

ЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

УДК 159.9

ПОВОРОЗНИК К.О.

старший викладач, аспірант кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету, м. Київ

У статті розглядається психологічний час особистості як багатовимірний феномен, що у взаємодії з хронологічним часом, утворює конструкт часової перспективи, і надаючи ціннісно-сміслового забарвлення важливим подіям життя людини, виводить її в екзистенціальний вимір буття, стаючи ресурсом розвитку та вдосконалення.

Ключові слова: психологічний час особистості, часова перспектива, масштаб часу життя, механізми формування властивостей часу, екзистенціальні цінності, ресурс розвитку і вдосконалення

ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В статье рассматривается психологическое время личности как многомерный феномен, который, взаимодействуя с хронологическим временем, образует конструкт временной перспективы и, наполняя жизненно-важные события ценностями и смыслом, выводит ее в экзистенциальное жизненное измерение, где становится ресурсом развития и совершенствования.

Ключевые слова: психологическое время личности, временная перспектива, масштаб времени жизни, механизмы формирования временных характеристик, экзистенциальные ценности, ресурс развития и совершенствования

Постановка проблеми. Переживання часу, відношення та взаємодія із ним є фундаментальною характеристикою людського досвіду, як об'єктивного (хронологічного), так і суб'єктивного (особистісні часові конструкти). Темпоральність являє собою фундаментальну характеристику екзистенції людини, зумовлюючи змістовність та осмисленість людського буття.

У зв'язку з цим, останніми роками набирає ваги феноменологічний підхід дослідження часу, предметом дослідження якого є психологічний час особистості, що виходить за межі ситуативного переживання, при цьому, два його виміри – послідовності та одномоментності, створюють єдине часове поле.

Мета статті: теоретично висвітлити проблематику психологічного часу як особливого феномену особистості, концептуальне осмислення якого складається у її часову перспективу та визначити зв'язок останньої з екзистенціальним світом людини.

Виклад основного матеріалу. Психологічний час.

В термінах причинно-цільової концепції Є. І. Головахи та А.А. Кроніка, психологічний час постає як реальний час психічних процесів, станів та якостей особистості, у якому відбувається їх функціонування та розвиток на основі відбиття у безпосередньо-

му переживанні та концептуальному осмисленні об'єктивних часових відношень між подіями життя» [2].

Науковці досліджують минулий, теперішній та майбутній час як взаємозв'язок причинно – цільових відношень між подіями життя та вводять поняття *масштабу психологічного часу*, що співвідноситься із *часовими відношеннями між головними подіями життєвого путі особистості* (так, наприклад, визначено ситуативний та біографічний масштаб). На думку дослідників, масштаб психологічного часу зумовлюється масштабом подій, а саме – суб'єктивним уявленням особистості щодо їх впливу на власне життя. Важливе місце в структурі психологічного часу займає здатність особистості до цілепокладання: здатність до насичення майбутнього значущими цілями являє собою в концепції дослідників передумову насичення теперішнього діяльністю, що, у свою чергу, призводить до насичення спогадами минулого, які представляють цінність для осмислення життя як єдиного цілого.

На думку І. Сайчука, психологічний час особистості має багато вимірів та ліній становлення і розвитку, але не менш важливим є соціальний (об'єктивний) час, і саме на перетині психологічних і соціальних часів і просторів відбувається складний процес проростання особистості в майбутнє. Автор вводить поняття «психотемпоральної екології особистості», механізмом досягнення якої виступає її психотемпоральна інтеграція (як процес подолання часових неузгодженостей та криз на життєвому шляху) [6].

Часова перспектива особистості. Слід зауважити, що концепція індивідуального часу формується поступово, в процесі пізнання світу людиною та взаємодії із ним, як цілісний конструкт об'єктивного та суб'єктивного часу. На сучасному етапі, визначенням такого темпорального конструкту є термін «Часова перспектива».

Розвиток особистості в аспекті часової перспективипередбачає усвідомлення часу життя як ресурсу та активну позицію по – відношенню до проживання теперішнього, планування майбутнього та вміння побачити надбання минулого досвіду.

Часову перспективу як конструкт характеризує принцип взаємозв'язку та взаємозумовленість минулого, теперішнього та майбутнього часу у свідомості та поведінці людини (Л. Франк). По мірі внутрішнього розвитку особистості, часова перспектива розширюється та ускладнюється завдяки неповторності життєвого досвіду.

Так, у дослідженнях Дж. Нюттеначітко диференційовано структурний зміст поняття «часова перспектива», адже термін

можна віднести до різних аспектів психологічного часу. Саме тому дослідник виокремлює наступні аспекти:

1) Перший аспект – власне часова перспектива, що характеризується:

- протяжністю
- глибиною
- насиченістю
- ступенем структурованості
- рівнем реалістичності

2) Другий аспект – часова установка, більш – менш позитивний або негативний настрій суб'єкта по – відношенню до минулого, теперішнього, майбутнього;

3) Третій аспект – часова орієнтація, що характеризує поведінку суб'єкта і є домінуючою орієнтацією його поведінки[5].

Слід зазначити, що події минулого та майбутнього здійснюють вплив на поведінку теперішнього в тій мірі, в якій вони є актуально представленими на когнітивному рівні поведінкового функціонування. На нашу думку, допомога людині в актуалізації життєвого значущих подій та формуванні збалансованого уявлення про них у часі життя є досить актуальною в аспекті розвитку часової перспективи (ЧП).

У дослідженнях Ф. Зімбардо., Д. Бойда., Л. Бонівілла виявлено безпосередній вплив ЧП на організацію психологічного часу особистості, у побудові якого приймають участь когнітивні процеси, що розділяють життєвий досвід людини на часові відрізки минулого, теперішнього та майбутнього.

Під час аналізу якісних характеристик ЧП, дослідники вживають поняття балансу: збалансована ЧП являє собою психологічний конструкт, що відрізняється флективним переключенням між зверненістю до минулого, теперішнього чи майбутнього (таке переключення може зумовлюватися як ситуативними умовами, так і внутрішньою детермінацією).

В процесі емпіричних досліджень виявлено, що саме така ЧП є найбільш оптимальною з точки зору збереження психологічного та фізичного здоров'я особистості, а, також, в аспекті соціальної адаптації функціонування індивіда у суспільстві [12].

Вчені (К.Левін, Ж. Нюттен, Ф. Зімбардо) виокремлюють у структурі ЧП когнітивний, емоційний та соціальний компоненти, саме тому особливості даного конструкту особистості можуть здійснювати значний вплив на її поведінку та діяльність.

Сучасний етап розвитку суспільства, що позначений прискореним розвитком новітніх технологій та динамікою соціального життя, є викликом для сучасної людини, що нібито поглинається

шаленим часом, а стрімке техногенне наближення майбутнього знецінює момент сьогодення.

Протистояти такому знеціненню може особистість, з її здатністю розвивати нові ресурси розвитку, створюючи власний час, наповнюючи його ціннісно-смісловим змістом, задаючи ритми та окреслюючи часо-просторові контури. Така унікальна здатність виводить категорію психологічного часу в екзистенційний вимір людського буття, де час набуває особливого змісту як часова перспектива особистості.

Психологічна наука сьогодення тяжіє до вивчення особистості у цілісності її структур, коли дисбаланс одного з її рівнів призводить до розбалансування іншого. Саме тому важливо усвідомлювати роль часової перспективи як реального часу психічних процесів, станів та властивостей особистості, що здійснює безпосередній вплив на життєдіяльність особистості.

У ряді наукових досліджень представлено проблему часової перспективи крізь призму цілого ряду її важливих аспектів: вікова динаміка, закономірності, що співвідносяться із проблемами фізичного та психічного здоров'я особистості, її психологічного благополуччя, переживання якості власного життя.

Так, в концепції К. А. Абульханової і Т.Н. Березіної найвищим рівнем організації часу життя є масштаб часу життя. На думку авторів, усвідомлення людиною себе у часі має бути релевантним по відношенню дотаккого масштабу, саме тоді виявляються функції особистості як суб'єкту життя, що створює власний, епіцентричний час [1].

При цьому можна подія має свій власний масштаб, що визначає її значущість в житті особистості та проявляє специфіку послідовності та тривалості у психологічному часі. Курт Левін зокрема відзначав важливість врахування різних масштабів психологічного поля з метою вірогідного аналізу принципу одномоментності подій, що входять до цього поля [4].

На думку Є.И. Головахи, А.А. Кроніка, масштаб події в структурі психологічного часу зумовлюється тим впливом, що остання здійснює на життя особистості в цілому та його головні сфери. Так, в результаті досліджень було виявлено, що підйоми та спади на графіку основних етапів життя за думкою респондентів, за часом співпадають саме з тими подіями, що здійснюють істотний позитивний чи негативний вплив на сфери соціальної, сімейної та професійної життєдіяльності [2].

Введено також поняття *особистісної організації часу*. Цей психологічний конструкт має трьохкомпонентну структуру, яка включає: а) компонент усвідомлення часу життя; б) компонент переживання часу життя; в) діяльнісний компонент (практична

організація часу життя). При цьому функціональними, специфічними «органами» усвідомлення часу є: пам'ять (перш за все, довготривала), прогностичні здібності та здатність до конструювання цілісного бачення часу. Особистість при цьому виступає як складна система, що включає просторово – часові континууми.

Важливо підкреслити існування двох часових модусів: об'єктивного та суб'єктивного, які співвідносяться між собою. Так, об'єктивний час існує як модус хронологічного часу та детермінованих психофізіологічних чинників (може бути визначеним як «зовнішній» час); суб'єктивний модус, натомість, являє собою психологічний, ззовні недетермінований час (дослідники називають його епіцентричним).

Життєво важливим завданням для особистості в контексті формування ресурсів до розвитку і вдосконалення у часі життявбачається нами узгодження епіцентричного часу з об'єктивним. Таке узгодження, з одного боку, є неможливим без осмислення життя, його рефлексії, з іншого - передбачає активність особистості, пов'язану із само актуалізацією та реалізацією, ціннісним наповнюванням власного життя, особистісним та професійним самовизначенням. Важливим є те, що саме на межі двох часових модусів може виникати конфлікт між ціннісною та об'єктивно – часовою перспективою, як наслідок неузгодженості або дисбалансу.

Деякі вчені пропонують інше поняття в аспекті досліджень конструкту часової перспективи особистості, а саме - «психотемпоральна організація особистості», або «особистісний час», яке являє собою динамічне утворення, має потенціал розвитку у часі життя і охоплює цілісну психотемпоральну структуру психічних новоутворень свідомості та самосвідомості, поведінкових стратегій та ціннісних відношень (К.А. Абульханова-Славська, В.Ф. Серенкова, В.І. Ковальов, Л. Кубліцкене).

Згадана вище психотемпоральна специфіка часової перспективи особистості зумовлюється цілим рядом чинників різних категорій. Так, вчені виявили існування ситуативних факторів особистості, що впливають на особливості онтогенетичного розвитку часової перспективи. Соціальна ситуація індивіда має певні характеристики, що змушують його певним чином реагувати на соціальні виклики. Попередній досвід неспішності накладається на структурування власної часової перспективи. Так, особистісні характеристики можуть зумовлюватиневизначеність майбутнього та бути фактором успішності під час організації часу життя.

Типи регуляції часу. Слід зазначити, що серед принципів структурування часової перспективи найбільш розробленим є типологічний принцип. Цей принцип відображає механізми, які

зумовлюють певний спосіб буття людини у часі. Існує декілька класифікацій щодо способів організації часової перспективи особистістю. І. Ковальов зауважує, що відношення особистості до часу життя не рівнозначне по відношенню до буття, людей та самого себе, а скоріш є першоосновою такого відношення, що пронизує усі рівні людської екзистенції, тобто є «серцевиною усіх відносин людини зі світом».

Важливою вбачається підкреслена автором ідея про ціннісну «тканину» відносин людини із часом, адже саме такі відносини виводять людину в екзистенційний простір осмислення життя [3].

Індивідуальні властивості часової перспективи. Згідно концепції Є.І. Головахи і А.А. Кроніка, одиницею психологічного часу можна вважати певне взаємовідношення та взаємовплив між двома життєвими подіями. Отже, в цілісній часовій перспективі минуле, теперішнє та майбутнє репрезентовані у різному співвідношенні, а в різних соціальних та культурних умовах переважатиме орієнтація на певний часовий модус. Так, в результаті емпіричних досліджень, Т. Дж. Коттлом було з'ясовано факт, який засвідчив, що орієнтація на теперішнє не означає стурбованість особистості лише моментом наразі, натомість є показником важливості для неї як минулого, так і теперішнього у рівній мірі [2].

Слід зазначити, що специфіка часових відносин найкраще виявляється в біографічному масштабі, зокрема в контексті психологічних досліджень життєвого шляху особистості. Однією з перших дослідниць цієї проблематики стала Ш. Бюллер, що розглядала закономірності формування часових переживань і уявлень у їх співвідношенні із віковими границями та подієвої специфіки вікових етапів життєвого шляху особистості. При цьому фактори соціального середовища також впливають на індивідуальні часові уявлення, зокрема у свідомості представників різних соціальних груп міститься певний часовий порядок або розклад основних життєвих подій, що теж не може не впливати на особливості часової перспективи [1].

Здатність особистості надавати ціннісно-сміслового забарвлення подіям та їх взаємовідносинам у часі життя, насамперед пов'язана з емоційним ставленням до себе та світу.

Так, О.І. Шмирьова акцентує увагу на особливій ролі чинника емоційного ставлення до себе і світу для розвитку часової перспективи. Механізмом розвитку такої емоційної оцінки постає механізм творчості, зокрема художньої творчої реалізації. Варто відзначити, що у підлітковому віці та на етапі юнацтва, сам процес творчості та його продукти є генератором творення нового гармонійного часопростору юної особистості, якому притаман-

ний особливий часовий ритм взаємоузгоджених часових модусів, що індивідуально структуруються та впливають на творення екзистенційних цінностей та смислів.

Слід зауважити, що серед цілого ряду психотехнік спрямованих на розвиток різних аспектів молодого особистості, високо ефективною вважається арт – терапія. На думку О. Шмирьової, диференційованість творчої діяльності сприяє усвідомленню власних переживань та структуруванню стратегій їх переживання; з іншого боку, ідентифікація суб'єкта з творцем запускає механізм творчої організації життєдіяльності, а отже – часової перспективи[10].

Індивідуальні властивості сприймання часу характеризуються багатомірністю та гнучкістю, адже у свідомості людини час може розтягуватися, розриватися та зупинятися, переживатися як безмежний, розтягнений або ж стиснутий, цільний та перервний.

З метою вивчення закономірностей та механізмів формування властивостей часу у вітчизняній науці було представлено причинно – цільову концепцію Головахи Є.І., Кроніка А.А. На думку вчених, наукове вивчення переживань часу та їх властивостей неможливе без звернення до художніх образів. Цей факт підкреслює відомий американський психологічний «тест метафор часу» (Кнарр, Gurbutt, 1958), що містить 25 словосполучень, що було обрано в результаті аналізу різних метафоричних визначень часу в поезії та прозі.

Проте, ці метафори являють собою лише одиничні часові образи і є недостатнім підґрунтям для розкриття розмаїття властивостей часу. З метою усунення цих недоліків, автори розробили власний арсенал епітетів, що використовуються в художній літературі та мистецтвознавстві для опису часу в переживаннях людини. В результаті аналізу було виокремлено 10 головних шкал переживання часу, що характеризуються позасинонімічністю та резервом для поляризації індивідуальних оцінок: «тече повільно – тече швидко», «пустий – насичений», «плавний – скачкоподібний», «цільний – розірваний», тощо. Шкали формувалися за типом шкал семантичного диференціалу Ч.Осгуда. На думку Кронік А.А., Головахи Є.І. такі фактори, як «ступінь дискретності», «ступінь напруженості», «емоційне відношення до діапазону часу» постають основними координатами простору переживання часу та специфічними базовими властивостями психологічного часу особистості[2].

Екзистенціальний вимір часової перспективи. Слід зазначити, що назаваді переживання та осмислення життєвих подій часової перспективи можуть стати такі чинники як фрустрація

екзистенціальних цінностей та екзистенціальний вакуум, наслідком чого може бути смисловтрата, що робить життя людини детермінованим та обмежує ресурси розвитку та вдосконалення особистості.

Фрустрація екзистенціальних потреб людини є специфічною ознакою сьогодення, оскільки глибинне відчуття втрати смислу призводить до екзистенціального вакууму, наслідком якого стає «мертва», «штучна» пульсація життя особистості за висловом В. Франкла. Вчений ввів поняття «ноогенного неврозу», специфічного невротичного розладу, що не є результатом традиційних комплексів чи конфліктів, а витікає з конфліктів цінностей та є результатом екзистенціальної фрустрації. Численні емпіричні данні свідчать про те, що приблизно 20 відсотків неврозів є ноогенними.

Важливим для розуміння проблеми є те, що суспільство достатку породжує надлишок вільного часу, що в теорії має сприяти осмисленій організації життя, натомість, сприяє зростанню екзистенціального вакууму. У зв'язку з тим, щовсебільшої актуальності у сучасній науці набуває «вершинна екзистенціальна психологія», в полі зору якої є прагнення до пошуку смислу, ми вважаємо за необхідне розвивати часову перспективу особистості з позицій екзистенціального підходу.

Прагнення до пошуку смислу не залишає людину навіть у найгірших умовах існування, про що свідчать данні ув'язнених концтаборів, тяжко хворих пацієнтів тощо. В. Франкл доводить, що не лише фрустрація нижчих потреб (за Маслоу) породжує питання смислу, а й задоволення останніх у «суспільстві надлишку та достатку», у тому числі часового.

В межах часу необхідність вибору спонукає людину до постановки того що має бути – на один щабель із тим, що може бути. На думку В. Франкла, прагнення рівняти перше за другим, спрямоване на звільнення від напруги між тим що існує та тим що має бути, що є характерним для неврозів. Вчений вважає за непотрібне подібне звільнення від напруги, оскільки саме вона створює поле для ноодинаміки за якої відбувається самотрансценденція особистості. Як наслідок, нормальна особистість прагне не до задоволення своїх потягів та потреб заради збереження душевної рівноваги, а навпроти, перш за все, до здійснення смислу та реалізації цінностей і лише в процесі такої реалізації здійснює та реалізує саму себе [8].

Висновки: необхідність приймати рішення та здійснювати вибір у часі життя висуває у центр уваги особистості проблему цінностей, що допомагає визначити, яка з можливостей є вартою реалізації. Саме в цій площині особистість зіштовхується з про-

блемою відповідальності. Відповідальність людського буття у часі є екзистенціальним феноменом, що напряму пов'язаний із плинністю буття, мінливістю існуючих шансів та можливостей, що здійснюючись і стаючи надбанням минулого, можуть зберігати цінність теперішнього у часовій перспективі особистості.

Таким чином, часова перспектива особистості стає ресурсом розвитку та вдосконалення лише тоді, коли в центрі уваги постають екзистенціальні цінності та проблеми, такі як пошук та створення цінностей та смислів, життєстійкість, толерантність до невизначеності, відповідальність як засіб інтеграції та цілісного осмислення і взаємоузгодження важливих життєвих подій у часі життя.

Література

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. *Время личности и время жизни* / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – Санкт – Петербург: Издательство «Алетейя» (СПб.), 2001 г. – 293стр.
2. Головаха Е.И., Кроник А.А. *Психологическое время личности* / Е.И. Головаха, А.А Кроник. – Киев: Издательство «Наукова думка», 1984 г. –161 стр.
3. Ковалев В.И. *Особенности личностной организации времени жизни. // Гуманистические проблемы психологической теории* / В.И. Ковалев. –Москва: Изд-во«Наука», 1995г. – с. 179-184.
4. Левин К. *Определение понятия «поле в данный момент».* –В кн.: Хрестоматия по истории психологии: Период открытого кризиса. Начало 10-х — середина 30-х годов XX в. / К. Левин. – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1980. –131– 145.
5. Нюттен Ж. *Мотивация, действие и перспективабудущего* / Под ред. Д.А. Леонтьева. / Ж. Нюттен. – Москва: Изд – во Смысл, 2004. – 608 с.
6. Сайчук І.І. *Психотемпоральна екологія особистості // Актуальні проблеми психології. Том 7. Екологічна психологія (Випуск 16). Збірник наукових праць, 2008 / І.І. Сайчук.* – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – С. 152 - 158.
7. Франкл В. *Человек в поисках смысла: Сборник* / Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана / В. Франкл. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с
8. Шмырева О. И. *Эмоциональный компонент в творческом построении себя во временном пространстве в подростковом возрасте // Мир психологии : научно-методический журнал* / О. И. Шмырева. – Москва: московский психолого-социальный институт, 2011. - № 3. - С. 175-185
9. *Zimbaro P.G. Achieving a balanced time perspective as a life goal // Paper presented at the Positive Psychology Summit / P.G. Zimbaro.* – Washington, DC, 2001.