УДК 159.937.53

КЛИМЕНКО Юлія Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

КАТЕГОРІЯ ЧАСУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

У статті узагальнено основні наукові підходи і психологічні концепції дослідження однієї з фундаментальних категорій психології – часу, який є важливим компонентом орієнтації людини у світі. Визначено, що у психологічній науці виокремлюють три провідних напрямки його дослідження: психофізіологічний, психологічний і особистісний. Проаналізовано особливості сприйняття часу людиною.

Ключові слова: *сприйняття часу, психологічний час, особистісний час, організація часу.*

Постановка проблеми. Сучасний напрямок психологічної науки, пов'язаний із вивченням часових характеристик людини, вирізняється великим різноманіттям і має значну кількість досліджень. Часове сприйняття – одна з найважливіших характеристик психіки, яка проявляється на різних рівнях психічної організації – від нейропсихологічного й психофізіологічного до особистісного. Як одна з основних категорій психології, час є об'єктом вивчення її різноманітних шкіл та напрямків. Ідеї багатьох філософів давніх часів знаходять своє відображення в сучасних психологічних концепціях. Так, розуміння часу як об'єктивної сутності, безперервного, нескінченного, «абсолютного часу», яким він представлений у концепції І. Ньютона, стимулювало психологічні дослідження у вивченні особливостей хронологічного часу. В дослідженні П. Гайденко наголошується, що кожна велика епоха характеризується певними підходами в дослідженні часу. Так, у класичній античності час розглядається у зв'язку з життям космосу (Платон, Аристотель); в епоху еллінізму він позиціонується як форма життя світової душі (Плотін). Тема «час – вічність» уперше висувається в епоху Середньовіччя. У новоєвропейській філософії та науці підкреслюється відносність та суб'єктивність часу, який має й об'єктивну основу – тривалість (Декарт, Ньютон, Лейбніц). У постметафізичний період XIX–XX ст. час розглядається як онтологічна реальність. Таким чином, у різні періоди розвитку людства темпоральність дійсності по-різному трактується в різних формах її духовного розуміння.

Розглядаючи онтогенез людини як єдність біологічного й соціального, науковці виокремлюють часові структури людини як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності й говорять про людину як

© Ю.О. Клименко, 2017
http://doi.org/10.5281/zenodo.260179

про «поліморфного носія часових упорядкованостей різного порядку». Такий підхід дозволяє виокремити різні рівні часових співвідношень, кожен із яких має відповідний аспект психологічних досліджень. Нині можна виокремити три провідних напрямки дослідження часу в психології: психофізіологічний, психологічний і особистісний.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На психофізіологічному рівні виокремлюють проблему адаптації людини до системи плинного часу, що є необхідною передумовою для успішної орієнтації в навколишньому світі. Така адаптація проявляється в різних формах. З погляду науковців (Дж. Бедді, Ю. Бушов, В. Лисенкова, В. Лупандін, Т. Мерінг, Н. Нєсмєлова, О. Сурніна, Н. Фонсова, І. Шестова та ін.), відлік часу здійснюється за допомогою складної системи, в якій поєднуються ендогенні процеси організму у вигляді серцевих скорочень, дихального циклу, циклу обміну речовин й екзогенні впливи у вигляді циркадних ритмів, температурних змін, змін вологості тощо. Подібний відлік часу пов'язують з функціонуванням біологічного годинника [12]. Із його погляду, суб'єктивний образ тривалості в даному випадку будується з опорою на певний часовий проміжок, який виконує роль своєрідного індивідуального «кроку» й збігається з тривалістю ендогенних змін. Така суб'єктивна одиниця сприйняття об'єктивного часу приблизно дорівнює 0,87–0,89 сек. Проте механізм функціонування «біологічного годинника» до кінця не з'ясований; установлено, що керує цим «годинником» певна ділянка головного мозку, яка впливає на гіпофіз, а він установлює ритм роботи всіх залоз, що регулюють життєдіяльність організму. Значну роль у часовій орієнтації відіграє також умовно-рефлекторний відлік інтервалів часу. Умовний рефлекс на час проявляється у здатності людини визначати мікро та макро інтервали часу.

Такі науковці, як О. Дмитрієв, Д. Елькін, Ж. Піаже, С. Рубінштейн, П. Фресс, Б. Цуканов та ін. наголошують на здібності до усвідомленої оцінки часу. З погляду Т. Мерінга, Ж. Піаже, П. Фресса, наше пристосування до часу будується на двох різних рівнях поведінки, які співвідносяться з першою і другою сигнальними системами, або з рівнем безпосередньо пережитого та рівнем уявного. Перший рівень пристосування до часу проявляється в утворенні умовних рефлексів на час, і він є спільним для людей і тварин. Другий рівень пристосування дозволяє завдяки мові уявити собі низку змін, знаходити в них своє місце. С. Рубінштейн [11] указував на існування безпосереднього відчуття тривалості, що зумовлене вісцеральною чутливістю, та відчуття часу, що розвивається на цьому чутливому органічному ґрунті.

У психофізіологічному напрямі дослідження сприйняття часу виокремлюється проблема точності/неточності його сприйняття, яке залежить від багатьох чинників. Так, наприклад, позитивні емоції

породжують у людини установку на продовження тривалості моменту, який сприймається, звідси він здається більш коротким. І навпаки, негативні емоції характеризуються установкою на зменшення тривалості неприємного подразника, тому він сприймається як більш тривалий (Н. Багрова, І. Бжалава, В. Карандашев, К. Мдівані, П. Фресс, Д. Елькін). С. Рубінштейн [11] назвав це явище «законом емоційно детермінованої оцінки часу».

Існує низка досліджень, що виявляють закономірності часової перцепції в стані гіпнозу, при інтоксикації лікарськими засобами, при впливі незвичних режимів добової діяльності та позбавлені сну. В адекватному відображенні часу значну роль відіграють такі когнітивні процеси як пам'ять, увага, а також мотиваційні процеси. Специфічне сприйняття часу індивідом зумовлюється домінантою, розвиненістю окремих органів чуття і відповідних центрів мозку, а відчуття часу визначається спрямованістю психічної активності, потенціалом та саморегуляцією психіки, зазначає О. Єршов. Серед дослідників немає єдиної точки зору щодо механізмів сприйняття інтервалів часу людиною, щодо ролі різних структур і півкуль мозку у механізмах відліку часу тощо.

Аналізуючи зміст психологічних досліджень останніх років (К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, О. Бобрус, С. Бондаревич, Т. Єрофеєва, Ф. Зімбардо, Н. Калугіна, Д. Леонтьєв, В. Моргун, Ю. Стрєлков та ін.), можна дійти висновку, що в сфері уваги сучасної науки виокремилося специфічне явище – психологічний час, складне та багаторівневе утворення, що торкається багатьох, без сумніву, цікавих, і водночас недостатньо досліджених аспектів. Різноплановість досліджуваної феноменології сприйняття часу зумовлена, перш за все, існуючим у психології різноманіттям визначень і тлумачень часу як предмета психологічного дослідження, хоча певні напрямки його вивчення бачаться на сьогодні чітко окресленими.

Досить цікавою в даному напрямку досліджень є причинно-цільова концепція, розроблена Є. Головахою та О. Кроніком [3]. Основне положення цієї концепції можна визначити наступним чином: психологічний час формується на основі проживання особистістю детермінаційних зв'язків між основними подіями її життя. Специфіка детермінації людського життя полягає в тому, що поряд із причинною зумовленістю наступних подій попередніми (детермінація минулим), має місце й детермінація майбутнім, тобто, цілями й передбачуваними результатами життєдіяльності. Подібні причинно-цільові зв'язки є одиницями аналізу психологічного часу особистості.

В. Мухіна визначає психологічний час як індивідуальне переживання своєї фізичної, духовної зміни протягом часу, яка представлена минулим, теперішнім і майбутнім у відрізку об'єктивного часу життя. Ю. Стрєлков визначає психологічний час як рух суб'єкта.

Психологічний час має властивості, що протилежні властивостям фізичного часу: зворотність, нерівномірність, переривчатість, багатомірність, керованість.

У психологічній науці активно розробляється особистісно-часовий підхід, який представлений науковими доробками К. Абульханової-Славської, О. Арестової, С. Бабатіної, Т. Березіної, О. Бобрус, А. Болотової, Н. Григоровської, В. Ковальова, Л. Кубліцкене, В. Моргуна, Д. Нефьодової, Т. Павлової, В. Серенкової та ін. У наукових працях, що розробляють цей підхід, науковцями виокремлюється поняття «особистісний час», який тлумачиться, згідно В.Ковальова, як психотемпоральна організація дорослою особистістю своєї свідомості та самосвідомості, поведінки й діяльності в процесі здійснення людиною її індивідуальної та групової життєдіяльності і спілкування, як складне цілісне утворення, що розвивається – спосіб життя.

Дослідження проблеми особистісної організації часу почалося в руслі ідей С. Рубінштейна (про саморегуляцію людини в цілісній системі її ставлення до світу). Філософську онтологію й антропологію С. Рубінштейна покладено в основу концепції особистісної організації часу, що розробляється К. Абульхановою-Славською [1] та послідовниками її наукової школи. Згідно цієї концепції особистість упорядковує, спрямовує й координує психічну діяльність відповідно до вимог часово-просторової дійсності. Вчена виокремлює три масштаби (екзистенціональних просторів), у яких особистість кожного разу по-новому виконує темпоральні функції: простір організму з його психофізіологічними темповими особливостями, простір виконання конкретної діяльності з її часовими та іншими вимогами, й, нарешті, простір усього життя з його ціннісним характером. Атрибутивною характеристикою особистості як суб'єкта життя є її активність, яка постає як реальна організація часу конкретної діяльності й життя загалом, його прискорення, розширення, ціннісне наповнення часу для самореалізації й самовдосконалення. Активність особистості – це її здібність до поєднання самоорганізації з організацією життя, поєднання власних прагнень та вимог суспільства.

Часові особливості є складовими важливих характеристик психіки, з одного боку, й об'єктивно час є простором для розвитку особистості, з іншого боку, тому без дослідження індивідуальних особливостей його «проживання» й організації не може бути створене цілісне уявлення про людину. Залежно від характеру і спрямованості життєдіяльності людини, вчені виокремлюють різноманіття форм особистісної організації часу. Типологічний підхід у вивченні організації часу життя представлений великою низкою теоретичних і експериментальних досліджень. Так, В. Ковальов [7] на основі таких факторів як активність–пасивність, пролонгованість–ситуативність виокремлює наступні типи особистісної організації часу життя:

1) стихійно-буденний: особистість пасивна, залежить від подій та обставин життя; 2) функціонально-дієвий: особистість ініціативна стосовно окремих подій, активність ситуативна і короткотривала; 3) споглядальний: у людини пасивне ставлення до часу, немає чіткої організації часу життя, вирішальний уплив настрою, інтуїції, випадку; 4) творчо-перетворюючий: особистість має високорозвинене відчуття часу, чітку організацію часу життя, високу продуктивність діяльності. Ця типологія відображає можливість потенційного поступу від більш низького до більш високого типу.

У типології Н. Григоровської [4] виділено три типи, які розрізняються за сприйняттям та переживанням часу, характеристиками несвідомої сфери і способом організації своєї життєдіяльності. Перший тип розуміє час як об'єктивно заданий фактор. Другий тип володіє більш вільним сприйняттям часу, усвідомлює, що ним можна керувати. Третій тип має суб'єктивну метрику часу, його сприйняття залежить від стану свідомості; цей тип має високу часову рефлексію.

В основу типології Р. Свинаренка покладено уявлення про час, що базуються на соціальному знанні та переживанні часу, які, в свою чергу, ґрунтуються на внутрішньому досвіді. На підставі цього вчений виділяє чотири типи суб'єктів. Для субстанціонального типу час є рівномірним, незворотнім, перервним, виступає як тривалість без точки відліку, з невизначеною швидкістю. Для реляційного типу час є нерівномірним, зворотнім, упорядкованим, перервним, із точкою відліку часу, з невизначеною швидкістю. Для динамічного типу час є рівномірним, незворотнім, упорядкованим, перервним, швидким, із точкою відліку. Для статичного типу час є нерівномірним, незворотнім, перервним, повільним, без точки відліку.

Проаналізувавши дослідження Л. Кубліцкене [8], яка вивчала взаємозв'язок проживання, усвідомлення часу та його практичну регуляцію на основі аналізу різних видів діяльності, бачиться можливим здійснити наступну типологію суб'єктів відповідно до домінуючих часових режимів діяльності: 1) оптимальний тип: успішний у будь-яких заданих режимах; 2) дефіцитний тип: усе зводить до дефіциту часу; 3) спокійний тип: відчуває труднощі в режимі дефіциту часу, має розвинену здібність до самоорганізації і саморегуляції; 4) виконавський тип: успішно діє у всіх часових режимах, окрім часової невизначеності; 5) тривожний тип: успішний в оптимально заданому режимі та при часовому надлишку, неуспішний у дефіцитному режимі; 6) неоптимальний тип: неуспішний у жодному режимі.

У типології особистісної організації часу Н. Калугіної [6] виокремлюються наступні типи: 1) квапливий тип – має високий ступінь активності в діяльності, спрямований у майбутнє, висока швидкість розумових процесів, висока потреба в спілкуванні, володіє

часовою компетентністю; 2) точний тип: середній ступінь активності та розумових процесів, пасивна життєва установка, спрямованість у теперішнє; 3) уповільнений тип: стереотипний підхід до вирішення проблем, соціальна пасивність, спрямованість у минуле.

Проблема особистісної організації часу пов'язана з особливостями планування особистістю часу свого життя. У типології, розробленою В. Серенковою, виокремлюється прогнозувально-оптимальний тип, що характеризується поєднанням короткострокового планування й планування часу на віддалене майбутнє; односпрямований оптимальний тип також має взаємозв'язок між плануванням найближчого та віддаленого майбутнього, але з домінантою на одну, обрану структуру плану.

Відповідно до рівня розвитку смислової сфери та ціннісного ставлення до часу, Л. Шнейдер виокремлює наступні типи: осмисленно-ціннісний, пошуково-рефлексивний, ціннісно-часовий, кризовий, ригідний.

Ставлення до часу визначає певну самоактуалізацію в ньому, яка доповнюється часовою спрямованістю індивіда. Проживання часу виконує регуляторну функцію в організації життєдіяльності. Час є одним із факторів формування індивідуального стилю діяльності, системотворчим чинником функціональної структури діяльності, який відіграє регуляторну та інтегруючу функції в її організації та ефективному функціонуванні. Ставлення до часу відіграє важливу роль при виборі людиною стратегій життя та поведінки, визначає її психічну рівновагу та діяльнісну активність.

Організація часу, як часу діяльності, так і часу життя в цілому, є найважливішою умовою оптимальності людського життя – ефективності діяльності, задоволеністю повнотою і доцільністю свого життя тощо. Планування часу відображає зв'язок особистості з її життєвим шляхом, оскільки певні особливості і способи керування часом є способами структурування життєвого шляху, які в одних людей роз'єднані, розірвані, а у інших – цілісні, об'єднанні причинно-наслідковими зв'язками, спрямовуються людиною, яка є суб'єктом життя, його організатором, для якої планування часу – це одна з найважливіших складових організації життя, оскільки вона підпорядковується єдиному задуму й концентрується на головній стратегії життя (К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, А. Болотова, Ф. Зімбардо, Д. Леонтьєв та ін.).

Подібну точку зору знаходимо і в працях Л. Шнейдер, де вказується, що відсутність свідомого ставлення до часу як до цінності може зумовити зупинку особистісного зростання, адже, якщо особистість здатна самоорганізовуватися, то вона починає продуктивно діяти, реалізовувати себе позитивним чином. І навпаки, неспроможність самоорганізовуватися призводить до життєвих труднощів чи деструктивних проявів поведінки.

Об'єктивне розкриття закономірностей розвитку психіки людини і розуміння особливостей організації її поведінки та діяльності має важливе значення в процесі її виховання. Зокрема, велику роль у багатьох випадках нашого повсякденного життя відіграє пізнання сутності суб'єктивного сприйняття та відображення часу. Слідом за О. Полуніним [10] ми розглядаємо його як форму психічної адаптації, як один із потужних засобів структурування людського життя, припускаючи, що сприйняття часу особистістю відіграє роль своєрідного показника її вміння вибудовувати адекватні взаємини у суспільстві, регулювати власну поведінку.

Значна кількість науковців (К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, А. Болотова, О. Полунін, С. Рубінштейн, Т. Титаренко, Б. Цуканов, Д. Елькін, П. Янічев та ін.) єдина в міркуванні, що однією з функцій суб'єктивного часу є регулятивна, яка забезпечує більш адекватне визначення особистістю своїх можливостей, внаслідок чого особистість здійснює вибір адекватного (зовнішнім і внутрішнім запитам) способу діяльності (в спілкуванні, в способі життя).

Висновки та перспективи подальших розвідок. Таким чином, проблеми часу та його значення в житті людини привертає увагу дослідників здавна, залишаючись надзвичайно різноплановим – від міркувань про об'єктивну часову залежність і до гіпотези про породження людиною темпоральної енергії в процесі своєї активності. При цьому часові поняття, ставлення і оцінки визначаються багатьма факторами, і, перш за все, факторами соціокультурного середовища, до якого належить особистість. Людина поступово вчиться оцінювати часові відношення, розвиває здатність до рівномірних рухів, оволодіває поняттям швидкості, послідовності і темпу подій, розвиває почуття ритму, вдосконалюючи таким чином відчуття часу все своє життя. Адже, «тільки виступаючи в якості реального суб'єкту організації часу свого життя, людина має можливість своєчасно та адекватно стосовно суспільних завдань включатися у їх вирішення, співвідносити необхідний та вільний час свого життя як на основі соціальних запитів, так і на основі власних планів, перспектив тощо» [1, с.129].

Аналіз теоретичних викладок дає змогу констатувати, що в дослідженнях різних учених має місце різноманітне трактування сутності часу, його специфіки. Як правило, вчені розглядають час у двох вимірах, об'єктивному та суб'єктивному, підкреслюючи нероздільність цих підходів і приділяючи значну увагу саме суб'єктивним, індивідуальним аспектам проблеми. У психологічному часі науковці виділяють кілька його різновидів: суб'єктивно-переживальний, особистісний, суб'єктний, індивідуальний та наступні особливості: оберненість, нерівномірність, перервність/безперервність, багатомірність, спрямованість з майбутнього через теперішнє у минуле.

У контексті психологічних досліджень часу відзначається актуальність таких питань, як механізми відображення часу; суб'єктивна оцінка часових інтервалів; типологічні особливості особистості; психологічний стан суб'єкта та його особистісні характеристики; ставлення до часу; дослідження часової перспективи особистості (тенденції розвитку, життєві плани, цілі); регулятивна функція часу в життєорганізації людини тощо.

Пізнання сутності суб'єктивного сприйняття та відображення часу має важливе значення для об'єктивного розкриття закономірностей розвитку психіки людини і розуміння особливостей організації її поведінки та діяльності. Ми розглядаємо його як один із потужних засобів структурування людського життя, припускаючи, що сприйняття часу особистістю відіграє роль своєрідного показника її вміння вибудовувати адекватні взаємини у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Абульханова К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб. : Алетейя, 2001. – 304 с.

2. Болотова А. К. Психология организации времени : учеб. пособ. для студ. вузов / А. К. Болотова. – М. : Аспект Пресс. – 2006. – 254 с.

3. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – К. : Наук. думка, 1984. – 207 с.

4. Григоровская Н. Ю. Особенности осознаваемого и неосознаваемого компонентов личностной организации времени: дисс. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Григоровская Наталья Юрьевна. – М., 1999. – 167 с.

5. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф.Зимбардо, Дж.Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

6. Калугина Н. А. Временные характеристики индивидуального стиля деятельности : дисс. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Калугина Наталья Андреевна. – М., 2000. – 147 с.

7. Ковалёв В. И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / В. И. Ковалёв // Категории материалистической диалектики в психологии ; [ответ. ред. Л. И. Анцыферова]. – М. : Наука. – 1988. – С. 216–230.

8. Кублицкене Л. Ю. Личностные особенности организации времени : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология» / Л. Ю.Кублицкене. – М., 1989. – 17 с.

9. Мухина В. С. Феноменология развития и бытия личности / В. С. Мухина. – Воронеж : НПО «МОДЭК». – 1999. – 348 с.

10. Полунін О.В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: монографія / О.В.Полунін. – К. : Гнозіс, 2011. – 360 с.

11. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с.

12. Цуканов Б. И. Время в психике человека / Б. И. Цуканов. – Одесса : «АстроПринт», 2000. – 220 с.

Ю.А. Клименко

КАТЕГОРИЯ ВРЕМЕНИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

В статье обобщены основные научные подходы и психологические концепции исследования одной из фундаментальных категорий психологии – времени, которое является важным компонентом ориентации человека в окружающей среде. Определено, что в психологической науке выделяют три ведущих направления его исследования: психофизиологический, психологический и личностный. Проанализировано особенности восприятия времени человеком.

***Ключевые слова**: восприятие времени, психологическое время, личностное время, организация времени.*

Y. Klymenko

CATEGORY OF TIME IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

The modern direction of psychological science, related to the study of temporal characteristics of the person, features of a large variety and has a large number of studies. Considering the ontogenesis of a man as a biological and social unity, scientists distinguish temporal structure of man as an individual, personalty, subject of activity. Now we can distinguish three major areas of studying time in psychology: psychophysiological, psychological, and personal.

On the psychophysiological level it is distinguished that the problem of human adaptation to the system of flowing time, which is a necessary background for successful orientation in the outside world. Analyzing the content of psychological studies in recent years we can conclude that in the field of modern science there is the specific phenomenon – psychological time which is complex and multi-formation.

In psychological science it is actively developed the personality-time approach. In scientific studies which develop this approach, the scientists single out the concept of «personal time». The research of the problem of the personality of time started in line with the S.Rubinshteyn's ideas (about man's self-regulation in the integrated system his relationship to the world). Philosophical ontology and anthropology of S.Rubinshteyn is based in the concept of personal time organization.

Time features are the part of the important characteristics of mind; time is an area for personal development that's why without research of individual features of time passing and its organization can not be created a holistic view of the person.

***Keywords:** time perception, psychological time, individual time, time organization.*

Надійшла до редакції 5.12.2016 р.