

Поняття «час» та «часова перспектива особистості» у психологічних дослідженнях

Тетяна Моржевська

аспірант кафедри психології,

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

e-mail: morzhevskats@krok.edu.ua,

ORCID: 0009-0009-6186-915X

Переживання часу, відношення та взаємодія з 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. Значимість оцінки минулого досвіду, його подієвої насиченості в часі для подальшого розвитку особистості набуває особливого значення в ситуаціях життєвих труднощів [1].

Час – це один з важливих, але вкрай мало використовуваних резервів психічної організації особистості, її самореалізації в соціумі. У складних соціальних умовах проблема «людина і час» актуалізується. У ситуації нестабільності людина по-іншому переживає час власного життя, переосмислює минуле, сьогодення і майбутнє, іноді втрачає відчуття часу, а отже, і цілі власного буття, що вказує на кризу вікового періоду. Дезорганізація діяльності особистості багато в чому посилюється непередбачуваними і некерованими подіями, такими як пандемія та війна, що часто супроводжується розвитком станів тривоги і стресу, різкими змінами усього життєвого шляху, зміною життєвих планів і уявлень про майбутнє [2].

Психологічний час особистості є сполучною ланкою між усіма структурами реальності, пронизує всі сфери її життєдіяльності, тому всі зовнішні природні, соціальні, економічні та ін.) й внутрішні (психічні) процеси відбуваються та розгортаються виключно у часі [3].

Розглянемо час в межах декількох аспектів: психофізичний – пошук механізмів психічного відображення топологічних (послідовність, одночасність) та метричних (тривалість) характеристик «фізичного» часу; психофізіологічний – дослідження впливу різнорівневих біологічних ритмів та закономірностей організації «біологічного» часу на динаміку психічних процесів; соціально-психологічний – розгляд особливостей відображення людиною «соціального» часу, специфіки цього відображення в різноманітних спільностях та культурно-історичних умовах; особистісно-психологічний – дослідження часової організації індивідуального життєвого шляху, структури психологічного часу особистості [4].

У сучасній психологічній науці поряд з поняттям «часова перспектива» розповсюдженні такі поняття, як «життєва перспектива», «перспектива майбутнього», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «сприйняття часу», «насиченість часу» та ін. Деякі з даних понять є синонімами,

інші – мають відмінності.

Поняття «часова перспектива» було введено в психологію К. Левінім, який її розглядав як бачення індивідом свого майбутнього або минулого у своєму теперішньому, припускав, що когнітивна діяльність та емоції із приводу минулого чи майбутнього можуть впливати на дії, емоції, прагнення, когнітивну діяльність теперішнього або майбутнього [2].

Учень К. Левіна, Л. Франк запропонував вивчати часову перспективу як самостійний предмет психологічного дослідження. Л. Франк зауважує, що існує взаємозв'язок та взаємообумовленість минулого, сьогодення та майбутнього у свідомості людини [5].

Ф. Зімбардо з колегами стверджують, що «часова перспектива – це основний аспект у побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів та розділяє життєвий досвід людини на тимчасові рамки минулого, теперішнього й майбутнього», часова перспектива розглядається як вираження власної системи особистісних смислів, яка дозволяє створити узгоджену координату для життя [6].

Б. Горман та А. Вессман (B. Gorman, A. Wessman, 1977) розглядають часову перспективу як інтегральну частину суб'єктивного (особистісного) досвіду «прожитого часу». Із цієї точки зору, часова перспектива виступає як 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 нею самостійно (Block, 1990).

Одне з найбільш широких визначень часової перспективи дають Дж. Хорнік й Д. Закай (J. Hornik, D. Zakaу, 1996): «відносне домінування минулого, майбутнього або теперішнього в думках людини» [2].

З точки зору Б. Зейгарнік часова перспектива включає майбутнє та минуле, реальний та ірреальний план життя та план даного моменту [7].

П. Фресом та Ж. Піаже було встановлено, що сприйняття часу особистістю має два рівні: рівень безпосередньо переживаючого часу, тривалість якого не перевищує дві секунди, який є загальним як для людини, так і для тварин, та рівень оцінюваного часу, даний рівень здійснюється завдяки суспільному досвіду та мові.

В роботах У. Джеймса було виявлено, що час заповнений різноманітними та інтенсивними враженнями, сприймається як швидкоплинний, а також уявляється (при згадуванні) як дуже тривалий, та навпаки, час не заповнений враженнями, здається довгим, а у подальшому уявлюється коротким. У повному ступені здатність до адекватної оцінки часу формується у 15-16 років. Сприйняття часу у похилому віці є більш швидкоплинним, ніж у зрілому віці. Зниження точності оцінки часу відбувається у глибокій старості [2].

Дослідження часової перспективи в основному фокусуються на орієнтації в майбутнє, яка описується як «поглиненість» подіями майбутнього. Частина цієї орієнтації – це тенденція певною мірою брати до уваги наслідки своєї поведінки

або інших. Тобто виникає декілька аспектів розгляду орієнтації на майбутнє: по-перше, дослідників 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. Zimbardo, 1985; P. Zimbardo, J. Boyd, 1999) та який зміст й деталізація уявних майбутніх подій (R. Schmidt, H. Lamm, G. Trommsdorff, 1978). По-третє, розрізняють ступінь, в якій індивід очікує оволодіти впливом і контролем над своїм майбутнім. На додаток існує концепт «часова перспектива» у сприйнятті майбутніх наслідків (A. Strathman, 1994), що вимірює ступінь сприйняття людиною віддалених наслідків її сьогоднішніх дій [7].

Отже, на основі проведеного теоретичного дослідження було виявлено: в психологічних дослідженнях час розглядається в межах декількох аспектів, а саме: психофізичний, психофізіологічний, соціально-психологічний та особистісно-психологічний. Поняття «часова перспектива» розглядається з різних точок зору, з одного боку, як: загальність поглядів індивіда на психологічне майбутнє та минуле, які існують в даний час на реальному та різноманітних ірреальних рівнях, з другого – як взаємозв'язок та взаємообумовленість минулого, сьогодення та майбутнього у свідомості людини, з третього – як психологічна складова, пов'язана з гнучким перемиканням між роздумами про минуле, сьогодення і майбутнє. Поняття «часова перспектива» в узагальненому значенні, в сучасній науці, розуміється як уявлення особистості про майбутнє, сьогодення та минуле, які існують у її свідомості в даний момент часу. Продовженням нашого дослідження в даній сфері може бути вивчення психологічних особливостей часової перспективи та сприйняття часу особистості в умовах невизначеності.

Ключові слова: часова перспектива; часова перспектива особистості; переживання часу.

Список використаних джерел

1. Поворозник К. О. Часова перспектива особистості як ресурс розвитку і самовдосконалення. *Актуальні проблеми психології*, том 7. 2015. № 34. С. 147-155.
2. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Журнал науковий огляд*. 2016. № 1 (22). С. 1-9.
3. Сенік О. І. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). *Соціальна психологія*. 2012. № 1-2 (51-52). С. 153–168.
4. Gonzales A. *Time in perspective: a psychology today survey report*. *Psychology Today*. 1985. Vol. 19, Issue 3. P. 21–26.
5. Frank L. K. *Time Perspective*. *Journal of Social Philosophy*. 1939. Vol. 4. P. 293-312.
6. Zimbardo P. G. *Putting time in perspective: a valid, reliable individual differences metric*. *Personal and Social Psychology*. 1999. Vol. 77, Issue 6. P. 1271–1288.
7. Бунас А. А. Часова перспектива як один із чинників розгортання прогностичної компетентності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 1. С. 38-41.