

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАС ЯК РЕСУРС УСПІШНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

*У статті розглядається зв'язок психологічного часу людини з особливостями її функціонування у навколишньому світі. Стаття розкриває філогенетичні та онтогенетичні етапи формування, механізми та закономірності оформлення психологічного часу у структурі психіки індивіда. Особлива увага приділяється існуючим науковим поглядам стосовно значення психологічного часу для життя людини.*

**Ключові слова:** психологічний час, тривалість часу, переживання часу, *m*-тип, час, синхронізація.

**Постановка проблеми.** Передбачення та оптимізація поведінки людей у розрізі сучасної геополітичної ситуації, яка склалася на теренах нашої країни, має посідати пріоритетне місце серед новітніх вітчизняних психологічних досліджень. Тому дослідження психологічного часу особистості складає особливий інтерес як потенційний інструмент підвищення якості функціонування людини у обраних нею видах діяльності.

**Мета статті.** Публікація спрямована на розкриття генези формування даного інструменту та обґрунтування необхідності проведення ґрунтовного дослідження його зв'язку з успішністю особистості у різноманітних життєвих сферах.

**Результати теоретичного дослідження.** Час як невід'ємна, універсальна характеристика будь-якого природного або соціального явища ніколи не залишався поза увагою інтелектуально-експресивної світової думки: тези-роздуми про час ми знаходимо у роботах "кожного поважаючого себе" філософа (Платон, Аристотель, Зенон, Плотін, А. Аврелій, Боецій, Ф. Аквінський, Р. Декарт, Б. Спіноза, Дж. Локк, Г. Лейбніц, І. Кант, Й. Фіхте, А. Пуанкаре, А. Бергсон, В. Дільтей, М. Хайдегер тощо), а енциклопедичні словники рясніють спеціалізованими визначеннями, ознайомившись з якими, читач відкриває для себе захоплюючу полімодальність (М. С. Каган) часу: психологічний, фізичний, біологічний (В. І. Вернадський), художній (В. Н. Ярска), соціально-історичний (А. Н. Лой і Є. В. Шинкарук), соціальний (В. П. Яковлева), які ніби сітка капілярів пронизують навколишню дійсність, сповіщаючи нас про те, що будь-яке явище має свою часову організацію.

Однак, попри універсальність часу у відношенні до будь-чого у цьому світі, усвідомлювати його існування здатна лише людина. Відповідно, з точки зору психології, час існує лише у психіці людини. Саме тому ми розглядаємо психологічний час як утворення психіки, яке ніби канал зв'язку забезпечує узгодження (синхронізацію) часової організації людини, з одного боку, і навколишньої дійсності, – з іншого. Для прикладу уявіть, що колега, очікуючи неприємну розмову з керівником, періодично "стукає" ногою по дерев'яній підлозі, створюючи відчуття ритмічного коливання у вас під ногами. Психологічною термінологією таке явище можна охарактеризувати як "екстеріоризовану форму внутрішньої часової організації індивіда", яка стає доступною для сприймання оточуючими. Ваша реакція на неї буде варіюватися від ігнорування до роздратування в залежності від особливостей вашого психологічного часу. Ще більш цікавим виявляється те, як по ритмічному коливанню ми здатні безпомилково визначити стан людини. Пояснення механізмів цього феномену слід шукати у особливостях часової організації людини. Поглянувши на світ та людське існування в ньому з позиції цих механізмів ми без перебільшення знаходимо узгодження (синхронізацію) часових показників всюди: професії, коло спілкування, успішність у діяльності – все це піддається аналізу на рівні часової організації суб'єкта та об'єкта взаємодії.

Ще у середині 80-х років XIX століття на це звернув увагу геній театрального мистецтва К. С. Станіславський. Він помітив, що темп і ритм здатні впливати на почуття актора: з одного боку, при певній часовій організації зовнішнього фізичного ритму та синхронізації з ним актора, можливо збуджувати переживання, створювати в уяві образи і цілі сцени. З іншого, – за рахунок уяви актор здатен генерувати необхідну часову організацію і "... в колективній сценічній дії, мовленні, серед загального хаосу темпо-ритмів ... знаходити, виділяти, групувати, вести свої самостійні, індивідуальні швидкості і розміри мови, рухів, переживань...", що, за словами класика, є одним із найважливіших вмінь театрального мистецтва.

Адаптуючи вище сказане до нашої проблематики, ми пропонуємо розглядати психологічний час як унікальну властивість психіки людини, важливий адаптаційний ресурс, спрямований на побудову оптимальних взаємин із навколишньою дійсністю. Таким чином, ми робимо припущення, що успішність функціонування людини у навколишньому світі залежить від якості її часової організації – здатності переживати час та оперувати ним.

**Методика та процедура дослідження** передбачала проведення оглядово-критичного аналізу існуючих джерел стосовно місця та генезису становлення психологічного часу у структурі психіки індивіда. Отримані дані аналізувалися з точки зору необхідності пошуку ресурсних потенцій даного утворення у якості механізму оптимізації взаємодії людини з навколишньою дійсністю.

**Аналіз результатів дослідження.** Для зручності, З. О. Киреева пропонує диференціювати часову організацію людини за трьома рівнями: психофізіологічний, психологічний і особистісний. Перший (психофізіологічний) є матеріальним субстратом здатності людини до неусвідомленої та усвідомленої

взаємодії з категорією часу. Дану функцію, за Д. Г. Елькіним, виконують кортикальні структури і вісцеральні функції організму. На думку вченого, мозок відіграє роль акцептора і рецептора сприймання часу, а функції внутрішніх органів (дихання, серцебиття виділення та ін.), ніби маятник годинника, забезпечують його ритмічне функціонування. На основі цих структур у людини формуються два взаємопов'язані часові "пояси". Перший властивий всім без виключення формам життя. Він називається "біологічним годинником" – узагальне сукупність внутрішніх механізмів або регуляторів, що забезпечують здатність живих організмів до підтримання гомеостазу і адаптації в біологічних системах. Його основною операційною складовою є ритми організму. О. Д. Литвиненко пропонує класифікацію згідно з якою всі ритми можна поділити на циркадні (добові: зміна температури тіла протягом доби з ранку до вечора), інфраційні (більші за добу: менструальний цикл тощо) та ультраційні (менші за добу: зміна фаз сну тощо).

Таким чином, припускається існування неперервного відліку часу усіма нашими ритмічними органами та внутрішніми змінами, які закладають базис для визначення людиною тривалості, послідовності та ритмічності подразників, а, отже, і для власне людської форми взаємин із часом.

Становлення другого поясу відбувається разом із ускладненням нервової системи: мозок, а точніше кора головного мозку, поступово набуває власну чітку ритміку з коливаннями  $\approx 1$  с [7] і, як результат, займає місце центрального годинника людини, здатного не лише об'єднувати, сприймати і переживати ритми вісцеральних функцій та будь-якого ритмічного органу, а й самостійно їх продукувати.

Особливу увагу у даному контексті заслуговує унікальне вчення Б. Й. Цуканова, директора Наукового центру психології часу Одеського національного університету ім. І. І. Мечнікова, який довів і обґрунтував існування зв'язку між функціонуванням власного внутрішнього годинника і типом нервової системи людини. За темпераментом визнається функція регламентування ходи даного годинника – межі індивідуальної одиниці часу обумовлюються ритмічною зміною процесів збудження і гальмування, аналогічно механізми роботи секундної стрілки.

Б. Й. Цуканов експериментальним шляхом продемонстрував світові існування жорсткої, незмінної протягом життя індивідуальної одиниці часу – форми "дійсного теперішнього", важливої динамічної властивості темпераменту, яка отримала назву – т-тип. Кожний т-тип відповідає певній індивідуальній одиниці часу у межах від 0,7 с (з інтервалом у кожній + 0,01 с) до 1,1 с, що утворює спектр із 41 т-типів. Серед них є п'ять основних, умовно названих "чистими" т-типами. Вони відмежовані одне від одного інтервалом у 0,1 с (0,7 с, 0,8 с, 0,9 с, 1 с, 1,1 с). За даними вченого кожен з них співвідноситься з певним типом нервової системи: 0,7 с – холероїдним, 0,8 с – сангвіноїдним, 0,9 с – врівноваженим (тип темпераменту введений Б. Й. Цукановим), 1 с – меланхолічним; 1,1 с – флегматоїдним.

Цікаво, що серед існуючих т-типів, немов на вітрині крамниці, існують "гарні" і "погані" індивідуальні годинники. Критерієм їх якості є точність ходи індивідуальної одиниці часу – чим нижча варіація, тим кращий годинник. Тому, "... чим ближче той або інший конкретний індивід до "чистого" типу, тим яскравіше він проявляє себе у вибраному виді діяльності..." [6]. Це означає, що якість т-типу є об'єктивним критерієм здатності людини узгоджувати власну часову організацію з вимогами середовища.

Звісно, значення психофізіологічного компонента беззаперечно, адже він "... несе у собі генетично обумовлену своєрідність, однак, ... своєрідність не є оформленою і предметно орієнтованою" [4, с. 107]. Таку оформленість він набуває лише з дозріванням вищих психічних функцій і виникненням власне психологічного часу.

Іншим чинником становлення психологічного часу є власна активність індивіда: а) засвоєння загально визнаних норм організації часу; б) сприймання часових тривалостей навколишньої дійсності, співвіднесення їх зовнішньої мінливості з власною внутрішньою часовою організацією.

Вперше дане новоутворення з'являється разом із здатністю регулювати свої поточні дії, що ознаменує початок формування спонтанних, раціонально не обґрунтованих основ взаємодії з часом. Таким чином, утворюються "... суб'єктивні міри часу, що забезпечують узгодження дуже тонких і складних операцій, реалізацію операційної послідовності" [4, с. 126]. Пізніше, за В. О. Виценко, разом з переосвітою на основі досвіду, інтуїції, рефлексії або посилюючись на визначені стандарти первинних суджень, формуються вторинні. Вони, на відміну від попередніх, відрізняються усвідомленістю та раціональністю і тісно пов'язані з онтогенезом мови – формуванням понять і уявлень про час.

Фізична активність дитини, яка, на думку В. В. Плохих, вже самою своєю появою створює умови для розвитку взаємин індивіда з часом, має, окрім цього, вкрай важливу характеристику – вона відбувається у просторі. З курсу фізики відомо, що часу без простору не існує. Це – підказка стосовно етапів формування розуміння дитиною часу: "До року чи півтора років дитина починає розуміти, що таке зараз – воно схоже на тут ... пізніше з'ясується і що таке незабаром – воно схоже на там, недалеко. В 3 роки стає зрозумілим, що буває сьогодні, завтра і вчора" [7, с. 11].

Серед особливостей оволодіння дошкільниками категорією часу Т. Д. Рихтерман виділяє: 1) до 6 років формується розуміння базових параметрів: частини доби, власне доба, її локалізація у теперішньому, минулому і майбутньому. Інтерес до них посилюється у 4-6 років; 2) у 6-7 років дитину починає цікавити тривалість явищ, кількісні характеристики часу, прибори його вимірювання [5]; 3) починаючи з 6-7 років дитина оволодіває календарем як інструментом вдосконалення відчуття плинності часу; 4) з моменту вступу до школи – активно засвоює час як практичне знаряддя регуляції власного життя. Відповідно, лише з 6-7 років у дитини оформлюється звичайне інтуїтивне явлення про час [7].

Вказаний генезис, щоправда, не є описом "чистого" процесу формування психологічного часу. Особливо, якщо порівнювати його з нашим тлумаченням психологічного часу як надбудови над індивідуальною одиницею часу людини, що виконує функцію моста між часовою організацією дійсності

та суб'єкта діяльності, синхронізуючи останнього із часовими вимогами об'єктивної реальності. Однак, ігнорування соціально значущих факторів становлення даного явища видається нам упередженим і не обґрунтованим з точки зору системності формування психічних функцій.

Саме тому, для дотримання "чистоти" подальшого опису закономірностей формування психологічного часу у структурі психіки, ми звузили коло розгляду даного явища до його основного базового утворення – суб'єктивного переживання часу, або "переживання тривалості", що, як раніше було зазначено, є синтезом вродженої чутливості людини до плинності часу, обумовленої її індивідуальною одиницею часу та розумовими можливостями.

Спочатку через суб'єктивне заломлення об'єктивного часу виникає відчуття протяжності оточуючого світу і себе у ньому, безвідносно до біографічного та історичного часу. Д. Г. Елькін ще називає його "чистою тривалістю" [1]. Поступово, разом із засвоєнням часової лексики та еталонних мір, переживання часу набуває все більшої усвідомленості і різноманітних емоційних відтінків. Таким чином, переживання тривалості, з одного боку, є вродженою властивістю організму, одним із різновидів його чутливості. З іншого, – складним процесом, обумовленим вищими гностичними функціями. Визначення функціонального значення поняття "переживання тривалості" знаходимо у роботі Ю. А. Люц, яка пропонує читачам таке формулювання: "... системне суб'єктивно-мотивоване відображення і перетворення об'єктивної структури і метрики часу, формування об'єктивно значущої моделі психологічного часу ... виконання функції регулювання життєдіяльності, узгодження суб'єктивної метрики часу з метрикою об'єктивного часу" [3, с. 25-26].

Доречну модель "переживання тривалості" можна побудувати, використавши твердження Д. Юма про те, що час складається із послідовних сегментів – "неділимих тепер" та емпірично підтверджену теорію нашого сучасника Б. Й. Цуканова, у якій думка англійського філософа отримує наукове обґрунтування. Таким невідимим дійсним для людини є її індивідуальна одиниця часу. Тому, переживання тривалості й, відповідно, "неділиме тепер" варіює в межах від 0,7 с до 1,1 с, залежно від т-типу людини.

Таким чином, переживання тривалості, обумовлене конкретним т-типом, ніби призма заломлює сприймання тривалості навколишньої дійсності, обумовлюючи відношення людини до часу в цілому [1,9]. За цим критерієм Б. Й. Цуканов поділяє всіх людей на тих, що переважно відчувають нестачу часу і недооцінюють його тривалість або поспішаючих ( $0,7 \text{ с} \leq t \leq 0,94 \text{ с}$  – 80 % людській популяції), точних – тих, що відчувають гармонію з часом ( $0,95 \text{ с} \leq t \leq 1,0 \text{ с}$  – 12 %) і повільних – з відчуттям "рутинності" його протікання, схильних недооцінювати тривалість часу ( $t < 1 \text{ с}$  – 8 %).

Вказуючи на переоцінку або ж недооцінку часу, ми маємо справу з об'єктивною тривалістю конкретного явища, яке, заломлюючись через індивідуальну одиницю часу, є переживанням тривалості об'єктивної дійсності. Спектр тривалостей навколишньої реальності кардинально не відрізняється від спектру людських т-типів. Принаймні тих явищ, з якими людина здатна взаємодіяти свідомо, без посередництва допоміжних засобів. На користь такої думки свідчать наступні аргументи: 1) спектр т-типів філогенетично формувався під впливом глобальних змін, обумовлених уповільненням швидкості обертання земної кулі навколо своєї осі і сонця. Відповідно, зміни у часовій організації людини відбувалися разом із загальною перебудовою навколишнього середовища; 2) кардинальні відмінності у часовій організації людини і оточуючої дійсності створили б ситуацію неконгруентності, яка унеможливила успішну діяльність індивіда без використання допоміжних засобів.

Переживання тривалості об'єктивної дійсності, за Б. Й. Цукановим, має сильний зв'язок із досягненням успіху в обраному виді діяльності. Згідно даних К. А. Абульханової і Г. Н. Березеної, кожному індивіду характерний власний ритм активності [4], який за оптимальної синхронізації з діяльністю, створює ресурс для успішного її виконання.

Успішне виконання діяльності, за К. А. Абульхановою і К. А. Березиною, з точки зору психологічного часу, передбачає дотримання умови "своєчасності" – "попадання у ногу" суб'єкта з об'єктивним часом (синхронізація з ним). Людей, які здатні до такого вдалого "попадання" називають "сенситивними". Процес синхронізації відбувається за наступним сценарієм: на переживання тривалості протікання власного часу людини накладається часова організація навколишньої дійсності. У результаті, індивід переживає нестачу часу, або ж його надлишок. Це переживання, у свою чергу, слугує індикатором необхідності вибору оптимального ритму для узгодження часової організації сторін діяльності. У кожній людини існує власний оптимальний діапазон узгодження часової організації з навколишньою дійсністю. Саме тому одні люди відчувають себе комфортно, коли перед ними ставиться вимога функціонувати у ситуації дефіциту часу, інші – переживають таке обмеження як стресор.

Процес синхронізації часової організації, окрім об'єктивних внутрішніх детермінант (індивідуальна одиниця часу), залежить і від ряду об'єктивних зовнішніх і внутрішніх чинників. Серед перших Д. Н. Завалишина пропонує виділяти: "... високу інтенсивність зовнішніх процесів; наявність часових обмежень (ліміт часу); особливості інформаційного обміну людини з оточуючою дійсністю ...; особливості умов діяльності; специфіку задачі і можливостей її вирішення", а серед суб'єктивних: "... рівень сформованості знань, умінь і навичок; функціональних станів; індивідуально-типологічних особливостей сприймання, мислення, моторних компонентів, обумовлених, в тому числі, типологічними, особистісними характеристиками" [с. 277, Плохих].

Ознаками того, що узгодження часової організації відбулося успішно є: "... мінімально необхідний рівень усвідомленості процесу регуляції діяльності; відносно низька нервово-психічна напруга; мінімальна варіативність і, відповідно, найбільш стабільна тривалість виконання дій; супроводжувана специфічною емоційною імпресією ... ; передбачає ... точну і безпомилкову роботу людини..." [4, с. 336-337], які, у кінці-кінців, зводяться до одного – успішного виконання поставлених завдань.

Таким чином, бажаний ритм діяльності прямо залежить від т-типу індивіда, закономірно позитивно корелює з його переживанням часу. О. Д. Литвиненко наводить результати власних досліджень стосовно існування власного моноритму для більшості людей – діапазону зручних і незручних ритмів діяльності. Однак, "... у "точних" індивідів, на відміну від тих, що "поспішають" і "повільних", немає власного жорсткого моноритму" [2, с. 113-115], що дає їм більший адаптаційний ресурс і, відповідно, можливість виконувати різноманітні (за часовою організацією) види діяльності з високим рівнем успішності.

Припускаємо, що дана закономірність узгоджується з особливостями індивідуальної одиниці часу людини та похідними від неї суб'єктивними переживаннями тривалості часу. Так для холероїдів (людей з поспішаючим психологічним часом) оптимальною є активність з вкрай швидким протіканням "неділимого теперішнього", сангвіноїдам (поспішаючим) – швидке, врівноважене (трохи поспішаючим) – прискорене, меланхоїдам (непоспішаючі) – розважене, флегматоїдам – рутинне [6].

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Психологічний час є складним утворенням психіки, яке виконує функцію моста між часовою організацією навколишньої дійсності і власне суб'єктом діяльності – людиною. Без нього досягнути успіху у будь-якому виді діяльності неможливо: відсутність відчуття, розуміння часових умов діяльності закономірно призведе до проблем у її виконанні.

Базовою передумовою виникнення даного утворення є індивідуальна часова одиниця, або т-тип. Саме він, в першу чергу, визначає індивідуальні особливості взаємин людини з часом.

Наведені у статті дані є вагомою підставою для подальшого емпіричного вивчення схильності людини досягати успіхів у ситуаціях, котрі відповідають діапазону її комфортних часових умов (обумовлених особливостями психологічного часу). У цьому розрізі, особливо перспективним вбачається визначення: а) діапазону комфортних тривалостей діяльності людей з різним психологічним часом; б) зміна діапазону комфортних тривалостей в залежності від емоційного стану індивіда; в) класифікація різноманітних видів діяльності за критерієм внутрішньої часової організації; г) розкриття поняття дефіциту часу з точки зору психологічного часу індивіда та його зв'язку з успіхами людини у обраному виді діяльності.

Досягнення поставлених перспектив є умовою реалізації мети нашого наукового пошуку: встановити нові, високоточні стандарти профвідбору, прогнозування та корекції поведінки людини.

#### Використані джерела

1. Киреева З. А. Время как детерминанта онтогенетического развития сознания : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Киреева Зоя Александровна. – О., 2010. – 428 с.
2. Литвиненко О. Д. Психологічні особливості ритмічної структури психіки індивіда : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Литвиненко Ольга Дмитрівна. – О., 2010. – 230 с.
3. Люц Ю. А. Психологическое время личности у больных с психосоматическими расстройствами : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Люц Юлия Арведовна. – М., 1997. – 182 с.
4. Плохін В. В. Психологічні механізми часової регуляції діяльності людини : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Плохін Віктор Володимирович. – Х., 2011. – 407 с.
5. Рихтерман Т. Д. Формирование представлений о времени у детей дошкольного возраста / Т. Д. Рихтерман. – М. : Просвещение, 1982. – 48 с. – (Пособие для воспитателей дет. сада)
6. Цуканов Б. И. Время в психике человека / Б. И. Цуканов – О. : АстроПринт, 2000. – 216 с. – (Научн. центр психологии времени Одесского гос. ун-т им. И. И. Мечникова)
7. Чернин А. Д. Физика времени / А. Д. Чернин – М. : Наука, 1987. – 224 с.

Polishchuk O. V.

#### PSYCHOLOGICAL TIME AS A RESOURCE OF A PERSONALITY'S SUCCESSFUL FUNCTIONING

*The prediction and optimization of human behavior in the context of the current geopolitical situation in our country occupies a priority place among the recent national psychological research. The article grounds the expediency of investigation of individual psychological time as a potential mechanism for setting new highly accurate standards of professional choosing, forecasting and correcting human behavior.*

*The choice of the vector of investigation is stipulated by the fundamental principle of time management of any existing phenomenon. In "Time in the human psyche" Boris Tsukanov experimentally proves the legitimate nature of the statement for any individual – each of us is inherent in its own temporal organization which affects the quality of our relationship with the surrounding reality. The structural component of psyche responsible for internal and external synchronization of time organization is psychological time.*

*The presented material can be divided into several content blocks: 1) disclosure of phylogenetic and ontogenetic stages of psychological time formation; 2) description of the mechanisms and patterns of psychological time registration in the structure of the individual psyche; 3) analysis of existing scientific views about the meaning of psychological time for life.*

*The thorough analysis of the selected content blocks results in the principal statement about the need of empirical verification tendency of people's inclination to achieve success in situations corresponding the peculiarities their psychological time.*

**Key words:** *psychological time, length of time, the experience of time, T-type, time, synchronization.*

Стаття надійшла до редакції 15.05.2015