

*Паламарчук Л.М.*

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАС ОСОБИСТОСТІ: СПРОБА ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ

*Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми дослідження психологічного часу особистості у біографічному масштабі.*

*The article is devoted to theoretical the analysis of problem research of psychological time of personality in a biographic scale.*

Проблема часу є однією з найдревніших і найскладніших в історії наукового пізнання. Інтерес психологічної науки до проблеми часу пояснюється тим, що всі об'єкти дослідження у психології – це динамічні утворення, які розвиваються у часі, а опосередковане відношення до часу, який переживається, є власне людським утворенням, характерним лише людині. Дослідження психологічного часу в ситуативному масштабі (від мілісекунд до кількох годин) дають дуже малу інформації щодо часу життя людини, на відміну від досліджень у біографічному та історичному масштабах. На основі усвідомлення людиною основного змісту життя як змісту життєво важливих подій у відносно гармонійній цілісності та часової структури життя як взаємозв'язку цих подій, належності їх до певного часу формується індивідуальна концепція часу кожної людини, що визначає часову і структурно-змістову наповненість життєвої перспективи [4, с. 10-12]. Зростання актуальності проблеми часу в сучасному світі є наслідком прискорення розвитку суспільства, оскільки “суттєві події все частіше відбуваються не навколо великих людських спільнот, а навколо особистості людей” [16, с. 208] та зумовлена потребами людини у побудові свого власного життєвого шляху та визначенні життєвих перспектив.

**Мета статті** полягає у теоретичній розробці проблеми психологічного часу особистості у масштабі її життєвого шляху.

Врахування фактору часу при аналізі особистості людини характерне для теорій біхевіоризму і фрейдизму, з їх підкресленням ролі минулого особистості і залежності від нього, відображено у гуманістично зорієнтованих концепціях, що визнають головними направленість особистості в майбутнє та її самореалізацію, проблема "буття в часі" є центральною темою екзистенціальної психології та психотерапії, широко вживаються поняття "зовнішній" і "внутрішній" час у вченнях феноменології.

Дослідження закономірностей функціонування людини в часі, засновані на історичному і біографічному підходах, розпочаті у 20-30-х рр. ХХ ст. західними психологами [3, с. 29]. Перші спроби огляду психологічного часу особистості у масштабі її життя, вивчення зв'язку життєвого шляху особистості і вікової періодизації, співвіднесення зовнішніх і внутрішніх подій життя належать П. Жане, Л. Севу, П. Фрессу, Ш. Бюлер.

Початок наукового розгляду проблеми психологічного часу людини в біографічному масштабі поклала філософсько-психологічна концепція особистості як суб'єкта життя радянського психолога С.Л. Рубінштейна. Вчений розглядав час як відображення особливостей механічного руху та як суб'єктивне переживання часу людиною завдяки суб'єктивному зв'язку часу життя суб'єкта, його поведінки, вчинків, дій, переживань з об'єктивним процесом життя. Поняття життєвого шляху особистості і суб'єкта розглядалися у нерозривному зв'язку, так як розвиток особистості проходить протягом життєвого шляху, детермінованого соціальними і суб'єктивними впливами, і проявляється у його оптимальній організації. Цим було подолано безсуб'єктний підхід до життєвого шляху особистості та заперечено структурно-субстанціональне визначення особистості, яке не розкривало проєктивних можливостей особистості та її змін в життєвому шляху. Завдяки відведенню свідомості суб'єкта регулюючої ролі у зміні й перетворенні об'єктивного часу, особистість почали вивчати в масштабі її життя, розглядати психологічний час людини з точки зору життєвого шляху, що передбачає

різний вплив і тенденції у межах однієї біографії [7, с. 110]. Вирішення питання щодо об'єктивного та суб'єктивного часу сприяло також виділенню 2-х основних тенденцій у дослідженні проблеми часу у психології: вивчення об'єктивного психологічного часу (дослідження об'єктивних характеристик психіки, нейро- і психофізіологічних особливостей часової організації людини) та вивчення суб'єктивного психологічного часу (дослідження сприймання часу, переживання часу, часової перспективи тощо). Першоосновою розвитку здібності психіки до регуляції взаємодії людини зі світом в часі виступає поєднання на особистісній основі об'єктивних і суб'єктивних особливостей часу.

Орієнтація на минуле, теперішнє і майбутнє – найважливіша часова характеристика особистості, адже людина сприймає час як певну послідовність подій, розтягнуту на роки як часова перспектива і ретроспектива. Згідно з психологічною “теорією поля” Курта Левіна різнонаправлені одиниці психологічного часу особистості формують не тільки теперішній стан індивіда, але і його уявлення про власне минуле і майбутнє, які пливають на вибір тієї чи іншої лінії поведінки.

Незважаючи на те, що було емпірично доведено, що психологічний час – це не викривлене відображення об'єктивного часу, а “особистий час психічних процесів, представлений у свідомості” [4, с.28], “мірило” життя людини (його подій, розвитку), що не може переживатися “об'єктивно”, окремо від особистісних смислів і значень [16], проблема психологічного часу – одна із найцікавіших і найменш розроблених у психології.

На основі аналізу психологічної літератури можна зазначити, що **психологічний час** – це “відображення в психіці людини часових відношень між подіями в її життєвому шляху” [11, с. 55]; “форма переживання часу, що характерна особистості, яка представляє дану культуру і породжена нею” [13, с. 67]; “особистий час психічних процесів” [4, с. 28]; “одна із координат життєвого світу особистості, час життєвого світу особистості” [16, с. 95]; “переживання, спогади, очікування, передчуття, мрії, надії” [12, с.181] тощо. Результатом актуалізації у свідомості людини феномену психологічного часу є поява першого часового новоутворення – “почуття дорослості”, відчуття психологічного часу як особистісного надбання.

Вироблення особистісного психологічного часу відбувається шляхом конструювання, впорядкування, ієрархізації моментів життя, значущих подій, актуальних міжподійних зв'язків у відносно гармонійну цілісність: виробляється ціннісне відношення до часу життя, відбувається часова регуляція особистістю власної поведінки і діяльності у процесі здійснення життєдіяльності, направленої в майбутнє як особистісна програма і перспектива [16; 3; 8; 9].

Найважливішим питанням психологічного часу є фундаментальна проблема співвідношення минулого, теперішнього і майбутнього, яка покладена в основу окремих концепцій психологічного часу. У сучасній психології міцно утвердилась *квантова концепція психологічного часу*, у якій психологічному теперішньому відводиться місце між минулим і майбутнім, але не чітко визначені межі кванту часу та залишаються непоясненими інверсії психологічного часу. Завдяки працям Б.Г. Ананьєва найбільшого поширення у психологічній науці набула *подійна концепція психологічного часу*, яка долає обмеження квантової концепції і розглядає розвиток особистості у площині минуле-теперішнє-майбутнє. Дана концепція визначає основними одиницями життєвого шляху особистості події, які відбуваються у її житті (сюди відносяться внутрішній світ людини, її дії, вчинки, зовнішнє природне і соціальне середовище існування) і пояснює особливості психічного відображення людиною часу залежно від кількості та інтенсивності цих подій. На думку Б.Г. Ананьєва, головною одиницею періодизації життєвого шляху особистості, основою принципу гетерохронності розвитку психічних функцій, згідно з яким фізична, соціальна, розумова зрілість і працездатність не співпадають у часі, є вік людини – як хронологічний (паспортний), біологічний (функціональний), соціальний, психологічний (такий, що суб'єктивно переживається) [1]. Проте дана концепція не вирішила багатьох проблем, які постали перед наукою: взаємозв'язок минулого і майбутнього, зміст і межі психологічного теперішнього, механізми формування основних часових властивостей, суб'єктивна зворотність часу.

На відміну від прихильників вищезазначених концепцій, автори *причинно-цільової концепції психологічного часу* Є.І. Головаха і О.О. Кронік, довели, що особливості відо-

браження особистістю часових відношень в масштабі життя визначаються її уявленнями про характер детермінації одних важливих життєвих подій іншими, а тому провести аналіз подій життя у їх взаємозв'язку, "вимірювати" психологічний час особистості і здійснювати його регуляцію можна, взявши за одиницю виміру подію і міжподійний зв'язок типу "причина-наслідок" або "ціль-засіб" [4]. Ключове положення концепції автори визначили так: "психологічний час формується на основі переживання особистістю детермінаційних зв'язків між основними подіями її життя" [4, с.196]. Хоча певним обмеженням цієї концепції є недостатнє врахування об'єктивних аспектів реалізації особистістю намічених цілей на поведінковому рівні, вона стимулювала подальший розвиток психології життєвого шляху, оскільки дозволила дослідити минуле, теперішнє і майбутнє людини у їх взаємозв'язку, що представляє собою всю сукупність причинно-цільових відношень між подіями життя.

Отже, **психологічний вік** – це похідне поняття від поняття "час", що може бути визначене без розуміння того, про який час іде мова і що виступає одиницею виміру цього часу; міра психологічної реалізації часу життя особистості [4, с. 174]. Це відмінний від хронологічного вік, реалізованість якого розуміється людиною у формі особливого переживання свого "внутрішнього віку", "міра психологічного минулого особистості" [4, с. 174-175] подібно як хронологічний вік – міра хронологічного минулого, "інтегральний показник відношень людини до часу свого життя" [10, с. 70], характеристика людини як індивідуальності.

Феномен психологічного віку формується на основі переживання людиною реалізованості свого життя на рівні цілісного життєвого шляху, тому ставлення особистості до власного життя є важливою умовою пізнання психологічного часу і психологічного віку [4, с. 151-152]. Психологічний вік може бути змінений людиною завдяки переосмисленню ролі минулих подій і їх впливу на теперішнє і майбутнє, перегляду майбутньої життєвої перспективи: зменшений чи збільшений завдяки зміщенню особистісного часового центру в минуле чи майбутнє. Співпадання психологічного і хронологічного віку чи трохи занижений психологічний вік вказують на наявність у людини життєвої перспективи,

прагнення до самореалізації; значно нижчий показник психологічного віку порівняно з хронологічним – на переживання людиною кризи нереалізованості, а набагато вищий показник психологічного віку – це показник песимістичної і збідненої життєвої перспективи або відсутності будь-яких перспектив у житті людини. Ознакою "психологічного старіння", що веде до втрати інтересу до самореалізації особистості у майбутньому, є вузька і одностороння перспектива.

Таким чином, завдяки перетворенням модусів психологічного часу один в одного людина може осмислити власне життя та поглянути на нього з різних часових позицій. Велику мотиваційно-регулятивну роль виконує при цьому оцінка психологічної віддаленості подій у часі: дає сильний енергетичний заряд та дійовий стимул до життя, коли минуле сприймається як трамплін для реалізації головних життєвих цілей і побудови життєвої перспективи; розслаблює, бо майбутнє ще не скоро настане і людина нічого не робить для реалізації запланованого, "відрізає", "перекреслює" у думках всі зв'язки минулого з подіями майбутнього, щоб почати життя "заново", чи "пов'язує" минуле з майбутнім завдяки плануванню людиною своїх дій і передбаченню та аналізу їх наслідків. При цьому можливі певні деформації (феномени "вже баченого" і "ніколи не баченого", "спалаху пережитого"), але повернення часового центру в момент хронологічного теперішнього без особливих зусиль неможливо при патологічних порушеннях [4].

Згідно з положеннями причинно-цільової концепції, механізмами психологічного часу в біографічному масштабі виступають *протяжність* (пояснює різноманітні психологічні переживання, феномени і відкриває перспективу часової саморегуляції завдяки наявності актуальних зв'язків у загальній структурі міжподійних відношень) і *перервність* (суттєвий індикатор часової інтегрованості особистості, її свідомості і життєдіяльності) [3; с.155-160].

Людина може подолати обмеженість часу в хронологічному змісті завдяки особливим властивостям психологічного часу, якими визнані: ціннісність часу, що виражається у смислі життя; емоційна оцінка діапазону часу чи яскрава суб'єктивна валентність; наявність таких параметрів як ступінь дискретності та ступінь напруженості; суб'єктивна

наповненість темпорального проміжку, циклічність і векторність, фінитність і оборотність, об'єктивність і індивідуальність часу [17; 14; 3]. “Основними координатами простору переживань часу”, згідно з Є.І. Головахою і О.О. Кроніком, виступають ступінь дискретності, напруженості та емоційна оцінка діапазону часу [4, с. 151-152].

На думку Л.Д. Деміної та І.А. Ральнікової, особливості побудови людиною власного життєвого шляху, формування та становлення життєвих перспектив характеризують 3 основні типи психологічного часу:

- споглядально-захисний тип, який відображає нездатність впоратись у ситуації змін і пов'язаний із потребою людини у новому осмисленні часу життя, реалізація якого може викликати особистісну кризу;

- агресивно-захисний тип пов'язаний із прагненням людини зберегти емоційну стабільність шляхом посилення зовнішньої поведінкової активності, агресивності, домінування у свідомості індивіда теперішнього, заперечення минулого;

- конструктивний тип, що направлений на вибір нового способу прояву соціальної суб'єктності та пов'язаний із адекватною оцінкою минулого, теперішнього і майбутнього [5].

Потреба людини у продуктивному часі, свідоме насичення власного життя актуальними подіями і зв'язками може призвести до надмірного насичення теперішнього, результатом чого є створення напруги, що характерні для сучасної людини з її швидким темпом життя і активною діяльністю. Цілковите захоплення людини актуальними зв'язками за відсутності реалізованих і потенціальних зв'язків, відхід від мрій, фантазій майбутнього, забування чи інше тлумачення подій минулого, повне занурення у проблеми теперішнього створюють стан “абсолютного становлення”, виходом із якого є свідоме переключення уваги з моменту теперішнього та поява у свідомості людини спогадів і мрій, які наповнять і розширять час у переживанні людиною [4, с.158]. Не завжди позитивний результат має зміна часового статусу різних міжподійних зв'язків, адже крім переміщення ненадовго думками в минулий чи майбутній час можливе “життя в майбутньому”, “життя в минулому” чи “життя в далекому минулому” людини за рахунок фіксації особистого часового центру в якомусь із цих часів, що розглядається А.П. Дон-

ченком як "моральне самовбивство" [6, с. 118], тому що виключає всі перспективні лінії майбутнього і руйнує джерела саморозвитку.

На думку Ф.Є. Василюка, ставлення до часу та його суб'єктивне оцінювання і переживання формують власний життєвий світ кожного індивіда: 1-й тип життєвого світу притаманний людині, яка живе в теперішньому, ігнорує, спотворює і заперечує реальність, немає перспективи і ретроспективи; 2-й тип описується наявністю у людини деякої просторово-часової перспективи і реалістичними переживаннями життя; для 3-го типу життєвого світу характерне ціннісне переживання, наявність часових зв'язків послідовності "спочатку-потім"; найвищим принципом 4-го типу життєвого світу є творчість, творче переживання і ставлення особистості до власного життя. Ідеальне перетворення реальності та творення нової життєвої реальності можливе за умови ціннісного і творчого переживання часу людиною [2, с. 150-151].

Згідно з Ф. Зімбардо, переконання, уявлення, переваги і цінності індивіда, пов'язані з переживаннями, які мають часову основу, тому темпоральна орієнтація людини може спрямовуватись у 5 напрямках: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє. Поняття "збалансована темпоральна орієнтація" виділяється як протилежність до темпоральних "упереджень", що утворюються при надмірній концентрації на якомусь із часів (минулому, теперішньому, майбутньому), що дозволяє переключатися між часами, а наявність "збалансованої часової перспективи – ідеальної часової перспективи, що найбільш психологічно і фізично здорова для індивідів і оптимальна для функціонування в суспільстві" – одним із способів часової регуляції. При цьому вміння за необхідності гнучко переключатися між часами залежно від ситуації, особистісних ресурсів (тобто баланс) визнається кращим, ніж володіння однією часовою перспективою. Для гармонійного існування і повного усвідомлення свого потенціалу людині необхідно фокусуватися не на одному часі, а на 3-х напрямках орієнтації: на майбутнє (відображає загальну орієнтацію на майбутнє); минуле (забезпечує зв'язок із традиціями, утверджує почуття власної ідентичності); теперішнє (дає щоденну радість життя) [15].



Отже, зміни у структурі суб'єктних відношень минулого, теперішнього і майбутнього призводять до змін психологічного часу та психологічного віку, темпоральної орієнтації, переосмислення життєвих перспектив і створення нової моделі майбутнього. Перспективою нашого дослідження є дослідження часових та ціннісно-сміслових аспектів життєвої перспективи особистості за допомогою комплексу психодіагностичних методик та обґрунтування отриманих результатів для подальшого планування і проведення корекційної роботи.

## Література

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. – В 2-х т. – Т.1. – М.: Педагогика, 1980. – 336 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
3. Васильковская С.В., Соколюк О.Б. К проблеме генезиса психологического времени // Психология личности и время: Тезы докладов и выступлений на Всесоюзной научно-теоретической конференции. – Ч. 1. – Черновцы: ЧГУ, 1991. – С. 78-80.
4. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – К.: Наукова думка, 1984. – 205 с.
5. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. – Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
6. Донченко А.П. Фактор времени в нравственном становлении и развитии личности. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1988. – 120 с.
7. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: Учебн. пособие. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
8. Ковалев В.И. Психологические особенности личностной организации времени жизни. – Канд. дис. ... псих. наук. – М., 1979.
9. Ковалев Вл. И. Личностное время и жизненный путь личности // Психология личности и время жизни человека: Сборник научных докладов по материалам Всесоюзной научной конференции. – Черновцы: ЧГУ. – 1991. – С. 5-14.
10. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – М.: Смысл, 2003. – 284 с.
11. Мандрикова Е.Ю. Особенности психологического времени

безработных // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 54-63.

12. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. – Вид.2-ге, стереотип. – К.: Либідь, 2006. – 536 с.

13. Портнова Г.В., Балашова Е.Ю., Варганов А.В. Феномен "когнитивного захватывания" при оценивании временных интервалов // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 67-80.

14. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості: Монографія. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 280 с.

15. Сырцова А.В. Психологическое время: апробация методики Зимбардо по временной перспективе // Вестник Московского университета. Серия "Психология". – 2005. – № 1. – С.97-99.

16. Стецьків І.А. Проблема часу в теорії життєвого шляху // Проблема загальної та педагогічної психології. – К., 2001. – Т.3. – Ч.7. – С. 207 – 213.

17. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.