, то тут ще багато недослідженого. У роботах, присвячених часу, називаються окремі способи сприйняття суб'єктивного часу (П. Гальперін, З. Тураєва, А. Папіна, Л. Ноздріна). Однак цих досліджень недостатньо для того, щоб визначити, як формується план вираження категорії часу психічного світу.

Варто відзначити, що засоби, які беруть участь у формуванні психологічного часу, одночасно оформляють категорію аспектуальності й категорію оцінки, тобто поєднують у собі значення темпоральності, аспектуальності й суб'єктивно-оцінної модальності.

Психологічний час виражається словами негативної слухової оцінки. Уповільнений час передається словами й вираженнями, що містять кількісну оцінку звуку. Мовленнєві засоби, що виражають якісну оцінку звуку, також указують на вповільнення психологічного часу. Це слова, що називають такі ознаки звучання, як ясність, чіткість, розчленованість інтервалами, розміреність, монотонність, інтенсивність. На вповільнення психологічного часу можуть указувати слова, що позначають звуки, які можна розчутити тільки в повній тиші або звуки взагалі недоступні для людського сприйняття. Сприйняття подібних звуків можливо тільки при особливому стані свідомості — повної концентрації уваги на звуці, уповільненні роботи сприйняття, відключенні свідомості від інших відчуттів і сприйняття.

Зниклий час нерідкий виступає в образі спеціально підкресленої тиші. Зупинка часу виражається словами з виключеним звуком, тобто з нульовою кількістю звуку. Слова й вираження, що позначають неголосні, часто безперервні й монотонні звуки, а також засоби, що вказують на деформацію сприйманого звуку у свідомості суб'єкта, підсилюють враження статичності зображуваних епізодів, створюють відчуття напруженого очікування.

Прискорений час зображується словами, що називають такі ознаки звуку, як безперервність, цілісність (нерозчленованість інтервалами), швидкість, стрімкість, інтенсивність, нерозбірливість. У сукупності ці засоби створюють образ об'єкта, що стрімко переміщається.

Часова форма залучена у під'рунтя психологічного знання. З'ясування представленості й значимості для людини поняття "час" може зробити внесок у побудову моделі "образу світу".

Відомо, що у історії цивілізації в оцінці часу чітко проступають дві тенденції, а саме: "лінійне" сприйняття часу, що плине від минулого до майбутнього й "циклічне" кругове сприйняття. Так, давньоєгипетський і традиційний китайський опис це циклічна послідовність, втім символ часу прадавньої Індії колесо, нескінченний ланцюг з "сьогодення майбутнього минулого".

Отже, уявлення про час вибудовується поступово як в окремої людини, так і у людства в цілому, і часові категорії визначаються культурою (або цивілізацією), парадигми якої задовольняються у індивідуальній і колективній свідомості.

Ідея часу, на думку деяких дослідників, психологічно оформилася із двох різних джерел – повторюваності й неповторюваності подій, тобто ритмічного повторення чогось (ударів пульсу, добової зміни дня й ночі, сезонів року) і неповторного однократного плину чогось, наприклад народження, зростання, старіння й умирання живих істот.

Уявлення про час не є вродженими, вони становляться поступово в процесі формування особистості і часові (як і просторові) поняття людини визначаються культурою (цивілізацією), до якої вона належить.

Проблема часу як категорії у наукову психологію розглядається тривалий період.

Класичні дослідження В. Вернадського про якісно різні структури часу у фізичній, геологічній, біосферній й соціальних системах стосуються й психології. Певний час, психологія задовольнялася уявленням про зазначену категорію саме з надр класичної механіки.

Так, у радянській психології теза залежності часу від тих систем, у які вона включена – у неорганічну природу, в еволюцію органічної природи, у соціогенез суспільства, в історію життєвого шляху людини – була сформульована С. Рубінштейном. Ці уявлення лише недавно стали інтенсивно розроблятися в психології особистості (К. Абульханова-Славська, О. Головаха, О. Кроник).

У вивченні часу в сучасній психології виділяються кілька напрямків: сенсорний (сприйняття часу); подійний (психологічний час особистості – як зміна подій); описовий (уявлення про час як образ у мистецтві, живопису, поезії) і ін.

У науці ХХ сторіччя оформилося уявлення про відмінність фізичного часу, що має суворі, об'єктивні, науково вивірені показники й величини виміру, від часу суб'єкта, переживаного, усвідомлюваного й сконструйованого власне активністю. Реальність і об'єктивність фізичного, математичного часу нетотожна реальності часу соціального буття людини, ці реальності й наукові поняття про них не збігаються, хоча й пов'язані. Людське життя протікає у об'єктивному фізичному часі, але для людини мають значення не константи часу, а якісна форма активного буття в часі, здійснення життя.

У роботах С. Рубінштейна і його учнів було представлено активність особистості стосовно часу. Особистість стає суб'єктом "життєвого шляху", що не тільки залежить від подій, періодів життя, але й сприяє "життєвій перспективі". Була показана залежність ходу життя, життєвого шляху з усіма різними подіями в залежності від типу особистості, особистісних властивостей та її способів спрямовувати, прискорювати події свого життя.

Втім, К. Абульханова-Славська, підкреслюючи залежність життєдіяльності від самого суб'єкта життя, розрізняє три структурні утворення життєвого шляху особистості: "життєву позицію", "життєву перспективу" (поняття, близьке до поняття часової перспективи), "сене життя". Таким чином, активність особистості стосовно часу життя стала предметом всебічного вивчення, що дозволяє розбудовувати програми дослідження й діагностики за допомогою аналізу життєвих планів, життєвих позицій і часових перспектив.

Тобто, час основа організації, упорядкування й координації діяльності людей. Часову координату мають усі характеристики людської діяльності умови, ситуативні обставини, можливості й реальне здійснення. Усяка дія суб'єкта являє собою процес, а будь-який процес розгорнутий у часі й характеризується особливими тимчасовими закономірностями. Досвід суб'єкта – це його світ, який має свою структуру, що складається в минулому, а з іншої сторони – занурений у поточну діяльність. Структура досвіду у вигляді просторових і тимчасових схем керує поведінкою людини.

На думку В. Зінченко, час для психології виступає як найважливіший засіб вивчення психіки, умови (чинника) полегшуючого або того, що утрудняє протікання психічних процесів, вагомого критерію ефективності останніх.

Час у свідомості, поведінці людини має конкретний психологічний зміст як елемент культури, рівень розвитку якої визначає домінуючу в даному співтоваристві концепцію часу. Тимчасові поняття людини завжди визначені тою культурою, до якої він належить. Перед люди-

ною постає рефлексивне завдання диференціації нею утвореної реальності, у тому числі власних образів простору й часу, від дійсності.

Таким чином, уявлення про час у психології є однією із суттєвих проблем стосовно визначення природи людини. Відтак, характерними рисами часу є:

- 1) його плинність; час пов'язаний з рухом;
- 2) його незворотність;
- 3) відсутність наочних форм.

Оскільки час спрямована величина (вектор), однозначне його визначення припускає не тільки систему одиниць вимірів (секунда, хвилина, година, доба, місяць, рік, сторіччя), але й постійну відправну крапку, від якої ведеться рахунок. У цьому час радикально відрізняється від простору. У просторі всі крапки рівноправні. У часі повинна бути одна привілейована крапка. Із цим пов'язаний подальший момент, що особливо ускладнює сприйняття часу опосередкованими компонентами. Природньою відправною крапкою в часі є сьогоднішня, це "тепер", яке розділяє час на попереднє йому минуле й наступне майбутнє. Воно одне начебто безпосередньо дане як щось наявне; від нього погляд спрямовується на минуле й на майбутнє, які можуть бути визначені лише через своє ставлення до сьогоднішнього.

Час це процес, який характеризується темпом змін і ритмом перетворень. Тобто, час варто розглядати як об'єктивний, суб'єктивний й хронологічний. Відомо, що об'єктивний час постає так званою "рікою часу". Витоком цієї ріки є мить у житті Космосу, відома як "Великий вибух", котрий закладає початок Усесвіту. І, відповідно, завершенням її існування стане процес, про який астрофізики говорять, як про "Великий колапс".

Проте, суб'єктивний час можна представити як індивідуальне народження нового струменю, що відбувається у розмаїтті можливих моментів, що виникають і зникають у потоці загального часу.

Отже, початок має своє завершення, котре обов'язково відбувається у відповідний час, у певному місці й здійсниться з власної причини. Закінчення життя струменю, представленого суб'єктивним часом, називається смертю.

Втім, хронологічний час являє собою поєднання процесів змінювань і перетворень. Інакше кажучи, це роздроблення цілого на різні частинки задля того, щоб уможливити здійснення із часом певних розрахунків.

Так, хронометрія використовує такі тимчасові відрізки, як: секунди, хвилини, години, добу (складену із дня й ночі), тиждень, місяць і роки (розбиті на квартали й півріччя). Досить спиратися на добу, роки й індивідуальне літочислення, дні народження задля вирішення завдань, що постають перед нами.

Проте, суб'єктивний час увійшов у дійсність своїми базовими характеристиками, які представлені денною діяльністю і нічним сном, як дуальність життя. Темп і ритм проявів розкладаються на тривалість процесу (кількість) і його тривалість (якість).

Зазначені характеристики залежні одна від одної. Причому, тривалість процесу безпосередньо залежить від тривалості (якості), а якість від кількості опосередковано.

У "річці" об'єктивного часу, за ходом потоку, розташована низка "порогів", створених природою. Разом з тим, потік об'єктивного часу, крім етапних порогів, розкиданих впродовж усього руслу, має гігантський "водоспад", у якому сполучені воєдино простір і час, що розділюються на складові.

"Пороги", не створюючи особливих труднощів для потоку об'єктивного часу, суттєво ускладнюють існування струменів, котрі несуть суб'єктивні характеристики тим, що, взаємодіючи з ними, примушують витрачати на їхнє подолання значні енергетичні ресурси.

Таким чином, життя, як тривалість, може бути відзначена кількістю пройдених "порогів", а її тривалість якістю їх подолання. Остання характеристика містить у собі як темп реального часу, що проявляє свою активність у проміжках між порогами, так і ритм віртуального при їх подоланні.

Виражається ця особливість тим, що мінімально значимі перешкоди зіставлені з добовою хронометрією, де суб'єктивний час визначається рубежами дня й ночі. Причому саме ніч розділяє попередній і наступний дні, а не навпаки.

Психологія суб'єктивного часу виражається ставленням особистості до того процесу, який виражений його сприйняттям кожної зі сходів. Це не просте питання, тому що ставлення до подолання кожного з етапів може виражатися як бачення мети або етапного процесу. Відмінність цих варіантів у тому, що завдяки досягненню кожної цілі настає потреба в насолоді нею.

Етап же, суть якого у подоланні, прагне до створення наступного етапу і так далі. Насолода однією метою припускає порушення бажання роздобути іншу, третю і т. ін.. Подолання рубежу пов'язане з напругою й величезною відповідальністю за здійснену дію. Тому для такого процесу потрібно є ретельна й тривала підготовка, а також організація стрімкої й цільової дії.

Прагнення, пов'язане із стремлінням, досягненням і володінням метою, створює лише ілюзію благополуччя, а насправді є банальним проживанням життя. Суб'єктивний час розтягується від дати до дати, від віку до віку.



Він починає синхронно вібрувати з потоком об'єктивного, тому що суб'єктивний струмінь не тільки перебуває в загальному потоці, але й не протидіє йому, перебуваючи в стані безвільності. Але їй здається, що чим швидше "охоплюється" чергових етапів, тим більше їх буде. Отже, і триваліше буде життя.

Проте, це омана. Суб'єктивний час не можна ототожнювати з об'єктивним, а їх відмінність відображається у факті виникнення між ними хронологічного часу, який у секундах відраховує "кут" їх розбіжності.

Галузі суб'єктивного часу збільшуються через досягнення чергових цільових пунктів. І чим частіше вони освоюються, тим менший кут розбіжності, тим менший строк життя відрахує хронометр.

Якщо ж не прагнути до етапних цілей, а якомога довше втримуватися у своїй психологічній паузі між ними, то за той же період об'єктивного часу суб'єктивна галузь відійде на більшу відстань. А виходить, і хронометр відрахує, відповідно, більший строк, що цілком логічно й зрозуміло. Але подовження суб'єктивної галузі також благотворно позначається й на тій ділянці шляху, коли особистість зайнята подоланням чергового рубежу. Цей "поріг" можна розглядати як іспит, тестування особистості на здатність щодо прояву й ствердження життєвості. Адже відразу, за кожним рубежем, знову впливає період максимальної напруги, коли суб'єктивний струмінь відстоює своє право на індивідуальність об'єктивного часу.

Отже, важливість цього моменту переоцінити важко, але до нього необхідно готуватися. Подовження суб'єктивного часу на стандартному відрізку об'єктивного не тільки збільшує хронологічний час, але й дозволяє особистості накопичувати додаткові сили для того, щоб з легкістю здолати майбутній рубіж. Тепер бачимо, що радісне очікування досягнення мети, по суті, обертається не дебетом, а кредитом часу.

Адже роки в істині відлічуються не як просте додавання віх, а як тривалість строку знаходження між ними.

Відтак, сприйняття часу – відображення об'єктивної тривалості: швидкості й послідовності явищ дійсності. В основі цього виду сприйняття закладено ритмічну зміну зрушення й гальмування в центральній нервовій системі. Велике значення мають так звані біологічний годинник – циклічні явища – биття серця, ритм подиху, сон і діяльність, поява голоду й насичення. У сприйнятті часу беруть участь кінестетичні й слухові відчуття.

Відомо, що І. П. Павлов указував, що відлік часу властивий кожному елементу нервової системи, кожній її клітці, і він експериментально довів, що будь-який аналізатор може "відраховувати час". І. П. Павлов говорив, що фізіологічною основою сприйняття часу є зміна пору-

шення й гальмування, що й дозволяє "відраховувати час". Ця думка доведена рядом досліджень: при відносній перевазі в другій сигнальній системі збуджувального процесу відбувається недооцінка часу, при відносній перевазі гальмового процесу його переоцінка. Таким чином, точність оцінки тимчасових інтервалів в остаточному підсумку визначається динамікою процесу збудження й гальмування. Диференціювання тимчасових інтервалів є результатом умовних рефлексів на час.

Сприйняття часу зумовлене тим змістом, який його заповнює. Так, людина, зайнята цікавою діяльністю, не помічає, як проходить час. Ледарюючи людина, навпаки, не знає, як прискорити хід часу.

На сприйняття часу також впливають емоції людини. Час очікування бажаної події гальмується, небажаного скорочується. У цьому проявляється закон емоційної детермінованості оцінки часу. Він позначається й у тому, що час, заповнений подіями з позитивним емоційним забарвленням, скорочується в переживанні, а, заповнений подіями з негативним емоційним знаком, збільшується: "Смутний годинник довгий" говорить Ромео. "Щасливі годин не помічають" відзначає О. Грибоєдов.

У сприйнятті часу розрізняють: а) сприйняття тимчасової тривалості й б) сприйняття тимчасової послідовності. Як одне, так і інше включають цілісно безпосередні і опосередковані компоненти.

Невеликі проміжки часу, заповнені, наприклад, розгляданням будь-якої картинки, як показали дослідження низки дослідників, більш-менш сильно переоцінюються, великі недооцінюються. Ці дані можна узагальнити в закон заповненого тимчасового відрізка: чим більш заповненим і, виходить, розчленованим на маленькі інтервали є відрізок часу, тим більш тривалим він уявляється. Цей закон визначає закономірність відхилення психологічного часу спогад минулого від об'єктивного часу.

Час можна "розвести" по категоріях: астрономічний, біологічний, психологічний.

Хід психологічного часу вповільнюється, якщо людина живе в потці й сприйнятті інформації. От чому дитинство тягнеться так довго. Коли дитина грає, час для неї зупиняється, У процесі дорослішання в індивіда оформлюється так зване "езопове мислення", і він уже лінується усмоктувати, як губка, знання. Тому з роками ми відчуваємо прискорення ходу часу. Так що жити у грі означає перебувати в постійному інформаційному полі. А якщо суб'єкт зациклений тільки на будь-якій одній думці, то, зостарившись, він дивується: "Як швидко пролетіли відведені мені роки, а я навіть не встигнув зробити щось путне або довідатися про щось важливе".

Дуже часто увечері ми визнаємося собі: "Треба ж, яким довгим був сьогоднішній день". І починаємо перераховувати безліч справ, які

виконали, подій, у яких брали участь, відкриттів... Або, побувавши, допустимо, у Парижу, людина за пару днів стільки побачила й довідалася, що їй здається, начебто вона у цій місті прожила, щонайменше, місяць.

Це є спосіб уповільнення ходу часу, коли людина не відчуває, як воно плине. Але буває, що час тягнеться нестерпно повільно, і суб'єкт відчуває це всіма своїми клітинками. Прикладом є, те, що кожна секунда для нього мучення. Або коли в людини горе.

Деякі люди перебувають у полоні майбутнього, сподівань. Вони не живуть сьогоднішнім, а займаються тим, що будують плани на перспективу. Або відчувають страх із приводу можливих неприємностей. Такі індивіди тільки втрачають свій час. І звичайно вони характеризуються крайнім ступенем егоїзму.

Особистість являє собою свого роду "фізіономічний годинник". Зморщечки немов стрілки, за якими людина зірко стежить і за якими відраховує прожиті роки.

І люди стають рабами "фізіономічних годин" замість того, щоб змінювати психологічне сприйняття часу.

У людини орієнтування в часі має два різні прояви, що взаємно доповнюють один одного форми відображення часу. Одна з них це безпосереднє відчуття тривалості, обумовлене вісцеральною чутливістю, на базі чого утворюються умовні рефлекси. Інша власне сприйняття часу, найбільш складна форма відображення, яка, розбудовуючись за загальною органічною основою, тісно пов'язана з узагальнюючою функцією другої сигнальної системи. Безпосереднє сприйняття тимчасової тривалості виражається в нашій здатності почувати її, безпосередньо оцінювати й орієнтуватися в часі без усяких допоміжних засобів. Цю здатність називають "почуттям часу". У різних видах діяльності "почуття часу" виступає як почуття темпу або як почуття ритму чи почуття швидкості. У формуванні цього почуття певну роль відіграє накопичений досвід диференціювання часу на основі діяльності багатьох аналізаторів. Так, "почуття часу" поряд з почуттєвим сприйняттям включає й логічні компоненти: знання заходів часу. Таким чином, "почуття часу" опирається на взаємодію першої й другої сигнальних систем.

Окрім цього, слід відзначити, що "почуття часу" може перебувати на різних щаблях розвитку. Воно розбудовується й удосконалюється в процесі практичної діяльності людини, у результаті спеціально організованих вправ і засвоєння способів оцінки часу. У таких випадках воно починає відігравати роль регулятора діяльності.

Отже, з одного боку сприйняття часу опирається на почуттєву основу, а з іншого на освоєння загальноприйнятих еталонів оцінки

часу. Почуттєвому сприйняттю часу сприяють усі основні процеси нашого органічного життя, що мають певну періодичність (ритм подиху, биття серця й ін.) Так само весь ритм щоденного життя людини сприяє виробленню умовних рефлексів на час.

Психологічні дослідження підтверджують величезну роль другої сигнальної системи у формуванні уявлень про час, в оцінці тимчасових інтервалів. Слово створює можливість визначити різні відрізки часу в прийнятих одиницях вимірювання, визначити темп, ритм, послідовність процесів, їх зміну й періодичність.

Основою сприйняття часу, як і всякого іншого сприйняття, є система перспективних дій, що оформлюють образ. Час виступає як особлива характеристика протікання цих процесів за ритмом й темпом, за послідовністю і т.ін., що вимірюється за допомогою загальноприйнятих еталонів.

За результатами наукових досліджень виявлено, що найменшою точністю характеризується словесна оцінка інтервалу часу. Найточніше сприйняття часу спостерігається при відтворенні тимчасового інтервалу. Це обумовлене тим, якщо при оцінці й відмірюванні потрібно лише внутрішньо, про себе звіряти сприйнятий часовий інтервал з відомим еталоном, що зберігаються в пам'яті, то при відтворенні продемонстрованого інтервалу часу доводиться не тільки внутрішньо звіряти його з еталоном, але й практично зіставляти відтворений інтервал з тільки що продемонстрованим еталоном.

Утруднення ж у відмірюванні названого інтервалу часу обумовлено тим, що потрібно оцінити названий інтервал, а потім перейти до відмірювання, що відбувається за допомогою ряду аналізаторів – мовленнєво рухового, рухового, зорового в їхній комбінації, тому що єдиного аналізатора часу, якому можна було б віддати перевагу, не існує. Різні властивості часу відображаються за допомогою комплексу аналізаторів.

Таким чином, усі психологічні дослідження підкреслюють особливу роль слова та його еталонів у сприйнятті й оцінці різних сторін часу.

Варто зазначити, що люди, компетентні в часі, можуть розмірковувати про те, як минуле відноситься до сьогодення, і реалістично зв'язувати довгострокові плани з поточними завданнями. У таких особистостей є почуття безперервності цих трьох аспектів часу.

Люди некомпетентні в часі відокремлюють своє минуле й майбутнє від сьогодення. Їхнє життя в сьогоденні засноване на жалях і почутті образи, пов'язаних з минулим, і ідеалізованих цілях або страхах, пов'язаних з майбутнім. Ці люди також зазнають труднощів у зв'язуванні своїх минулих досягнень із надіями на майбутнє. Проте, люди, котрі самоактуалізуються в основному компетентні в часі.

Такі особи здатні сприймати світ навколо себе, залучаючи інших людей, правильно й неупереджено. Вони бачать дійсність такою, якою вона є, а не такою, як їм хотілося б її бачити.

Очікування, тривоги, стереотипи, неправильний оптимізм або песимізм також впливають на сприйняття людини, котра самоактуалізується. Таке неспотворене сприйняття А. Маслоу назвав "буттєвим". З високо об'єктивним сприйняттям пов'язане й те, що такі люди більш толерантні до суперечливості й невизначеності, чим більшість людей. Крім цього, вони не бояться проблем, які не мають однозначних правильних або помилкових рішень. Такі люди приймають сумнів, невизначеність і неходжені шляхи.

### **Список використаних джерел**

1. Грошев И. В. Время в жизни человека: субъективное восприятие времени как показатель психологического возраста, влияющий на психическое здоровье мужчин и женщин / И. В. Грошев // Мир психологии, 2009. – № 1. – С. 173-189.

2. Нартова-Бочавер С. К. Понятие "психологическое пространство личности": обоснование и прикладное значение / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журн., 2003.- Т. 24. – № 6. – С. 27-35.

3. Петровский В. А. Семь пространств существования личности: формальные модели состоятельности / В. А. Петровский // Мир психологии, 2009. – № 1. – С. 25-42.

4. Розин В. М. Условия мысленности психологического времени / В. М. Розин // Мир психологии, 2011. – № 3. – С. 43-54.

5. Селезнева Е. В. Пространство целей человеческой жизни / Е. В. Селезнева // Мир психологии, 2009. – № 1. – С. 50-55.

### **Spisok vikoristanix dzherel**

1. Groshev I. V. Vremya v zhizni cheloveka: sub"ektivnoe vospriyatie vremeni kak pokazatel' psixologicheskogo vozrasta, vliyayushhij na psixicheskoe zdorov'e muzhchin i zhenshhin / I. V. Groshev // Mir psixologii, 2009. – № 1. – S. 173-189.

2. Nartova-Bochaver S. K. Ponyatie "psixologicheskoe prostranstvo lichnosti": obosnovanie i prikladnoe znachenie / S. K. Nartova-Bochaver / / Psixol. zhurn., 2003.- T. 24. – № 6. – S. 27-35.

3. Petrovskij V. A. Sem' prostranstv sushhestvovaniya lichnosti: formal'ny'e modeli sostoyatel'nosti / V. A. Petrovskij // Mir psixologii, 2009. – № 1. – S. 25-42.

4. Rozin V. M. Usloviya my'slennosti psixologicheskogo vremeni / V. M. Rozin // Mir psixologii, 2011. – № 3. – S. 43-54.

5. Selezneva E. V. Prostranstvo celej chelovecheskoj zhizni / E. V. Selezneva // Mir psixologii, 2009. – № 1. – S. 50-55.

**Granovskaya O.Y. Theoretical bases of problem of subjective perception of time.** In the article the attempt of theoretical analysis of concept "time", is carried out the problems of time and perception of time are presented in логіко-методологічному, ontological, interdisciplinary, historical and philosophical, synergistical, social and sociocultural aspects.

*Is shown that people competent in time can dissent upon that, how the past behaves to present time, and realistically to bind long-term plans to active jobs. Such personalities have sense of continuity these three aspects of time.*

*The peoples are the incompetent in time dissociate the past and future from present time. Their life in present time is based on sense of offense, related to the past, and idealizing aims or fears related to the future.*

*However, people, that selfactualization mainly competent in time. Such persons are percipient the world round itself, attracting other people, correctly and impartiality. They see reality such that she is, but not such, as they would like her to see.*

*Expectation, alarms, stereotypes, wrong optimism or pessimism, also influence on perception of man, that самоактуалізується. Named such undistorted perception of A. Maslow "existence". With highly objective perception it is constrained and that such people are more tolerant to contradiction and vagueness, what most people. Except it, they are not afraid of problems that does not have unambiguous correct or erroneous decisions. Such people accept a doubt, vagueness and untrodden ways.*

**Key words:** psychological time, subjective time, the subjective perception of time, time.

Отримано: 27.05.2014 р.

УДК 159.923

*Гриць А.М.*

## **ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ МОДЕЛІ АДАПТАЦІЇ НЕПОВНОЛІТНІХ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ**

*Гриць А.М. Досвід застосування моделі адаптації неповнолітніх у процесі підготовки психологів. У статті розглядається досвід застосування моделі адаптації неповнолітніх у процесі роботи практичного психолога. Зокрема висвітлено теоретичне підґрунтя та особливості взаємозв'язків між Образом Я та психологічною травмою, механізмами психологічного захисту, стосунками та ставленнями, характером та поведінкою.*

*Наведено методичне забезпечення психологічних технік на основі розробленої моделі, що дає змогу орієнтуватися майбутнім фахівцям не лише у мішенях психотерапевтичного впливу, а й у конкретних напрямках психоте-*