

УДК 159.923.2

Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості

Яворовська Л.М., Філоненко Г.С.

*У даній статті розглядається часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. Проаналізовано поняття часової перспективи та психологічного благополуччя. Представлені результати дослідження залежності показників психологічного благополуччя особистості від факторів часової перспективи. Продемонстровано, що для гедоністичного аспекту психологічного благополуччя важливими чинниками виступає орієнтація на позитивне минуле та на гедоністичне теперішнє, а для еудемоністичного аспекту психологічного благополуччя – орієнтація на майбутнє та позитивне ставлення до минулого.*

*Ключові слова: часова перспектива, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, орієнтація на майбутнє, гедоністична орієнтація.*

*В статье рассматривается временная перспектива как фактор психологического благополучия личности. Проанализированы понятия временной перспективы и психологического благополучия. Представлены результаты исследования зависимости показателей психологического благополучия личности от факторов временной перспективы. Продемонстрировано, что для гедонистического аспекта психологического благополучия значимыми факторами выступает ориентация на позитивное прошлое и на гедонистическое настоящее, а для эвдемонистического аспекта психологического благополучия – ориентация на будущее и на позитивное отношение к прошлому.*

*Ключевые слова: временная перспектива, психологическое благополучие, субъективное благополучие, ориентация на будущее, гедонистическая ориентация.*

*The paper deals with the problem of time perspective as a factor of personality psychological well-being. The notions of time perspective and psychological well-being have been analyzed. The results of dependence research between time perspective factors and psychological well-being have been presented. It has been shown that the hedonistic aspect of psychological well-being depends on a positive past orientation and presents hedonistic orientation, the eudaimonic aspect of psychological well-being depends on a future orientation and a positive attitude to the past.*

*Keywords: time perspective psychological well-being, subjective well-being, time perspective, future orientation, hedonistic orientation.*

Актуальність дослідження. Проблема психологічного благополуччя виступає як фундаментальна у психології, отже й інтерес до даного феномена зростає протягом багатьох років психологічних досліджень. Якщо спочатку психологічне благополуччя розглядалося у рамках медичної моделі здоров'я, то, як підкреслює О. Є. Созонтов, тенденція позитивного визначення здоров'я зумовила й новий підхід до проблеми психологічного благополуччя [4]. Зокрема, Д. О. Леонтьєв підкреслює, що вже давно назривала потреба в переорієнтації психології на позитивні сторони життя людини, на те, що робить життя осмисленим і наповненим, а не просто задовільним [2]. Саме у кінці ХХ – на початку ХХІ ст. багато дослідників проявило інтерес до поняття позитивного психологічного функціонування особистості: активізуються дослідження таких аспектів, як задоволеність життям, щастя, оптимальне функціонування, внутрішня автономна мотивація, осмисленість життя, оптимізм. Дані конструкції складають предметне поле позитивної психології (М. Seligman та М. Csikszentmihaly) – напрям, який наголошує на необхідності перенесення акценту з негативних та проблемних аспектів існування на позитивні та сильні сторони [2]. Саме поняття психологічного благополуччя відображало ступінь позитивного функціонування та рівень задоволеності людини собою та життям [8].

На нашу думку, для гармонійного становлення особистості у соціумі, високого рівня психологічного благополуччя важлива часова компетентність. Існують дані про зв'язок психологічного благополуччя та часової перспективи як погляду на своє життя з точки зору минулого, теперішнього чи майбутнього (А. Сирцова, І. Boniwell) [5, 9]. Проте ми вважаємо за потрібне уточнити характер залежності психологічного благополуччя від факторів часової перспективи. Т. М. Титаренко зазначає, що у здорової, самоактуалізованої, гармонійної особистості минуле, теперішнє та майбутнє співіснують у цілісності, єдності, взаємодії [6]. Ми вважаємо, що саме збалансована часова перспектива, яка характеризується наявністю компромісу між змістом репрезентацій минулого досвіду, бажаннями теперішнього та уявленнями про майбутні наслідки, виступає найбільш оптимальною для високого рівня психологічного благополуччя. Таким чином, визначення залежності психологічного благополуччя від часової перспективи є головним завданням роботи та обумовлює актуальність обраної теми.

Отже, об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя. Предметом є особливості часової перспективи як чинника психологічного благополуччя особистості.

Мета роботи – дослідження часової перспективи як чинника психологічного благополуччя особистості. Реалізація поставленої мети передбачає виконання наступних задач: 1. аналіз підходів до визначення психологічного благополуччя та часової перспективи; 2. дослідження особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя з часовою перспективою; 3. розгляд часової перспективи як предиктора психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження. Методиками дослідження психологічного благополуччя виступили: 1. Шкала задоволеності життям Е. Diener (адаптація Д. О. Леонтьєва); 2. Шкала суб'єктивного благополуччя G. Perrudet-Vadoux (адаптація М. В. Соколової); 3. Методика «Шкали психологічного благополуччя

С. Ryff» (адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко). Для виявлення особливостей часової перспективи був використаний «Опитувач часової перспективи особистості» Р. G. Zimbardo (адаптація О. Т. Соколової, О. В. Мітіної, А. Сирцової). Для статистичної обробки даних був використаний пакет STATISTICA 6.1.478, а саме наступні методи: кореляційний та регресійний аналізи.

У нашому дослідженні взяло участь 285 респонденти віком від 20 до 50 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Щодо підходу в дослідженні психологічного благополуччя, то на сьогоднішній день існують дві основні традиції у визначенні сутності психологічного благополуччя. R. M. Ryan та E. L. Deci виділяють гедоністичну та евдемоністичну традиції у визначенні даного поняття [13]. Гедоністичний підхід пов'язаний із досягненням щастя і визначає психологічне благополуччя з позиції отримання задоволення та уникнення негативних емоцій [10]. Зокрема, N. Bradburn припускає, що психологічне благополуччя складається з двох окремих компонентів: позитивний та негативний афект [10]. E. Diener пропонує трьохкомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, до складу якого входить задоволеність життям, позитивний та негативний афект [11]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя як гедоністичний компонент психологічного благополуччя складається з когнітивної оцінки задоволеності різними сферами життя та емоційного аспекту (негативний чи позитивний афект).

Евдемоністична традиція фокусується на сенсі життя та самореалізації і визначає психологічне благополуччя з позиції повноцінно функціонуючого індивіда (A. S. Waterman, C. Ryff) [14]. На думку С. Ryff, психологічне благополуччя виступає як базовий суб'єктивний конструкт, який відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенціалу можливостей людини [14]. Автор запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість різних компонентів. У поєднанні ці аспекти охоплюють психологічне благополуччя, яке включає позитивну оцінку себе і свого минулого життя, почуття подальшого зростання і розвитку як особистості, переконання, що життя людини є цілеспрямованим, успішні відносини з оточуючими, здатність керувати ефективно своїм життям і навколишнім середовищем та почуття самовизначення [14].

У напрямку, який намагається поєднати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему психологічного благополуччя, працюють R. Biswas-Diener, T. B. Kashdan, R. Ryan, E. Deci, T. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко та ін. [8, 12]. З позиції вище зазначених авторів психологічне благополуччя виступає як показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та життям [8].

Проаналізувавши існуючі концепції психологічного благополуччя, ми прийшли до наступного розуміння даного конструкту. Перш за все, потрібно виділити два основні аспекти психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний аспект представлений поняттям суб'єктивного благополуччя. До його складу входять: 1) емоційний компонент (баланс позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт); 2) когнітивний компонент, або задоволеність життям. До складу евдемоністичного аспекту психологічного благополуччя входять: 1) компонент метапотреб (особистісний зріст); 2) трансцендентний компонент (наявність життєвих цілей, осмисленість минулого та майбутнього); 3) самооціночний компонент (прийняття себе); 4) міжособистісний компонент (компетентність у стосунках із оточуючими). Дана структура психологічного благополуччя відображена у нашому підході до дослідження вище зазначеного конструкту.

Розглянемо основні уявлення щодо часової перспективи. Мотиваційний підхід (J. Nuttin, V. Lens, T. Gjesme) визначає часову перспективу як конфігурацію темпорально локалізованих об'єктів, які віртуально заповнюють свідомість у певній ситуації [3]. Представники типологічного підходу (К. О. Абульханова-Славська та ін.) розуміють часову перспективу як здатність до організації часу особистістю [1]. Н. М. Толстих розробила концепцію розвитку часової перспективи, що базується на культурно-історичному підході до розуміння особистості. З точки зору автора, часова перспектива виступає як задана культурою форма інтенціональності суб'єкта в єдності її темпоральних і просторових характеристик [7]. Найбільш актуальним на сьогоднішній день підходом до аналізу часової перспективи є розуміння даного конструкту як риси особистості (Р. G. Zimbardo, I. Boniwell, А. Сирцова та ін.). Зокрема, часова перспектива визначається як точка зору, погляд на своє життя з позиції того чи іншого часу: минулого, теперішнього або майбутнього [5]. Даний феномен являє собою когнітивний спосіб ставлення людини до психологічних концептів минулого, сьогоднішнього і майбутнього, який впливає на прийняття рішень і поведінку [9]. Р. G. Zimbardo 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 [15]. Щодо факторів часової перспективи, то Р. G. Zimbardo та А. Gonzales говорять про два аспекти ставлення до минулого: негативний (минуле сприймається як неприємне та викликає відразу); позитивний (минулий досвід та час сприймаються як приємні, характерна ностальгія за минулим); два аспекти ставлення до теперішнього: гедоністичний – коли ціниться 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 [15]. Засновуючись саме на даному підході до часової перспективи, ми побудували наше дослідження.

Результати дослідження. Розглянемо характер взаємозв'язків показників психологічного благополуччя та часової перспективи (критерій Пірсона).

У ході дослідження було виявлено, що високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із гедоністичним ставленням до часу й до життя у цілому, зниженим рівнем турботи про майбутні наслідки, нездатністю відмовитися від задоволення у теперішньому заради майбутньої винагороди, а також із позитивним, сентиментальним, теплим ставленням до минулого. На нашу думку, дійсно високий рівень суб'єктивного

благополуччя передбачає прагнення до отримання задоволення від життя у теперішньому моменті, зниження турботи про майбутнє, що й проявляється у гедоністичній часовій орієнтації. Зворотній зв'язок гедоністичного аспекту психологічного благополуччя та негативної орієнтації на минуле обумовлюється тим фактом, що при даній часовій орієнтації у минулому респондентів присутні тривоги, депресії, характерне неприйняття свого минулого, що позначається й на низькому рівні задоволеності життям та домінуванні негативного афекту над позитивним.

Що ж до евдемоністичного аспекту психологічного благополуччя, то найбільше зв'язків було виявлено із орієнтацією на постановку мети у майбутньому. На нашу думку, прагнення до мети у майбутньому виступає вагомим фактором реалізації аспектів позитивного функціонування, що проявляється в ефективному управлінні середою, реалізації власного потенціалу, сприйнятті та інтеграції нового досвіду, осмисленості життя та ін.

Для з'ясування залежності показників психологічного благополуччя від факторів часової перспективи був використаний множинний регресійний аналіз.

Залежними змінними у лінійній регресії виступили: емоційний комфорт, задоволеність життям та психологічне благополуччя особистості. Незалежними змінними виступили фактори часової перспективи: «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Майбутнє», «Позитивне минуле», «Фаталістичне теперішнє».

Отримані в ході дослідження дані представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Вплив особливостей часової перспективи на психологічне благополуччя ( $\beta$ -коефіцієнти)

Назва змінної		Аспекти психологічного благополуччя		
		Гедоністичний		Евдемоністичний
		Суб'єктивне благополуччя		
		Емоційний диск-омфорт	Задоволеність життям	Психологічне благополуччя особистості
Фактори часової перспективи	Негативне минуле	0,236***	-0,324***	-0,335***
	Гедоністичне теперішнє	-0,444***	0,384***	
	Майбутнє			0,351***
	Позитивне минуле	-0,204***	0,302***	0,187***
	Фаталістичне теперішнє	0,170***		-0,319***

Примітка: \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,001$ ; \*\*\* $p \leq 0,0001$ .

Отже, орієнтація на гедоністичне теперішнє та позитивне минуле дозволяють пояснити понад 40% дисперсії емоційного комфорту як переваги позитивного афекту над негативним.

Важливими чинниками задоволеності життям виступають орієнтація на гедоністичне теперішнє та позитивне минуле (пояснюють понад третину варіації задоволеності життям як когнітивної складової суб'єктивного благополуччя особистості).

Щодо евдемоністичного аспекту психологічного благополуччя, то орієнтація на постановку та досягнення цілей у майбутньому та позитивне минуле дозволяє пояснити половину дисперсії психологічного благополуччя особистості як рівня реалізації аспектів позитивного функціонування.

Таким чином, на основі результатів множинної лінійної регресії можна зробити висновок про те, що ключові аспекти психологічного благополуччя пов'язані із факторами часової перспективи, які за допомогою лінійних рівнянь дозволяють пояснити від 35 до 50% дисперсії складових психологічного благополуччя. Зауважимо, що для гедоністичного та евдемоністичного аспектів психологічного благополуччя важливим чинником виступає орієнтація на позитивне минуле. Проте на рівень емоційного комфорту та задоволеності життям суттєво впливає гедоністичне, безпечне ставлення до часу й до життя в цілому, а на рівень психологічного благополуччя особистості – орієнтація на мету у майбутньому.

Висновки. На основі проведеного дослідження ми прийшли до наступних результатів.

1. Теоретичний аналіз та узагальнення існуючих концепцій дозволяє визначити психологічне благополуччя як показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка суб'єктивно виражається у емоційному комфорті, задоволеності собою та життям. Структура психологічного благополуччя може бути представлена як єдність двох складових – гедоністичного аспекту (баланс позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт, задоволеність життям) та евдемоністичного аспекту, до складу якого входять компонент метапотреб (особистісний зріст), трансцендентний компонент (наявність життєвих цілей, осмисленість минулого та майбутнього); самооціночний компонент (прийняття себе); міжособистісний компонент (компетентність у стосунках із оточуючими).

2. Часова перспектива розуміється як основний аспект у побудові психологічного часу, що виникає з когнітивних процесів, які поділяють життєвий досвід людини на часові межі минулого, теперішнього та майбутнього.

3. У ході дослідження було виявлено характер взаємозв'язків між психологічним благополуччям та особливостями часової перспективи. Гедоністична орієнтація на теперішнє та орієнтація на позитивне минуле взаємопов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя, а саме з емоційним комфортом та задоволеністю життям. Існує зв'язок орієнтації на постановку мети у майбутньому та на позитивне минуле з психологічним благополуччям особистості як ступенем реалізації аспектів позитивного психологічного функціонування.

4. Доведена залежність показників психологічного благополуччя від особливостей часової

перспективи. Зокрема, для гедоністичного аспекту психологічного благополуччя важливими чинниками виступає орієнтація на гедоністичне теперішнє та на позитивне минуле; для евдемоністичного аспекту психологічного благополуччя – орієнтація на мету у майбутньому та позитивне ставлення до минулого.

## Литература:

1. Абульханова К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Леонтьев Д. А. Первая международная конференция по позитивной психологии [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев. – Режим доступа: [http://positivepsychology.ru/history/first\\_conference.htm](http://positivepsychology.ru/history/first_conference.htm)
3. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
4. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105-114.
5. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / А. Сырцова. – М., 2008. – 317 с. – Библиогр.: с. 208-236.
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
7. Толстых Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: автореф. дис. на получение науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Н. Н. Толстых; РАО «Психологический институт». – М., 2010. – 54 с.
8. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129.
9. Boniwell I. Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time us can assist clients with time-related concerns / I. Boniwell // International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring. – 2005. – Vol. 3 (2). – P. 61-74.
10. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-being / N. Bradburn. –Chicago: Aldine, – 1969. – 318 p.
11. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener. – New York: Springer. – 274 p.
12. Kashdan T. B. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia / T. B. Kashdan, R. Biswas-Diener, L. A. King // Journal of Positive Psychology. – 2008. – Vol. 3 – P. 219-233.
13. Ryan R. M. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being / R. M. Ryan, E. L. Deci // Annual Reviews Psychol. – 2001. – Vol. 52. – P.141-166.
14. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – P. 719-727.
15. Zimbardo P. G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. – № 6 – P.1271-1288.

## Literatura:

1. Abul'hanova K. A. Vremja lichnosti i vremja zhizni / K. A. Abul'hanova, T. N. Berezina. – SPb.: Aletejja, 2001. – 304 s.
2. Leont'ev D. A. Pervaja mezhdunarodnaja konferencija po pozitivnoj psihologii [Jelektronnyj resurs] / D. A. Leont'ev. – Rezhim dostupa: [http://positivepsychology.ru/history/first\\_conference.htm](http://positivepsychology.ru/history/first_conference.htm)
3. Njuttен Zh. Motivacija, dejstvie i perspektiva budushhego / Zh. Njuttен. – М.: Smysl, 2004. – 608 s.
4. Sozontov A. E. Gedonisticheskij i jevdemonisticheskij podhody k probleme psihologicheskogo blagopoluchija / A. E. Sozontov // Voprosy psihologii. – 2006. – №4. – S. 105-114.
5. Syrcova A. Vozrastnaja dinamika vremennoj perspektivy lichnosti: diss. ... kand. psihol. nauk: 19.00.13 / A. Syrcova. – М., 2008. – 317 s. – Bibliogr.: s. 208-236.
6. Titarenko T. M. Zhittevij svit osobistosti: u mezhah i za mezhami budennosti / T. M. Titarenko. – К.: Libid', 2003. – 376 s.
7. Tolstyh N. N. Razvitie vremennoj perspektivy lichnosti: kul'turno-istoricheskij podhod: avtoref. dis. na poluchenie nauch. stepeni kand. psihol. nauk: spec. 19.00.13 «Psihologija razvitija, akmeologija» / N. N. Tolstyh; RAO «Psihologicheskij institut». – М., 2010. – 54 s.
8. Shevelenkova T. D. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti / T. D. Shevelenkova, P. P. Fesenko // Psihologicheskaja diagnostika. – 2005. – №3. – S. 95-129.
9. Boniwell I. Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time us can assist clients with time-related concerns / I. Boniwell // International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring. – 2005. – Vol. 3 (2). – P. 61-74.
10. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-being / N. Bradburn. –Chicago: Aldine, – 1969. – 318 p.
11. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener. – New York: Springer. – 274 p.
12. Kashdan T. B. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia / T. B. Kashdan, R. Biswas-Diener, L. A. King // Journal of Positive Psychology. – 2008. – Vol. 3 – P. 219-233.
13. Ryan R. M. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being / R. M. Ryan, E. L. Deci // Annual Reviews Psychol. – 2001. – Vol. 52. – P.141-166.
14. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – P. 719-727.
15. Zimbardo P. G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. – № 6 – P.1271-1288.