

Понимание времени, психологического времени, временной перспективы в психологической науке

Тейдер Ангелина Геннадьевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье проанализирована проблема времени, психологического времени и временной перспективы, их соотношения между собой, содержания и роли в рамках жизненного пути человека. Приведены особенности индивидуального восприятия времени, причины и проявления нарушений в рамках отношения личности к времени и составным частям временной перспективы.

Ключевые слова: время, психологическое время, временная перспектива, переживание времени, восприятие времени, нарушения восприятия времени

Understanding time, psychological time and time perspective in Psychological Science

Teider Angelina Gennadyevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article analyzes the problem of time, psychological time and time perspective, their relationship to each other, content and role within the framework of a person's life path. The features of the individual perception of time, the causes and manifestations of violations within the framework of the relationship of the individual to time and the components of the time perspective are given.

Keywords: time, psychological time, time perspective, time experience, time perception, time perception disorders.

Время, как форма протекания всех процессов, которые существуют в жизни человека и самой жизни в целом, довольно сложная и многогранная структура. Для многих людей время лишь стрелка на циферблате, деление жизни на временные отрезки разной протяжённости, но что же есть время на самом деле? Трудно переоценить могущество времени, человек не выбирает родиться ему или умереть, человек не может прогнозировать и контролировать большинство событий и обстоятельств в окружающем его мире. Яркие, насыщенные впечатлениями, переживаниями и эмоциями фрагменты жизни стремительны и неудержимы, однако имеют огромное ресурсное значение в настоящем, а далёкие планы на будущее придают ему смысл и производят структуризацию текущей деятельности.

Цель исследования: проанализировать и обобщить научную литературу по изучению содержательной стороны времени, соотношения и особенностей психологического времени и временной перспективы.

Изучение проблемы времени имеет большое значение для развития личности, ведь отношения прошлого, настоящего и будущего составляют единую линию жизни. Среди понятий хронологического, биологического, социального и психологического времени, последнее является наиболее значимым для человека как личности, живущей в обществе, так как оно отражает в сознании личности её жизненный путь во времени. Отражение, ценностное отношение и управление временем жизни в трёх временных модальностях – это функции жизнедеятельности человека, которые осуществляются с помощью способностей памяти о прошлом, восприятия настоящего и воображения, направленного в будущее [1].

В психологической науке время исследуется как вид восприятия, в контексте которого рассматриваются: природа времени, особенности восприятия времени в разных условиях и ситуациях, представления о времени. Параллельно исследуются: психологическое время, организация личностного времени, особенности переживания времени в ситуации кризиса, особенности временной перспективы и ориентации во времени в зависимости от возраста.

Проблема «человек и время» в психологических исследованиях раскрывается, в частности, через следующие понятия: психологическое время, временная перспектива, персональная компетентность во времени, личностные дезорганизаторы времени и др. [2].

Большинство исследователей отмечают наличие существенных различий психологического времени от хронологического и объективного. Человеку свойственна индивидуальная особенность восприятия времени. В.И. Ковалёв пишет: «все основные объекты исследования - деятельность и жизнедеятельность, сознание и психика личности являются динамичными, развивающимися во времени образованиями» [3].

Психологическое время является ключевым понятием индивидуального существования человека, включает оценивание различных событий своей жизни с точки зрения временных характеристик. Изучением вопросов, касающихся психологического времени, занимались такие ученые, как Б.Г. Ананьев, К. Левин, С.Л. Рубинштейн, Д.Г. Элькин, Б.И. Цуканов, и другие. Психологическое время – это отражение в психике человека системы временных отношений между событиями его жизненного пути.

Психологическое время включает оценки одновременности, последовательности, длительности, скорости протекания различных событий жизни, их принадлежности к настоящему, удалённости в прошлое и будущее, переживания сжатости и растянутости, прерывности и непрерывности, ограниченности и беспредельности времени, осознание возраста, возрастных этапов (детства, молодости, зрелости, старости), представления о вероятной продолжительности жизни, смерти и бессмертия, об исторической связи собственной жизни с жизнью предшествующих и последующих поколений

семьи, общества, человечества [4].

Структуру психологического времени выделяют Е. Головаха и А. Кроник в своей причинно-целевой концепции, которая отражает взаимосвязь причинно-целевых отношений между событиями в жизни, их разветвленность, качественные и количественные характеристики [5].

Е.И. Головаха описывает следующие функции психологического времени:

1. Управление поведением. Восприятие времени имеет важное значение для планирования и контроля нашей деятельности. Когда мы ощущаем, что времени мало, мы становимся более организованными и эффективными в выполнении задач.

2. Регулирование эмоций. Психологическое время может влиять на наши эмоции и настроение. Например, если мы ждем какого-то события, время может казаться медлительным и это может вызывать беспокойство и тревогу.

3. Отражение личности. Как мы воспринимаем время может отражать наши личностные характеристики. Некоторые люди ощущают время как что-то очень быстрое и всегда спешат, другие - как более медленное и спокойное.

4. Поддержание социальных отношений. Психологическое время также может влиять на наши межличностные отношения. Например, если мы ждем кого-то на встречу, наше восприятие времени может отражать наше отношение к этому человеку.

5. Развитие духовности. Восприятие времени также может влиять на наше развитие духовной жизни [6].

С. Р. Рубинштейном установлена зависимость временной перцепции от эмоционального состояния воспринимающего субъекта. Так переоценка временных интервалов, как ошибка восприятия, свойственна при повышении уровня личностной и ситуативной тревожности. Тенденция же к недооценке временных длительностей наблюдается при уменьшении уровня тревожности. Закон эмоционально детерминированной оценки времени гласит, что время, заполненное событиями с положительной эмоциональной окраской, как бы сокращается в переживании, а заполненное событиями с отрицательным эмоциональным знаком в переживании удлиняется.

Стоит отметить тот факт, что психологическое время значимо отличается от объективного, хронологического времени. Восприятие времени зависит от каждого конкретного человека и имеет индивидуальные особенности у любой личности, например, временные промежутки могут восприниматься плавно и последовательно или скачкообразно, иметь характер сжатости или излишней развёрнутости, по наполнению быть для человека наполненными и весомыми, либо пустыми и бессмысленными.

Так же обнаружены возрастные различия в восприятии времени: молодым свойственна направленность в будущее, в пожилом возрасте более значимо прошлое, имеет место ретроспективная направленность мотивов. Имеют место и половые отличия: мужчины склонны к большей актуализации будущего, а женщины – прошлого, которое психологически для них является

более значимым [7].

Психологическое время как базовая и универсальная основа бытия индивида выражает не только его жизненно важные биологические, социальные и духовные циклы и ритмы, но и то, как он воспринимает и оценивает себя как личность, имеет ли он позитивно-целостное (или противоположное) представление о себе. Время в этом контексте может рассматриваться как конституирующий фактор синтеза универсальных и уникальных форм жизнедеятельности индивидуальности.

Самоопределение личности как многокомпонентный конструкт лежит в основе психологического времени. Человек может стремиться к саморазвитию даже тогда, когда не удовлетворены его экзистенциальные и социальные потребности. Это говорит о том, что стремление к достижению реальных успехов тесно связано с потребностью личности в автономии и незавершенности в своём развитии [8].

К аспектам психологического времени Ж. Нюттен относит временную перспективу, временную ориентацию и временную установку. Временная перспектива, с его точки зрения, по аналогии с пространственной, не является пустым пространством; её основу составляют объекты, «локализованные» во времени с помощью темпоральных знаков.

Темпоральные знаки имеют субъективную и объективную составляющие. Субъективный аспект темпорального знака проявляется в его наполнении когнитивным содержанием и воплощении в одном из будущих или бытующих мотивов человека, определяющих вектор его активности и структуру событий. Объективная сторона темпорального знака реализуется в событиях: они чётко расположены в индивидуальной временной плоскости и воспринимаются как сигналы для действия, как носители норм, причин, целей и смыслов деятельности. Каждое событие-знак соединяет прошлое и будущее в единую причинно-целевую форму, которая и обеспечивает целенаправленную деятельность живых существ, выстраиваемую ими с учетом сформировавшихся индивидуальных смыслов и социальных норм на своём жизненном пути.

Впервые понятие временной перспективы было применено в области психологического знания Л. Фрэнком в 1939 году при описании «жизненного пространства» человека, состоящей из прошлого, настоящего и будущего [9]. Ряд авторов включает в него все временные зоны человека — прошлое, настоящее, будущее, другие делают акцент только на будущем, третьи вносят направленность в прошлое. Настоящее в такой ситуации характеризуется имплицитностью и состоянием несознаваемости. В первом случае можно говорить о временной трансспективе субъекта, во втором — собственно о временной перспективе.

Ж. Нюттен называет следующие параметры, характеризующие временную перспективу: протяженность, насыщенность распределения объектов, степень структурированности объектов (наличие связей между ними), степень яркости и реалистичности [10]. В 1980 году автором была разработана мотивационно-динамическая концепция временной

перспективы, неразрывно связана с авторским исследовательским методом мотивационной индукции (ММИ) — вариантом метода неоконченных предложений, предназначенным для изучения содержания мотивации и временной перспективы через анализ целей, сформулированных самими испытуемыми [11].

Термин «транспектива» был введён в словарь психологических терминов значительно позже «временной перспективы» - в 1979 г. В. И. Ковалёвым, и подразумевает объединение и интеграцию, возможность взаимосоотнесения прошлого, настоящего и будущего личности и связывания этих временных компонентов человеческой жизни в сознании и подсознании. Временная транспектива – это и субъективно данное в самосознании образование, и особый психологический механизм. В настоящее время не существует чёткого концептуально ясного разделения между временной перспективой и временной транспективой [12].

В узком смысле под временной перспективой исследователи подразумевают перспективу будущего – показатель того, в какой степени и каким образом ожидаемое хронологическое будущее становится частью настоящего жизненного пространства [13].

Таким образом, временная перспектива - когнитивная функция, репрезентация, не существующая в реальном пространстве восприятия, и её наполнение - это «виртуально присутствующие» объекты и события, которые человек представляет. Они и являются целями деятельности, они же составляют наполнение временной перспективы, её глубины и содержательности [14].

Временная перспектива является ментальной проекцией мотивационной сферы человека и представляет собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с прошлым, настоящим и более или менее отдаленным будущим. В «Психологическом словаре» понятие «временная перспектива» определено следующим образом: временная перспектива - это временная глубина или временное измерение жизненного мира (пространства). Расширение временной перспективы происходит в ходе психического развития личности, усложнения когнитивной структуры жизненного мира.

Специальными исследованиями временной перспективы занимались К. Левин и Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо, Ш. Бюлер и др.

Ф. Зимбардо понимает временную перспективу как отражение установок, ценностей и убеждений, связанных со временем, она включает когнитивную, эмоциональную, социальную составляющие. Автор полагает, что временную перспективу как установки и ориентации (прошлое, настоящее, будущее) следует рассматривать как устойчивые личностные черты [15].

В 1997 году Ф. Зимбардо разработал опросник временной перспективы (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, сокр. ZTPI), с помощью которого можно диагностировать систему отношений личности к временному континууму. Он предлагает следующие факторы: "Негативное прошлое",

"Позитивное прошлое", "Гедонистическое настоящее", "Фаталистическое настоящее" и "Будущее", в определенном варианте - возможен еще один фактор «Трансцендентное будущее» (религиозные верования). По мнению психолога, сбалансированное отношение к прошлому, настоящему и будущему времени является крайне важным, так как дает наиболее оптимальное самочувствие и психическое здоровье личности [16].

О. Розеншток-Хюсси в концепции временного спектра, состоящего из пяти временных сфер, различающихся степенью живости: смерть, сон, воля, любовь, имя, рассматривает экзистенциальный аспект временной перспективы личности. Автор делает акцент на вкладе, который вносит каждая из этих сфер во временной спектр человека, и показывает, что для человека жизненно необходимо пребывание во всех пяти сферах.

О.В. Лукьянов, развивая идеи О. Розенштока-Хюсси, вводит понятие транстемпоральности как «соединения длительностей и переходов различных времён жизни целостностью себя в мире». С этой точки зрения человек живет в более сложном временном измерении, чем измерения периодов времени, человек живет в «целостности длительности и переходности», «времени времён», становясь, усложняясь в отношении времён [17].

Нарушения временной перспективы (застревание на прошлом, излишняя концентрация на будущем) могут быть последствиями нарушения работы психики. В патологии – явно выражена спутанность линии субъективного времени (линии временной перспективы). Нельзя упускать тот факт, что временная перспектива подвержена влиянию социальных факторов (класс, уровень образования, политическая и экономическая ситуация), особенностей социализации, возрастных, личностных переменных, что очень сильно влияет на поведение. Нарушения временной перспективы затрудняют развитие личности, процесс конструирования целей также осложняется.

Т. Н. Муладжанова и В. В. Николаева выявили, что сокращение временной перспективы, ограничение её настоящим моментом обнаруживается и у лиц в ситуациях хронического стресса, вызванного тяжелыми соматическими заболеваниями [15].

О. В. Кузьмина описывает временную компетентность как способность управлять собой во временном континууме. Управление собой предполагает возможность правильно оценивать сложившуюся ситуацию и принимать соответствующее решение, позволяющее достигнуть успешности [18].

Исторической общекультурной тенденцией сегодня является всё больший личностный вклад в самопроектирование своей жизни, её самодетерминацию и самоэффективность, включение ценностно-смыслового отношения к времени бытия (А. Бандура, В. Франк, В. С. Библер, Б. С. Братусь, М. М. Бахтин и др.).

Таким образом, состояние психологического времени, сформированность временной перспективы влияет на успешность адаптации единицы социума в новых условиях. Временная перспектива во многом

является тем звеном, которое определяет работу психики, даёт представление о себе и своём месте в ситуации, играет важнейшую роль в организации деятельности. Так восприятие времени обеспечивает фундамент, на котором развивается осмысленное мышление и поведение, с помощью которых строится и реализуется жизненный план.

Библиографический список

1. Семикин В. В., Анисимов А. И., Крупина К. М. Потенциал самоизменений личности в контексте профессионального самоопределения старшеклассников // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2021. Т. 38. С. 65-82.
2. Самсоненко Л. С. Изучение жизненных планов у современных старшеклассников // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 3 (5). – С. 58-61.
3. Сорокина Ю. Е. Ценностные ориентации в контексте смысловой перспективы проектов жизни // Известия Тульского государственного университета. 2012. №1-1. С. 442-452.
4. Андреева С. Г. Проблема психологического времени // Вестник КамчатГТУ. 2009. №8. С. 81-87.
5. Вечканова Е. М., Неякина Ю. Ю. Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2011. №2. С. 167-178.
6. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. С. 256-268.
7. Васькова Н. А. Особенности развития личности студента // Научные труды Дальрыбвтуза. 2007. № 19. С. 401-412.
8. Старостина С. А. Жизненные стратегии современной молодежи // Наука и современность. 2014. №27. С. 4-11.
9. Гончарова С. С. События жизненного пути юношей и девушек // Цифровое общество: психологический и педагогический взгляд: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Иркутск, 26 сентября 2019 года. Иркутск: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований". 2019. С. 10-13.
10. Тропотяга П. А. Временная перспектива как фактор профессионального становления личности // Сибирский педагогический журнал. 2007. №14. С. 378-390.
11. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология личности. / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В.В. Архангельской. М.: АСТ, 2016. 350 с.
12. Горбачёва М. В. Теоретические аспекты изучения временной перспективы личности в контексте становления профессионального самоопределения студентов колледжа // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология.

- Социокинетика. 2016. №1. С. 78-81.
13. Карпова Е. В., Свешникова С. Л. Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально-психологической адаптации личности // Ярославский педагогический вестник. 2017. №4. С. 195-201.
14. Зарубин П. В., Сырцова А. Временная перспектива и экономическая нестабильность: сравнительное исследование 2007 и 2013 гг. // Психологические исследования. 2013. № 32. С. 9.
15. Дарвиш О. Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2003. 264 с.
16. Кравченко М. Б., Терещенко Г. Ф. Роль нравственных представлений в формировании личности старшеклассника // Гаудеамус. 2005. №8. С. 70-78.
17. Русанова И. В. Самостоятельность как авторство собственной жизни // Журнал «Вестник КРСУ». 2011 г. Том 11. № 8. С. 39-43.
18. Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Вишневская О. Н. Психологическое благополучие студентов в условиях высокой неопределенности будущего // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 4 (121). С. 88-96.