

УДК 159.923.3

Особливості часової перспективи у людей з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Хафізова Г.С.

В данной статье рассматривается проблема временной перспективы и субъективного благополучия личности. Проанализированы зарубежные и отечественные подходы к определению временной перспективы как основного аспекта в построении психологического времени, разделяющего жизненный опыт человека на временные рамки прошлого, настоящего и будущего. Рассмотрена структура субъективного благополучия личности, включающая уровень удовлетворённости жизнью и доминирование позитивного либо негативного аффекта. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей временной перспективы в группах с различным уровнем субъективного благополучия.

Ключевые слова: временная перспектива, ориентация на будущее, субъективное благополучие, уровень удовлетворённости жизнью.

У даній статті розглядається проблема часової перспективи та суб'єктивного благополуччя особистості. Проаналізовано зарубіжні та вітчизняні підходи до визначення часової перспективи як основного аспекту у побудові психологічного часу, який поділяє життєвий досвід людини на часові межі минулого, теперішнього та майбутнього. Розглянута структура суб'єктивного благополуччя особистості, що включає рівень задоволеності життям та домінування позитивного або негативного афекту. Представлені результати емпіричного дослідження особливостей часової перспективи у групах з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: часова перспектива, орієнтація на майбутнє, суб'єктивне благополуччя, рівень задоволеності життям.

The paper deals with the problem of time perspective and personality's subjective well-being. The foreign and domestic approaches to the definition of time perspective as a main aspect of psychological time construction sharing life experience to the time frame of the past, present and future have been analyzed. The structure of personality's subjective well-being including the level of life satisfaction and the dominance of positive or negative affect has been presented in the article. The results of empirical research of time perspective features among groups with high and low levels of subjective well-being have been presented.

Keywords: time perspective, future orientation, subjective well-being, the level of life satisfaction.

Протягом останніх років актуальним напрямком досліджень в психології виступає проблема психологічного часу особистості. Зокрема, багато науковців звертаються до поняття часової перспективи особистості. Існує досить велика кількість напрямків дослідження даного феномену: вивчення взаємозв'язку часової перспективи з якістю життя, ціннісно-сисловою сферою особистості [5; с. 3], саморегуляцією [7; с. 1], стратегіями організації часу, схильністю до ризикової поведінки, з різними видами аддикцій, тривожністю [11; с. 43], а також досліджуються особливості часової перспективи при особистісних кризах [9; с. 13].

Ми вважаємо, що актуальність дослідження даного конструкту пов'язана з тим, що саме збалансована часова перспектива, яка характеризується наявністю компромісу між змістом репрезентацій минулого досвіду, бажаннями теперішнього та уявленнями про майбутні наслідки, виступає найбільш психологічно оптимальною для існування особистості у суспільстві. Зокрема, важливим виступає дослідження особливостей часової перспективи у людей з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Отже, об'єктом дослідження виступають психологічні особливості часової перспективи особистості. Предметом є взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та часової перспективи особистості.

Мета роботи полягає в аналізі особливостей часової перспективи у людей з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Завданнями роботи є: аналіз підходів до визначення часової перспективи особистості; аналіз поняття суб'єктивного благополуччя особистості; порівняння особливостей часової перспективи у людей з різним рівнем суб'єктивного благополуччя; вивчення взаємозв'язку особливостей часової перспективи та суб'єктивного благополуччя.

Методи дослідження. Для діагностики особливостей часової перспективи були використані наступні методики: 1. Опитувач часової перспективи особистості (Ф. Зімбардо); 2. Методика «Шкали та фактори переживання часу» (О.О. Кронік та Є.І. Головаха) Для дослідження суб'єктивного благополуччя особистості використовувалися: 1. «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (адаптація Леонтьєва Д.О.); 2. «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (адаптація Соколової М.В.); 3. Шкала «Баланс афекту» Методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Шевеленкової Т.Д. та Фесенко П.П.). Для статистичної обробки отриманих даних використовувався метод Манна-Уїтні та метод Пірсона. У дослідженні прийняло участь 63 респонденти віком від 31 до 40 років.

Розглянемо теоретичні уявлення щодо поняття «часова перспектива». Вперше даний конструкт використав К. Левін. Автор визначив часову перспективу як сукупність поглядів індивіда на його психологічне майбутнє і психологічне минуле [4; с. 198].

Ж. Нюттен (засновник бельгійської школи дослідження часової перспективи) розглядав даний конструкт як мотиваційне утворення. З точки зору дослідника, цільові об'єкти когнітивних і мотиваційних процесів визначають зміст часової перспективи, а темпоральні знаки, властиві цим об'єктам, створюють можливість її вимірювання. Отже, автор визначав часову перспективу як конфігурацію темпорально локалізованих об'єктів, які віртуально заповнюють свідомість у певній ситуації [8; с. 367]. Важливо

значити, що Ж. Нюттен робив акцент на дослідженні часової перспективи майбутнього, яку вважав новим і своєрідним феноменом, що виникає за наявності певного мотиваційного стану. В. Ленс (учень Ж. Нюттена) виділяв два аспекти перспективи майбутнього: когнітивний аспект, який дозволяє передбачати віддалене майбутнє, та динамічний аспект як здатність надавати цілям високу валентність [8; с. 577]. Т. Гісме вважав, що орієнтація на майбутнє виступає як загальна здатність передбачати, структурувати, проливати світло на майбутнє, що включає когнітивну розробку планів і проектів та ступінь зацікавленості, включення в майбутнє [6; с. 57]. З. Залескі розглядав перспективу майбутнього в контексті поняття «особисте майбутнє» як здатність передбачати події майбутнього, ставити плани різного ступеня терміновості, орієнтуватися на різні можливості [6; с. 57].

Типологічний підхід до проблеми психологічного часу заснований на дослідженні особистості у контексті життєвого шляху та на ідеях філософсько-психологічної концепції Рубінштейна С.Л. про особистість як суб'єкта життя [1; с. 20-21]. Абульханова-Славська К.О. запропонувала трьохкомпонентну структуру особистісної організації часу: 1) усвідомлення часу; 2) емоційне переживання часу; 3) практична організація часу [1; с. 27]. Психологічна перспектива, з точки зору представників типологічного підходу, виступає власне когнітивною (свідомою) здатністю особистості передбачати майбутнє, прогнозувати його, структурувати і бачити себе в майбутньому. Подальші дослідження у рамках даного підходу пов'язані з експериментальними роботами Ковальова В.І., який ввів поняття «трансперективи» як певної здатності з'єднувати теперішнє, перспективу (майбутнє) і ретроспективу (минуле) [1; с. 29].

Культурно-історичний підхід до аналізу проблеми часової перспективи особистості був розроблений Толстих Н.М. З точки зору автора, часова перспектива виступає як задана культурою форма інтенціональності суб'єкта в єдності її темпоральних і просторових характеристик [13; с. 3]. Автор визначає часову перспективу як репрезентацію мотиваційної сфери, кожен елемент якої (мотив) являє собою нерозривну єдність предметного змісту мотиву (визначається його місцем у ціннісно-смысловому полі особистості – просторова характеристика) і передбачуваного періоду реалізації цього предметного змісту (часова характеристика). Такий підхід дозволяє досліджувати часову перспективу в якості специфічного хронотопічного утворення [13; с. 3].

Представники подієвого підходу (Кронік О.О. та Головаха Є.І.) досліджували основні властивості часу в переживанні людини. Автори виділили три фактори, які є основними координатами простору переживань часу: «континуальність – дискретність часу», «напруженість часу», «емоційне ставлення до діапазону часу» [3; с. 88-94]. З точки зору даної концепції, часова перспектива є полем для розгортання суб'єктивної картини життєвого шляху з усіма його подіями і зв'язками між ними [6; с. 58].

Сучасні дослідження часової перспективи особистості пов'язані з теоретичними уявленнями Ф. Зімбардо щодо даного конструкту. Автор вважає, що часова перспектива виступає як основний аспект у побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів, котрі поділяють життєвий досвід людини на часові межі минулого, теперішнього та майбутнього. Вважається, що часова перспектива має когнітивний, емоційний та соціальний компоненти. На її формування впливає багато факторів, окремі з них пов'язані з процесами соціалізації (культурні цінності та переважна релігійна орієнтація, вид освіти, соціально-економічний статус та сімейні моделі) [11; с. 42]. Ф. Зімбардо та А. Гонзалес виділяють два аспекти ставлення до минулого: негативний (минуле сприймається як неприємне та визиває відразу); позитивний (минулий досвід та час сприймаються як приємні, характерна ностальгія за минулим). Також виділяють два аспекти ставлення до теперішнього: гедоністичний – коли цінується насолода теперішньою миттю, без жалю про майбутні наслідки; фаталістичний – коли люди вірять у долю, вважають, що зміни неможливі. По відношенню до майбутнього відзначають тільки один аспект – загальна орієнтація на майбутнє, яка характеризується наявністю мети та планів, а також поведінкою, спрямованою на їх здійснення [10; с. 102]. Ф. Зімбардо також говорить про збалансовану часову перспективу – психологічний конструкт, який дозволяє гнучко переключатися між минулим, майбутнім та теперішнім у залежності від ситуаційних вимог, оцінки ресурсів або особистісних та соціальних оцінок. Поведінка особистості з такою часовою перспективою буде визначатися компромісом чи балансуванням між змістом репрезентацій минулого досвіду, бажаннями теперішнього та уявленнями про майбутні наслідки [12; с. 86].

Не менш актуальним на сьогоднішній день виступає поняття суб'єктивного благополуччя особистості. У зарубіжній психології дослідження даного феномену починається з 60-рр. ХХ ст. Саме в цей час виходить робота N. Bradburn «Структура психологічного благополуччя» (1969 р.). Автор, використовуючи термін «психологічне благополуччя» як суб'єктивне відчуття щастя і загальну задоволеність життям, до складу даного феномену включає позитивний та негативний афект [14; с. 96].

Подальше становлення проблеми суб'єктивного благополуччя особистості пов'язане із концепцією Е. Дієнер. З точки зору автора, дане поняття відображає суб'єктивне ставлення особистості до свого життя [15; с. 1]. Е. Дієнер постулює трьохкомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, до складу якого входить задоволеність життям, позитивний та негативний афект [15; с. 17]. Отже, суб'єктивне благополуччя, з точки зору автора, включає в себе когнітивну оцінку задоволеності різними сферами життя та емоційний компонент (домінування позитивного чи негативного афекту).

Згідно останніх досліджень існує багато факторів, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Наприклад, оптимізм, екстраверсія, наявність цікавої роботи, соціальний стан, шлюб, суб'єктивна оцінка стану здоров'я і т.д. [2; с. 55]. У нашому дослідженні ми вирішили зосередити увагу на вивченні взаємозв'язку особливостей часової перспективи та рівня суб'єктивного благополуччя особистості.

Використовуючи метод Манна-Уїтні для вивчення якісних відмінностей показників по двом групам серед даних за методиками діагностики суб'єктивного благополуччя та часової перспективи, ми прийшли до наступних результатів.

Розглянемо відмінності у групах із різним рівнем вираженості емоційного аспекту суб'єктивного благополуччя. Між даними групами були виявлені якісні відмінності у таких шкалах методики діагностики часової перспективи, як «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє». Цей факт свідчить про те, що представники групи з низьким рівнем емоційного комфорту характеризуються вираженою схильністю до негативної реконструкції свого минулого та фаталістичним, безнадійним, безпомічним ставленням до майбутнього і до життя в цілому, а також відсутністю орієнтації на мету в порівнянні з групою із високим рівнем емоційного комфорту.

Щодо когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя (рівень задоволеності життям), то були отримані значимі відмінності у таких факторах, як «Напруженість часу», «Позитивне ставлення до діапазону часу», «Позитивне минуле», «Фаталістичне теперішнє». Даний результат говорить про те, що для респондентів з високим рівнем задоволеності життям характерна тенденція переживати час як більш насичений, організований та приємно-безмежний порівняно з групою із низьким рівнем задоволеності життям. Крім того, були виявлені значимі відмінності у факторі позитивного ставлення до минулого (ностальгічна, позитивна реконструкція минулого) на користь представників групи із високим рівнем задоволеності життям. Важливо також зазначити, що фаталістичне й безпомічне ставлення до майбутнього та відсутність орієнтації на мету більш характерні для групи з низьким рівнем задоволеності життям.

Використовуючи метод Пірсона для вивчення кореляційних зв'язків за методиками діагностики суб'єктивного благополуччя та часової перспективи особистості, ми прийшли до наступних результатів.

Був виявлений позитивний взаємозв'язок між високим рівнем суб'єктивного благополуччя та факторами «Майбутнє» і «Позитивне минуле». Цей факт свідчить про те, що респонденти із домінуючою орієнтацією на майбутнє, поведінка яких визначається плануванням і досягненням цілей, та вираженою схильністю до позитивної реконструкції минулого, мають більш високі показники суб'єктивного благополуччя у його емоційному та когнітивному аспекті.

Важливо також зазначити, що був виявлений позитивний взаємозв'язок між високим рівнем суб'єктивного благополуччя та факторами «Континуальність часу», «Напруженість часу» і «Позитивне ставлення до діапазону часу». Даний результат говорить про те, що переживання часу як більш цілісного й плавного, насиченого і організованого, приємного та безмежного пов'язано із високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

На підставі аналізу теоретичного матеріалу та проведеного експериментального дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Часова перспектива виступає як основний аспект у побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів, котрі поділяють життєвий досвід людини на часові межі минулого, теперішнього та майбутнього.

2. Компонентами суб'єктивного благополуччя є рівень задоволеності людини собою й власним життям та домінування позитивного чи негативного афекту.

3. Між групами з високим та низьким рівнем суб'єктивного благополуччя були виявлені значимі відмінності у схильності до позитивної реконструкції минулого, орієнтації на мету у майбутньому, позитивному ставленні до діапазону часу, переживанні часу як більш напруженого та організованого в бік більшої вираженості даних показників у групі з високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

4. Був виявлений позитивний взаємозв'язок рівня суб'єктивного благополуччя із орієнтацією на майбутнє, позитивним ставленням до минулого, переживанням часу як цілісного, напруженого та приємно-безмежного.

#### Література:

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. — СПб.: Алетейя, 2001. — 304 с.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл // Пер. с англ. М. Бабицовой. — М.: Время, 2009. — 192 с.
3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. — К.: Наукова думка, 1984. — 129 с.
4. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» / К. Левин // Хрестоматия по истории психологии: Период открытого кризиса. — М.: Изд-во МГУ, 1980. — С. 131-145.
5. Мамедова Ж.С. Взаимосвязь ценностных ориентаций и временной перспективы: автореф. дис. на получение науч. степени к. психол. наук: 19.00.01 — Общая психология, психология личности, история психологии / Ж.С. Мамедова. — М., 2007. — 26 с.
6. Мандрикова Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. — 2008. — Т. 29. — №4. — С. 54-65.
7. Моросанова В.И., Ванин А.В. Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками [Электронный ресурс] / В.И. Моросанов, А.В. Ванин // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. — № 5(13).
8. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. — М.: Смысл, 2004. — 608 с.
9. Овчинникова Ю.Г., Яксина И.А. Временная перспектива и кризисы зрелости / Ю.Г. Овчинникова, И.А. Яксина // Психология зрелости и старения. — 2009. — №3. — С. 13-26.

10. Сырцова А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / Сырцова А. // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. №3. – С. 101-109.
11. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности / Сырцова А., О.В. Митина // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С.41-54.
12. Сырцова А., Соколова Е.Т. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе / А. Сырцова, Е.Т. Соколова // Психологическая диагностика. – 2007. – №1. – С. 85-105.
13. Толстых Н.Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: автореф. дис. на получение науч. степени д. психол. наук: 19.00.13 — Психология развития, акмеология / Н.Н. Толстых – М., 2010. – 54 с.
14. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being / N. M. Bradburn. – Aldine: Chicago. – 1969. – 318 p.
15. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener // Series: Social Indicators Research Series. – 2009. – №37. – 274 p.