

4. *Тихонович В.* Україна як суб'єктивна соціальна реальність / В. Тихонович // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2002. – № 4. – С. 134–155.
5. Проблемы психологической герменевтики / под ред. Н. В. Чепелевой. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 382 с.
6. *Розин В. М.* Личность как учредитель и менеджер “себя” и субъект культуры // Человек как субъект культуры / В. М. Розин. – М. : Наука, 2002. – С. 42–112.
7. *Васютинський В. О.* Інтеракційна психологія влади / Вадим Васютинський. – К. : Вид-во Київ. славіст. ун-ту, 2005. – 492 с.
8. *Калина Н. Ф.* Универсум ментальности современника // Лики ментальности и поле политики : монографія / Н. Ф. Калина, Е. В. Чёрный, А. Д. Шоркин. – К. : Агропромвидав України, 1999. – С. 28–38.

© Яремчук О. В.

*О. В. Полунін*

## **БЕЗПЕРЕРВНЕ ВІЛЬНЕ ВІДМІРЮВАННЯ ЯК МЕТОД ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ТЕПЕРІШНЬОГО**

Пропонується новий метод дослідження суб'єктивного теперішнього – безперервне відмірювання. Як особливість методу визначено його звернення до безпосереднього переживання плину часу, до потоку свідомості випробуваного. Наводиться обґрунтування методу, процедура його застосування та інструкція для випробуваного; розглядаються підходи до кількісного і якісного аналізу отриманих за допомогою методу даних.

*Ключові слова:* психологічний час, суб'єктивне теперішнє, метод безперервного відмірювання теперішнього.

Предлагается новый метод исследования субъективного настоящего – непрерывное отмеривание. Как особенность метода определено его обращение непосредственно к переживанию течения времени, к потоку сознания испытуемого. Приводится обоснование метода, процедура его применения и инструкция для испытуемого; рассматриваются подходы к качественному и количественному анализу полученных с помощью метода данных.

*Ключевые слова:* психологическое время, субъективное настоящее, метод непрерывного отмеривания настоящего.

The new method of free continuous measurement of subjective present time is proposed. This method addresses to the subject's experience of flowing time, to the stream of consciousness. The author presents the theoretical justification of the method, explains the way of its application, and gives the

example of instruction for a subject. The main approaches to the quantitative and qualitative analyses of obtained by this method data are discussed.

*Key words:* psychological time, subjective present time, method of free continuous measurement of subjective present time.

*Проблема.* Значний інтерес для сучасної наукової спільноти становлять дослідження суб'єктивного теперішнього, котре можна розглядати як осягнення індивідом реальності й розгортання відтак ним своєї діяльності. Попри безпосередню даність і зрозумілість часу, що зазначав іще Блаженний Августин, та попри безпосередність досвіду переживання теперішнього, питання про те, що ж таке теперішнє, яким чином слід визначати його межі і яка його тривалість, заслуговує на особливу увагу. Сприймання навколишнього світу, осмислення минулого і планування майбутніх дій стають можливими саме в межах теперішнього. Теперішнє – це своєрідне вікно свідомості, через яке особа осягає саму себе і перебіг подій у навколишньому світі, як вважають Е. Пьоппель [1–4] та Е. Рунау [5]. Теперішнє визначає межі безпосереднього розгортання діяльності як у її найпростіших формах, так і у формі складних суспільно значущих учинків, дій. Воно своєрідна сцена, на якій розгортається кожна подія людського життя. Отже, для розуміння того, що відбувається в теперішньому, попри його певну очевидність, потрібно не тільки знайти відповідь на запитання, що таке теперішнє, а й метод, придатний для вивчення суб'єктивного теперішнього.

Проблема суб'єктивного теперішнього цікавила і цікавить багатьох дослідників. Тему теперішнього висвітлюють у своїх працях В. Джеймс, В. Штерн, П. Фресс, Дж. А. Мішон, Р. Блок, а також Е. Пьоппель і Б. Й. Цуканов. Вони намагаються головним чином розкрити сутність теперішнього і дати відповідь на запитання про його тривалість. Однак загально визнана концепція суб'єктивного теперішнього так і не склалася до сьогодні. Зберігаються помітні розбіжності щодо визначення його тривалості. Одна з причин такого стану речей полягає у використанні різних методів для вимірювання тривалості теперішнього та уникненні розгорнутої дискусії щодо валідності цих методів.

*Мета статті:* обґрунтувати метод безперервного відмірювання – новий інструмент дослідження суб'єктивного теперішнього; розглянути особливості й позитивні сторони запропонованого методу, розробити процедуру його застосування та підходи до аналізу отриманих за його допомогою даних.

*Дослідження суб'єктивного теперішнього.* Підходи в дослідженнях суб'єктивного теперішнього варіюють від психофізичних процедур до експериментальних досліджень у межах когнітивної па-

радигми. Вони відображають методологічну різноманітність у визначенні теперішнього. У психофізиці для вимірювання тривалості теперішнього випробуваному послідовно демонструють пару стимулів і ставлять завдання порівнювати, наприклад, їхню гучність. Як незалежною змінною маніпулюють при цьому часовою відстанню між презентованими стимулами. Відстань, при якій випробуваний не може коректно виконувати порівняння стимулів, приймають як межу теперішнього. При цьому дослідник виходить із припущення, що в межах одного теперішнього випробуваний здатен виконувати операцію порівняння властивостей стимулів. Таким чином здатність випробуваного порівнювати стимули, а не його переживання плину часу покладається в основу визначення теперішнього.

Спіраючись на ідею безпосередності сприймання в межах теперішнього, П. Фресс у своїх дослідженнях із відтворення акустичних стимулів складної організації приходив до висновку, що тривалість теперішнього не перевищує 5 секунд [6]. Як метод він використав відтворення акустичних стимулів різного рівня складності. А за критерій перевершення стимулом тривалості теперішнього було взято нездатність випробуваного коректно відтворювати заданий стимул. Зауважимо, що попри можливий вплив стимулів на переживання часу і тривалість теперішнього не можна з упевненістю стверджувати наявність прямого зв'язку між здатністю відтворювати інтервал і переживанням суб'єктивного теперішнього. До того ж переживання часу як таке не потребує наявності специфічних стимулів.

Німецький психолог Е. Пьоппель, досліджуючи суб'єктивне теперішнє, поставив цілу низку експериментів [1–2]. Предметом його уваги стали часова структура поведінки, часова побудова усної мови і ритміка поезій. Він прийшов до висновку, що поведінка є структурованою в часі. Патерни поведінки змінюються кожні 3 секунди, і саме цей інтервал Пьоппель інтерпретує як суб'єктивне теперішнє. Більш розгорнутий погляд на концепцію теперішнього, запропоновану дослідником, та аналіз її базових феноменів подано в статті “Концепція суб'єктивного теперішнього Е. Пьоппеля: критичний погляд” [7].

Український дослідник Б. Й. Цуканов, який увів поняття власної одиниці часу ( $\tau$ ), визначав тривалість теперішнього як  $4\tau$  [8; 9]. Однак тривалість теперішнього він обчислював швидше через підбір коефіцієнта множення для  $\tau$ , так щоб результат множення з урахуванням середнього значення ( $\tau_{\text{ср}} = 0,9$ ) був у межах тривалості теперішнього, визначеної іншими дослідниками.

Узагальнюючи, зазначимо, що вимірювання тривалості суб'єктивного теперішнього в наведених прикладах полягає в тому, що ту чи іншу змінну, яка варіюється в експерименті (порівнюваність стимулів, відтворюваність певної організації стимулів або часового

патерну поведінки), приймають як параметр для визначення часових меж суб'єктивного теперішнього. Однак поза увагою залишається саме переживання теперішнього, релевантний внутрішній досвід випробуваного. У жодному із зазначених досліджень не було порушено питання про відповідність отриманих результатів безпосередньому досвідові випробуваного. Більше того, у згаданих дослідженнях було проігноровано такі невід'ємні риси переживання часу, як суб'єктивність, динамічність і спонтанність. Це вказує на недолік використаних у них методів і пояснює невірність узгодженої позиції щодо визначення суб'єктивного теперішнього.

**Вимоги до нового методу дослідження теперішнього.** Існує досить багато різних методів, які застосовують у дослідженнях суб'єктивного теперішнього. Тож чи дійсно ми потребуємо ще одного? Очевидно, що так, бо більшість наявних методів стикаються з проблемою валідності, яку досі системно не вивчали. Наявні методи в кращому випадку є валідними щодо якогось одного аспекту часового досвіду. Розробляючи ж новий метод, варто зважити на те, яким саме вимогам він має відповідати. Розроблення нового методу стикається з основним викликом – реальної раціональної дефініції часу як об'єкта наразі не існує. Тому складно запропонувати експериментальну процедуру, яка могла б виступати в ролі методу дослідження цього об'єкта із задовільною конструктивною валідністю. Щоб уникнути такої ситуації, розгляньмо методологічну проблему досліджень часу в психології (рис. 1).

Успішність існуючих підходів (А та В) до розроблення експериментальних процедур визначається відповідністю методу порушеній проблемі. Валідність методів, розроблених у рамках підходу В, забезпечується їхньою репрезентативністю щодо досліджуваних процесів.

Отже, проблема валідності методу виникає тому, що досі немає реальної раціональної дефініції часу. Методи, які було розроблено на основі фізичного розуміння часу і первинності фізичного часу, як правило, демонструють очевидну валідність. Такі методи відображають вивчення психологічного часу за логікою “від фізичного часу до часу психологічного”. Попри десятиріччя плідної експериментальної роботи, яка спиралася на цю логіку (див. дослідження П. Фресса, Дж. Золтбродки, Г.-Г. Гайслера, Д. Г. Елькіна, Б. Й. Цуканова та багатьох ін.), сьогодні варто подивитися на час як на можливий продукт функціонування психіки індивіда, як на когнітивно сформований “інструмент” підвищення адаптації організму. Слід звернутися до переживання часу як однієї із засад підвищення керованості організму на підставі згенерованих когнітивною системою метафізичних складових парадигми та світогляду. У цьому сенсі наявні методи репрезентують своєрідне віддалення від безпосереднього досвіду пе-

реживання плину часу. Вони швидше слугують прикладом парадигмальної підлеглості психологічних досліджень фізичній парадигмі. Такий методологічний підхід збігається більше з підходом **А** (див. рис. 1).



Рис. 1. Методологічна проблема досліджень переживання часу в психології і два методологічні шляхи (А та В) розроблення експериментальних процедур

Підхід **В** полягає у зверненні до безпосередньо даного часового досвіду. Будь-яка дефініція часу з малою вірогідністю відповідатиме вимогам до реальної раціональної дефініції, тому валідність методу повинна забезпечуватись через його максимальне наближення до безпосереднього досвіду переживання плину часу. Цей підхід можна позначити як забезпечення валідності через репрезентативність процедури дослідження щодо досліджуваного об'єкта. Метод, який спиратиметься на репрезентативність щодо переживання теперішнього матиме кращу валідність і дасть змогу виявити нові феномени в пере-

живанні часу [10–12]. Думку щодо необхідності нового підходу в дослідженнях часового досвіду ми вже висловлювали раніше [13]. Отже, зберігається актуальність потреби в методі, який у найкращий спосіб відповідав би характеристикам переживання часу і при цьому уможлилював доступ до безпосереднього досвіду плину часу в умовах лабораторії. Задля визначення основ та сутності такого методу звернімося до характеристик переживання часу.

1. Переживання плину часу властиве людині і являє собою один із базових феноменів внутрішнього досвіду [15; 16], тож завдання нового методу полягає в тому, щоб максимально наблизитися і *приєднатися до внутрішнього досвіду, до переживання плину часу даного в потоці свідомості*. Звідси випливає одне з правил розроблення інструкції для випробуваного: заглибитись у досвід особи, приєднатись до наявного переживання плину часу та актуалізувати переживання плину часу до свідомого відображення.

2. Переживання плину часу є своєрідним фоном для більшості інших переживань, думок, почуттів, а тому новий метод повинен *зберегти роль фону* для переживання часу і мінімально порушувати потік свідомості випробуваного. Коли йдеться про розроблення інструкції, то це означає вимогу дотримання сумісності інших видів діяльності з процедурою дослідження переживання плину часу. До цього ж додається вимога мінімального порушення зазвичай наявних у потоці свідомості думок, відчуттів, переживань.

3. Новий метод має бути спрямований на суб'єктивність переживання часу. Це означає відмову від зазвичай наявного стремління досягти повної відповідності відмірюваних інтервалів інтервалам фізичного часу, які було наперед задано випробуваному. За таким методом переживання плину часу має прийматися таким, яким воно є за своєю природою. Інструкція нового методу повинна робити наголос на суб'єктивності переживання плину часу і зменшувати роль зазвичай присутньої вимоги щодо точності вимірювання.

4. Переживання плину часу не потребує ніяких певних стимулів, тому новий метод має покладатися на процедуру, яка не передбачає безпосереднього використання стимулів, особливо у вигляді інтервалів фізичного часу. Немає сенсу намагатися щось викликати через стимуляцію, що існує вже як таке і без цієї стимуляції. В інструкції ця вимога має задовольнятися через наголошування на інтуїтивній зрозумілості і суб'єктивності переживання плину часу.

5. Переживання часу є процесом із власною динамікою, отже, новий метод повинен уможлилювати вимірювання зазначеної динаміки, а також якісний і кількісний її аналіз. На рівні інструкції для випробуваного це означає імплементацію принципу: випробуваний має слідувати своєму наявному в потоці свідомості переживанню плину часу і відображувати його динаміку з усіма можливими

спонтанними флуктуаціями. Метод, який орієнтується на динаміку і безперервне отримання відповідних даних, повинен подавати результати відмірювання як безперервну послідовність відмірювань. Безперервність слід розуміти в даному випадку в тому сенсі, що відмірювані інтервали мають іти один за одним без будь-якого переривання, наприклад, наданням стимулів з боку дослідника. Кінець щойно відміряного інтервалу стає початком наступного інтервалу.

***Вільне безперервне відмірювання тривалості теперішнього.***  
Задля максимальної відповідності процесу вимірювання перебігу до переживання часу було обрано процедуру, в якій випробуваний сам розкриває і маніфестує через процедуру відмірювання своє переживання теперішнього. Процедура відмірювання уможлиблює дотримання більшості властивостей переживання плину часу, таким чином досягається репрезентативність процедури до перебігу переживання часу. Для реалізації цієї експериментальної процедури було розроблено спеціальну *інструкцію для випробуваного*, яка спирається на характеристики переживання плину часу (табл.).

*Таблиця*

**Інструкція для відмірювання тривалості суб'єктивного теперішнього**

Інструкція з дослідження тривалості суб'єктивного теперішнього	Коментарі
<p>Дякуємо за Вашу участь у дослідженні сприймання часу. Уважно ознайомтесь, будь ласка, з наведеною нижче інструкцією.</p> <p>З власного досвіду Вам відоме переживання часу, переживання теперішнього, переживання плину моментів “тепер”, які йдуть один за одним. Момент “тепер”, переживання теперішнього дано Вам у суб'єктивному сприйнятті. Ви можете сприймати тривалість моменту “тепер” у свій власний спосіб, Ви можете його відчувати, переживати його плин, чути його як певну звукову гаму тощо. Важливо при цьому, щоб Ви занурились у своє власне переживання плину часу, у своє відчуття моменту теперішнього.</p> <p>Цілком нормально, якщо Ви не можете повністю зрозуміти, як саме Ви переживаєте плин часу, як саме розгортається момент “тепер”. Головне, що Ви можете переживати плин моменту “тепер” у будь-якій властивій Вам формі. Довіртеся своєму власному відчуттю плину часу і просто йдіть за ним, ідіть за своїм відчуттям моменту “тепер”.</p>	<p>Звернення уваги випробуваного на наявне у нього переживання плину часу. Активізація переживання теперішнього</p> <p>Приєднання до переживання теперішнього</p>

Інструкція з дослідження тривалості суб'єктивного теперішнього	Коментарі
<p>Ми просимо Вас відмірювати тривалість моменту “тепер” саме так, як Ви це відчуваєте у своєму суб'єктивному переживанні плину часу, як Ви сприймаєте цей момент у своєму потоці свідомості. Тривалість моменту “тепер” може залежати від різних суб'єктивних та об'єктивних факторів. Через це просимо Вас кожний пережитий Вами момент “тепер” сприймати як правильний. Прийміть Ваше сприйняття моменту “тепер” таким, яким воно є, таким, яким воно постає в потоці досвіду.</p> <p>У ході відмірювання тривалості суб'єктивного теперішнього забороняється лічити в будь-якій формі. Уникайте, будь ласка, лічби у всіх формах, довіртеся своєму суб'єктивному сприйняттю моменту, який плине, своєму відчуттю моменту “тепер”.</p> <p>Якщо Ви готові розпочати відмірювання тривалості Вашого суб'єктивного теперішнього, покладіть руку на “мишку” комп'ютера. Використовуйте для відмірювання тільки ліву кнопку. З першим натисканням на кнопку Ви розпочинаєте відмірювання теперішнього, або моменту “тепер”, який Ви суб'єктивно наразі переживаєте. Про те, що мить теперішнього закінчилося, Вам підкаже Ваше суб'єктивне відчуття, Ваш внутрішній голос, Ваше власне переживання плину часу. Натисніть у цей момент кнопку “мишки” знову. Просимо Вас натискати кнопку щоразу, коли у Вас виникатиме переживання завершення моменту “тепер”. Натискання кнопки означатиме одночасно як завершення моменту “тепер”, який щойно сплив, так і початок нового, наступного моменту “тепер”.</p> <p>У такий спосіб Ви виконаєте певну послідовність натискань на кнопку “мишки”, що відобразатиме переживання Вашого суб'єктивного теперішнього. Пам'ятайте, що кожне натискання на кнопку означає завершення попереднього моменту “тепер” і початок наступного моменту “тепер”. Покладайтеся виключно на своє власне відчуття плину часу, на Ваше суб'єктивне сприйняття тривалості моменту “тепер”. Прямуйте за своїм переживанням плину часу, почувайтесь вільно і розслаблено. Якщо у Вас виникли запитання щодо перебігу досліду, обов'язково зверніться до експериментатора.</p>	<p>Заборона використовувати свідому діяльність для відмірювання тривалості теперішнього, наприклад, лічити</p> <p>Пояснення процедури відмірювання</p> <p>Повторне приєднання до переживання плину часу випробуваного</p>

Відповідно до цього методу випробуваний сам спостерігає за власним актуальним переживанням часу. Він розпізнає у власному



досвіді межі теперішнього, усвідомлює їх наявність і відкриває свій досвід для аналізу дослідника. У разі використання такого методу, на відміну від досліджень, наприклад, Фресса [6], немає потреби в зовнішніх стимулах. Саме тому метод названо *вільним* відмірюванням. Відбувається своєрідне занурення в часовий досвід випробуваного. З потоку цього досвіду стають зрозумілими характеристики переживання теперішнього і його структура [16]. За словами Е. Гуссерля, “ми йдемо ... у світ, що лежить поза всіма науками і їхніми теоретичними інтенціями, як у світ, що існує поза теоретичними поглядами, у світ актуального життя” [15, s. 56]. У цьому сенсі в побудові методу дослідження ми виходимо з того, що випробуваний здатний сам сприймати і визначати межі свого теперішнього. Слід лише уможливити це в межах експерименту і забезпечити коректне протоколювання суб’єктивного досвіду випробуваного.

Інструкція будується на принципі *монотеперішності*, тобто випробуваний переживає саме *одиничне теперішнє*. Отож можливість паралельного існування двох і більше теперішніх для однієї особи виключається. У такий спосіб обґрунтовується одиничність завершення інтервалу теперішнього. Відповідно до інструкції випробуваний, відміряючи тривалість теперішнього, покладається на власне переживання плину часу, яке розгортається в потоці свідомості. Це дає змогу з’ясувати, у який саме спосіб діяв випробуваний, на який саме внутрішній досвід він спирався в ході відмірювання. З цієї причини в інструкції навіть не робиться спроба подати якийсь раціональний критерій для натискання кнопки, тобто критерій для завершення теперішнього. Цей критерій сформулювати неможливо, бо переживання плину часу належить до внутрішнього досвіду індивіда.

Логіку побудови запропонованого методу можна схематизувати таким чином (рис. 2): (а) випробуваному властива певна форма досвіду, а саме переживання плину часу, яка має також відповідне вербальне позначення і відображається у свідомості; (б) випробуваному надається інструкція, відповідно до якої він має звертати увагу на цей внутрішній досвід; (в) випробуваного просять помічати появу в потоці свідомості “відчуття” завершеності моменту “тепер” і повідомляти про це експериментатора натисканням кнопки.

Особливість методу полягає в тому, що ми довіряємо випробуваному пошук у потоці досвіду саме тих переживань, які ним інтерпретуються як плин часу і як завершення одного моменту “тепер” і початок наступного моменту “тепер”. Цей крок видається більш типовим для клінічної психології, психотерапії, утім досить непопулярний щодо сучасної експериментальної психології. Однак, виходячи з існування досвіду переживання плину часу в більшості лю-

дей європейської культури, можна вважати, що випробуваний здатний ідентифікувати переживання плину часу в потоці свідомості і поінформувати експериментатора про певну зміну в ньому натисканням кнопки. Істотна відмінність від традиційних процедур відтворення і відмірювання полягає в тому, що не задіяно зовнішній стимул. А проте він і не потрібен для переживання плину часу.

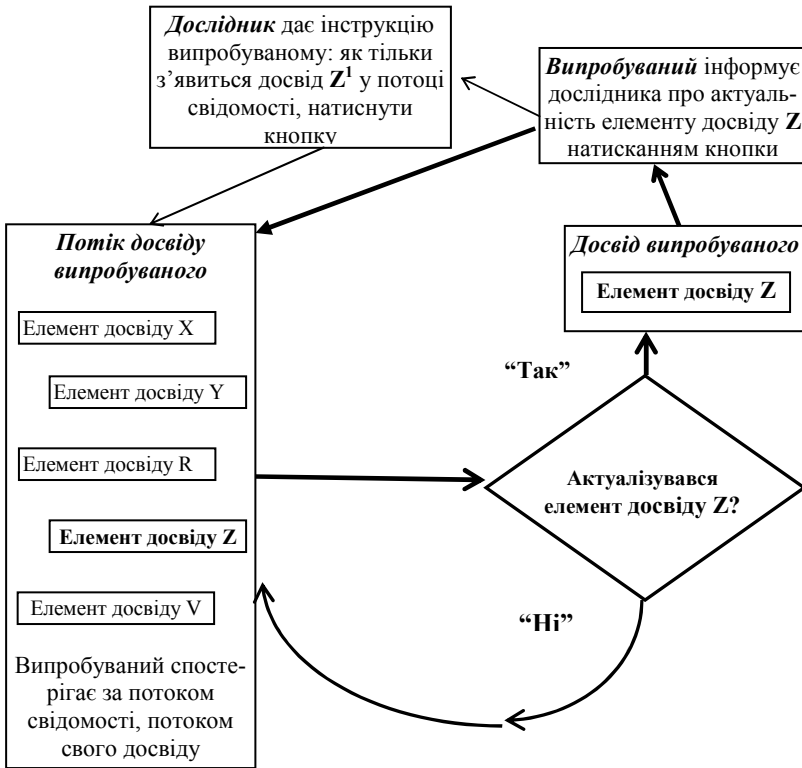


Рис. 2. Логіка побудови експериментальної процедури з відмірювання тривалості суб'єктивного теперішнього

Відома з традиційних методів проблема внутрішньої лічби в цій експериментальній процедурі цілком елімінується з тієї причини, що

<sup>1</sup> Під елементом досвіду Z слід розуміти переживання завершення моменту "тепер", переживання межі теперішнього.

випробуваному не пропонують інтервал-зразок, отже, йому немає чого лічити. Випробуваний звертає увагу на плин потоку свідомості, слідкує за послідовністю своїх переживань до того моменту, поки не з'являється в потоці свідомості переживання завершеності відрізка теперішнього.

Отже, спрямування випробуваним уваги на потік власної свідомості є ключовою ознакою даного методу. Це дає змогу задовольнити також вимогу відкритості до майбутнього, появи нових елементів досвіду в потоці свідомості.

**Збирання даних і їх обробка.** Завдяки запропонованому нами методі випробуваний може висловити суб'єктивне переживання теперішнього, його межі через акт поведінки (натискання кнопки), що робить переживання плину часу відкритим для спостереження. Таким чином стає можливим дослідження як якісних, так і кількісних аспектів динаміки тривалості суб'єктивного теперішнього.

**Збирання й обробка якісних даних.** Для якісного аналізу переживання теперішнього доцільно використати структуроване інтроспективне інтерв'ю. Його застосовують після процедури відмірювання випробуваним тривалості теперішнього з тим, щоб випробуваний набув досвіду відмірювання й актуалізував переживання плину часу. Особливості структурування інтерв'ю визначаються предметом дослідження. Не виключені також варіації у тексті інструкції, щоб спрямувати увагу випробуваного на той чи інший аспект переживання плину часу, до якого потім звертаються в інтроспективному опитуванні. Як приклад можна навести застосування структурованого інтроспективного опитування в дослідженні внутрішньої побудови суб'єктивного теперішнього [11; 12; 16].

**Збирання й обробка кількісних даних.** Для вимірювання тривалості суб'єктивного теперішнього було розроблено комп'ютерну програму<sup>1</sup>, яка зберігає кожний момент натискання на клавішу й вираховує часову відстань між натисканнями кнопки. Відстань в одиницях фізичного часу між натисканнями кнопки репрезентує фізичну тривалість суб'єктивного теперішнього. На цьому етапі фізичний час дає змогу відміряти у фізичних одиницях тривалість суб'єктивного теперішнього. Утім, це не єдиною можлива процедура відмірювання тривалості – замість фізичної тривалості можна було б використовувати будь-які інші внутрішньосистемні параметри, наприклад, кількість ударів серця, обсяг спожитого кисню і т. ін.

---

<sup>1</sup> За допомоги у створенні комп'ютерної програми, а також допомоги в інших технічних питаннях автор висловлює щирю подяку Ярославу Хвалебі.

Дані, отримані під час відмірювання, можна подавати як послідовності чисел, що відображають тривалість теперішнього, або ж після додаткової обробки – у вигляді графіків з наочним відображенням динаміки тривалості суб'єктивного теперішнього. Запропонований метод дає можливість спостерігати динаміку переживання теперішнього (чого не можна було зробити за допомогою існуючих досі методів), тому з'являється можливість віднайдення та опису нових феноменів і закономірностей в обробці часової інформації. Ідеться передусім про такі феномени, як дрейф тривалості теперішнього, майданчики стабільності, квантифікація варіативності тривалості залежно від самої тривалості [10; 12]. Завдяки відображенню динаміки можна вивчати, як змінюють один одного різні патерни в переживанні теперішнього, специфіку впливу різних факторів на динаміку тривалості теперішнього [18].

*Висновки.* Запропонований метод дослідження суб'єктивного теперішнього не тільки доповнює наявну множину відповідних методів, а й вирізняється серед них низкою переваг. Ідеться про дотримання в методі таких важливих характеристик переживання плину часу, як динамічність, безперервність і спонтанність. Метод дає змогу досліджувати не тільки якісні, а й кількісні характеристики переживання суб'єктивного теперішнього. Проведені дослідження застосування методу показали його плідність для вивчення як якісних, так і кількісних аспектів переживання часу [10–12; 16; 17]. Завдяки простоті реалізації методу його можна успішно комбінувати з іншими експериментальними процедурами залежно від мети дослідження.

### *Література*

1. *Pöppel E. Grenzen des Bewußtseins. Über Wirklichkeit und Welterfahrung / E. Pöppel. – Stuttgart : Deutsche Verlags-Anstalt, 1985. – 192 s.*
2. *Pöppel E. Gegenwart – psychologisch gesehen / E. Pöppel. // Im Netz der Zeit. – Stuttgart : Hirzel, 1989. – S. 11–16.*
3. *Pöppel E. Grenzen des Bewußtseins. Wie kommen wir zur Zeit und wie entsteht Wirklichkeit? / E. Pöppel. – 3. überarbeitete Auflage. – Frankfurt : Insel Verlag, 1997. – 226 s.*
4. *Pöppel E. Zeitliche Organisation menschlichen Erlebens / E. Pöppel // Jahrbuch 1994 der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina (Halle/Saale). – 1995. – S. 313–320.*
5. *Ruhnau E. Zeit-Gestalt und Beobachter. Betrachtungen zum tertium datur des Bewusstseins / E. Ruhnau // Bewusstsein: Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie. – Paderborn : Ferdinand Schoeningh, 1996. – S. 201–221.*
6. *Fraisse P. Psychologie der Zeit: Konditionierung, Wahrnehmung, Kontrolle, Zeitschätzung, Zeitbegriff / P. Fraisse. – München ; Basel : E. Reinhard, 1985. – 264 s.*

7. *Полунін О. В.* Концепція суб'єктивного теперішнього Е. Пьоппеля: критичний погляд / О. В. Полунін // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. – К. : Міленіум, 2009. – Вип. 22 (25). – С. 45–62.
8. *Цуканов Б. И.* Собственная единица времени в психике индивида : автореф. дис. на соискание уч. степени доктора психол. наук / Б. И. Цуканов. – К., 1992. – 44 с.
9. *Цуканов Б. И.* Время в психике человека : монография / Б. И. Цуканов. – О. : Астропринт, 2000. – 224 с.
10. *Polunin O.* Zeiterleben. Phänomen der Drift der Gegenwartsdauer / O. Polunin // Experimentelle Psychologie: Beiträge zu 41. Tagung experimentell arbeitender Psychologen, Leipzig, 28. März -1. April 1999. – Lengerich : Pabst, 1999. – S. 148–149.
11. *Polunin O.* Subjektive Gegenwart und ihre Grenzen / O. Polunin // Abstract-CD-ROM zum 42. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) Fridrich-Schiller-Universität Jena / Deutschland (24.09. – 28.09.2000). – Pabst Science Service, 2000.
12. *Polunin O.* Dauer der subjektiven Gegenwart. Alte Frage und neue Antwort / O. Polunin // Abstraktband. Der 43.Kongress der DGPs, Alexander von Humboldt–Universität zu Berlin. – Berlin, 2002. – S. 436.
13. *Burlatchuk L.* Die Methoden für die Untersuchungen der Zeiterfahrung. Das Problem der Validität / L. Burlatchuk, O. Polunin // Abstraktband. Der 43.Kongress der DGPs, Alexander von Humboldt-Universität zu Berlin. – Berlin, 2002. – S. 584.
14. *Полунин А. В.* Свободное субъективное отмеривание как метод для исследования восприятия времени / А. В. Полунин // Современная психология : материалы третьих Костюковских чтений : в 2 т. – К., 1994. – Т. 1. – С. 77–79.
15. *Husserl E.* Husserliana, Gesamte Werke / E. Husserl. – Den Haag : Martinus Nijhoff, 1962. – 468 s.
16. *Полунін О. В.* Психологічне дослідження феноменології переживання теперішнього / О. В. Полунін // Психологія і суспільство. – 2007. – № 4. – С. 138–143.
17. *Polunin O.* Dauer der subjektiven Gegenwart unter der körperlichen Belastung. Ergebnisse einer Pilotstudie / O. Polunin // 5. Tübingen Wahrnehmungskonferenz, (TWK 2002). / H.H.Bulthoff, K.R.Gegnfurtner, H.A.Mallot, R.Ulrich (Hrsg.), Knirsch Verlag: Kirchentellingsfurt, 1.Aufl. 2002. – S. 204.

© Полунін О. В.