

Динаміка та способи побудови часової перспективи в період життєвої кризи

Олена Кенігштейн

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Ганна Абаніна

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0003-4064-724X

Проблема осмислення категорії часу була і залишається постійним об'єктом дослідження. З античних часів тема сприйняття людиною часу, її відношення до минулого, теперішнього та майбутнього є предметом уваги вчених різних наукових напрямків. За останні десятиліття кількість досліджень на тему часової перспективи істотно збільшилась. На цей момент, не існує загальноприйнятої теорії часової перспективи життя особистості. Категорія часу в психології тісно пов'язана з поняттям психологічного часу особистості, її уявленням про час як способу самоорганізації власного життя. Період криз, які є невід'ємним елементом життя самоактуалізованої особистості, має свої особливості у побудові темпоральної структури життєвого плану. Актуальність теми полягає у висвітленні маловивченого питання особливостей побудови часової перспективи в період докорінних життєвих змін.

Існує багато теоретичних підходів до визначення поняття часової перспективи особистості та напрямків дослідження даного феномену. З основних виділяють мотиваційний підхід Ж. Нюттена, який визначає структуру часової перспективи: протяжність, глибина, насиченість, ступінь структурованості та рівень реалістичності. Ключова роль у його вченні належить перспективі майбутнього як «простору мотивації». Ф. Зімбардо та Дж. Бойд досліджує категорію часової орієнтації особистості і говорить про часову перспективу як основний аспект побудови психологічного часу та виділяє п'ять основних часових орієнтацій особистості. Причинно-цільова концепція психологічного часу Є. І. Головахи та О. О. Кроніка базується на розумінні мотиваційних зв'язків між життєвими подіями, що дає можливість усвідомлювати цілісну картину життя в єдності трьох часових модусів.

Представники типологічного підходу К. О. Абульханова, В. І. Ковальов, В. Ф. Серенкова визначають поняття часової перспективи як здатність до організації часу особистістю та виділяють три типи життєвих перспектив: психологічну, особистісну та життєву. Б. Й. Цуканов вивчає власну одиницю часу індивіда і зазначає, що вона є вродженою характеристикою та жорсткою константою в психіці людини [2].

Часова перспектива знаходиться у фокусі нашої уваги під час прийняття життєвих рішень. Фокус уваги може бути як на теперішньому моменті, так і на минулому та майбутньому. Також існують зовнішні фактори (стрес, соціальні, економічні та політичні життєві події та ін.), які можуть впливати на часову перспективу особистості. Зазначають, що особистість схильна мати якусь одну

домінантну часову перспективу. Вона базується на континуумі емоцій, де в полярних позиціях виступає страх (змін та плину часу) та радість від отримання нового досвіду, завершення перспектив окремих життєвих стадій та супровідних даному етапу змін [1].

Часова перспектива вважається динамічним утворенням, воно змінюється протягом життя з кар'єрним ростом, економічною чи політичною нестабільністю, в періоди стресових ситуацій та життєвих криз. Часова перспектива узгоджує систему координат людського життя [4].

Життєва криза виступає тривалим конфліктом, що переживається людиною, впливає на її життя, його сенс, головні цілі та шляхи їх досягнення.

Буденне життя плине приховано і непомітно, воно не потребує зайвої енергії, але саме ця частина життя стає для нас основою для креативності, готує для сприйняття реальності. Життєвий шлях особистості обтяжується різноплановими негодами та кризовими періодами. Прагнення зберегти звичний порядок веде до дисгармонії, невротизації та уповільнення зростання особистості [4]. Плин життя неминує «вибухає», життєва криза як віраж на життєвому шляху. В цей момент цілий світ особистості знаходиться під загрозою, як було вже не працює, треба докорінно перетворюватись. Одним із наслідків перебування у життєвій кризі є неможливість планувати майбутнє людини, повністю змінюється траєкторія життєвого шляху, що впливає на бажаний баланс темпоральних модусів у людському сприйнятті [4].

Ситуації стресу, фрустрації, внутрішнього конфлікту та життєвої кризи вимагають від особистості вибору способу їх подолання. Переживаючи кризи людина проводить копітку внутрішню роботу, щоб відновити внутрішній баланс. Ф. Ю. Василюк вказує на часову парадигму як спосіб описання процесу переживання кризи особистістю. До часової парадигми він відносить такі операції: «часове контрастування», як співвіднесення подій, які переживаються з дійсними чи минулими або майбутніми подіями; внесення події у довгострокову перспективу, в межах свого життя або життя усього людства; під час переживання може відбутись фіксація на якомусь часовому моменті. Як приклад фіксації на минулому, може бути сум, який веде за собою повну байдужість до теперішнього та майбутнього [3].

Гострі переживання людини провокує наближення характеристик психологічного часу особистості до часу біологічного, втрачається чітка лінійність, все підпорядковується психофізіологічним ритмам та набирає ситуативного масштабу. Час в такі моменти життя неначе зупиняється, часова життєва перспектива звужується, майбутнє не цікавить і тому відсутнє, життєві перспективи знецінюються. Перебуваючи в кризовому моменті життя, людина здатна відчутти життя загалом від початку до можливого фіналу, підводяться підсумки прожитого часу. Всі три часові модуси неначе взаємопроникають і час стає відкритим для огляду. Саме з цієї точки відбувається побудова нових життєвих перспектив та сценаріїв. Більшість життєвих криз викликає необхідність якісно іншого ставлення до структури своєї часової перспективи,

у здорової самоактуалізованої, гармонійної особистості минуле, теперішнє та майбутнє співіснують у цілісності, єдності та взаємодії [4].

Життєва криза як неможливість реалізації життєвого задуму, змінює напрямок руху життя особистості, час зупиняється, часова перспектива звужується; три часові модули взаємопроникають і це являється стартом для побудови нових, переформатованих перспектив та життєвих сценаріїв.

Ключові слова: психологія; часова перспектива; життєва криза.

Список використаних джерел

1. Абаніна Г. В. *Темпоральна компетентність як складова медіакомпетентності. Від медіаграмотності до медіакультури: стратегії, проблеми, перспективи: тези доповідей Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (м. Миколаїв, 27 квіт. 2016 р.). Миколаїв: ОППО, 2016. С. 4-10.*
2. Бакаленко О. А. *Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки». 2017. Вип. 57. С. 76–81.*
3. Василюк Ф. Е. *Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М. : Моск, 1984. 200 с.*
4. Титаренко Т. М. *Психология життєвої кризи. К. : Агропромвидав, 1998. 348 с.*