* 1. **Понятие психологического времени личности**

Уже на протяжении многих десятилетий развития науки у ученых остро проявляется интерес к психологическому времени и его структуре. Еще в XX в. появились первые идеи и представления об относительности времени и пространства, они были сосредоточены вокруг концепции множественности времён, составленной на основании исследований зависимости обьекта исследования от времени и состояния. В этом же веке в науке сформировалось понимание о том, что течение времени и его характеристики на прямую зависят от самого обьекта.

Многие, как отечественные, так и заружебежные автора, относящиеся к различным научным школам и направлениям (К. А. Абульханова, Т. Н. Березина, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, С. В. Ковалев, P. G. Zimbardo, J. N. Boyd, W. Lens и др.) были заинтересованы в изучении разных сторон проблемы “человек и время”. Отношение к будущему – один из важнейших аспектов психологического времени – является главным обьектом рассмотрения в ряде работ известных ученых (J. Kelly, J. McGrath).

Большую роль в изучение психологического времени привнес С. Л. Рубинштейн, который в своих работах представлял человека как онтологическую реальность, что и позволило ему рассмотреть проблему субьетивного с иной точки зрения.

 Благодаря Е.И.головахе и А.А.Кронику в нынешние дни психологическое время, рассматривается как время, субьективно переживаемое человеком.

 На самом деле, термин “переживание” в данном контексте означает нечто иное от “восприятие” или “оценка” времени. Свойства, свойства обьективно существующих временных свойств явлений, которые выражаются в :

• в длительности времени;

• последовательности времени;

• скорости времени.

принято понимать под термином “восприятием”.

 Только числовая оценка дается в процессе изучения восприятие времени. Факторы, связанные с переживанием времени отдельной личностью не попадают под рассмотрение при таком понимании : рефлексия времени, соотношение прошлого, настоящего и будущего в представлениях человека и др.

 Л.С. Выготский сформировал свое мнение так :” переживание – это единица, в которой в неразложенном виде представлена, с одной стороны, среда – то, что переживается, с другой – то, как человек переживает” Для описания природы психологического времени правильно применять именно такое понимание.

 Следовательно, психологическое время – это время субьективное, единственный способ изучить которое лежит через особенности преживания, осознания, отношения человека ко времени. Все понимание человека о времени основывается на пережитом, переживаемом и том, что еще предстоит пережить (прошлом, настоящем и будущем).

 К примеру, человек начинает ценить время только тогда, когда его уже потерял; уверенности в будущем – из за ошибок и успехов пройденных в прошлом ; неуверенность в будущем – из-за несбывшихся надежд и ожиданий.

Обьективное временя основывается на таком атрибуте как отсчет, например секундная стрелка. Для психологического времени в свою очередь характерными единицами отсчета являются переживаемые последовательные смены образов, мыслей, чувств.

В психологическое время входят такие состовляющие как : принадлежность различных событий жизни к настоящему, удаленность в прошлое и будущее, переживание сжатости и растянутости, прерывности и непрерывности, ограниченности и беспредельности времени, осознание возраста, возрастных этапов (детства, молодости, зрелости, старости), представления о вероятной продолжительности жизни, о смерти и бессмертии, об исторической связи собственной жизни с жизнью предшествующих и последующих поколений семьи, общества, человечества в целом» (А.Кроник, Е. Головаха).

Переживание психологического времени разбивается на такие временные зоны, как прошлое, настоящее и будущее.

* + 1. **Аспекты психологического времени**

В 1984 году бельгийским психологом Жозефом Реми Нюттеном были предложены три аспекта психологического времени: временная установка, временная ориентация и временная перспектива.

1. Временная установка:

Это настроенность субьекта в своему же прошлому, настоящему или будущему, будь то негативная или позитивная настроенность.

Временная установка не является константой, т.к субьект на психологическом уровне способен менять свой настрой к любому из 3-х времен в виду переживаний новых событий.

1. Временная ориентация:

Это преобладающая позитивная настроенность к какому-либо из 3-временных промежутков.

Она появляется при перенасыщении прошлого, настоящего либо будущего, позитивными эмоциями в прошлом, при довольно скудном настоящем, представление и мысли субьекта остаются быть зацикленными на событиях прошлого.

1. Временная перспектива:

Следовательно мнениям Ф. Зимбардо и Дж. Бойда :” Временная перспектива – это зачастую неосознанное переживание времени личностью и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл”.

 **1.2 Временная перспектива: определение и параметры**

Как по мнению Ж. Нюттена, так и по мнению многих других ученых, человеку должен видеть отличия между временной перспективой и оставшимися двумя аспектами. Темпоральные знаки, именно они являются локализацией обьектов основой временной перспективы, этот аспект, не является пустым пространством. \*За цитатой Нюттена.

Ж. Нюттен называет следующие параметры, характеризующие временную перспективу:

1) протяженность

2) насыщенность распределения объектов

3) степень структурированности объектов (наличие связей между ними)

4) степень яркости и реалистичности

В нашем исследовании будет использоваться классификация параметров Л. И. Вассерамана, которая состоит из:

* Активность времени

Это фактор в основном своем отражает динамические характеристки психологического времени, которые определяются такими эпитетами как «активное – пассивное», «напряженное – расслабленное», «стремительное – застывшее», «плотное – пустое», «изменчивое – постоянное».

Высокая активность (динамичность) психологического времени может быть вызвана психической активностью жизни субьекта, в некоторых случаях, серьезных эмоциональных переживаний. Низкий уровень активности психологического времени в свою очередь может рассматриваться как недостаток психической деятельности в существовании субьекта. На основе данной активности, пережитой в прошлом или ожидающей в будущем, обследуемый проецирует соответсвующие периоды времени. Эти нюансы могут преобретать как стабильный, так и ситуативный характер, проявляется в различных сферах жизни субьекта.

Субьекты, обладающие высокими показателями “активсности времени” обладают таким свойством как “психическое напряжение”, которое проявляется в гипер-активном режиме работы головного мозга, яркостью, насыщенностью переживаний (как положительных, так и отрицательных), потребностью в новизне, ощущением наполненности жизни событиями и впечатлениями. Вместе с тем, при проявлении психического напряжения субьект начинают ощущать нехватку времени для выполнения всех запланированных задача, эмоциональную возбужденность, раздражение.

Если субьект ощущает нехватку сил и энергии, утомление, статичность жизни, начинает стоить вокруг себя “типичную бытовую жизнь”, созерцательнось, чувство недостаточной наполненности жизни событиями, впечатлениям, это может означать только то, что у него слишком низкий показатель “активности времени”, так называемая особенность – недостаточность тонуса.

* Эмоциональная окраска времени.

Такие эпитеты как «радостное – печальное», «яркое – тусклое», «спокойное – тревожное», «цветное – серое», «светлое – темное» являются аффективной характеристикой психологического времени – фактор эмоциональной окраски.

Актуальная жизненная ситуация, оптимистический настрой ко всему окружающему, преобладание позитивных эмоций и чувств являются показателем высокого уровня эмоциональной окраски времени субьекта. Эти чувства отличаются высокой яркостью и запоминаемостью, насыщенностью. При оценке прошедшего и будущего указанные особенности проецируются испытуемым на соответствующие периоды времени.

Низкий уровень эмоциональной окраски времени констатирует факт преобладания негативных эмоций в структуре переживания субьекта, особо проявляется в: фрустированности, мрачной видимости настоящего, прошедшего и будущего, что соответсвует широкому спектру негативных эмоциональных состояний.

Особо стоит подчеркнуть пункт о том, что при низком уровне эмоциональной окраски времени субьект начинает проецировать негативные эмоции и переживания в свое будущее, начинает чувствовать себя безнадежным, приговоренным к безысходности ситуаций.

* Величина времени

Трудные характеристики психологического времени, которые определяются такими эпитетами как «длительное – мгновенное», «большое – маленькое», «объемное – плоское», «широкое – узкое», «глубокое – мелкое» отражаются фактором величины времени.

Значительная смысловая наполненность времени, переживаний связанных с ним (которые преимущественно носят положительных характер и ассоциируются с ощущением внутрненей свободы), отсутствие внешних раздражителей и способность блокировать и уникать все появляющиеся проблемы, все перечисленное выше принято относить к высоким показателям “величины времени”. Чувство “глубины и “обьемности” психологического времени соответствует высокому мотивационному потенциалу, ощущением достаточности времени для самореализации, широкой жизненной перспективы, потребности в связи с окружающим миром.

Если субьект тонет в проблемах повседневности, не преодолевает поставленные перед ним препятствия, теряет смысловую наполненность жизни и не желает контактировать с окружающим миром, отличается неспособностью удовлетворения личных реальных потребностей это свидетельствует о низком показателе по шкале “величины времени”. Ощущение недостатка “пространства” в психологическом времени соизмеримо с чувством внутренней скованности, фрустированностью, которая является блокировщиком всех приятных и позитивных побуждений личности. Проецируя указанные характеристики в будущее субьект будет выделяться чувством безнадежности и безперспективностью.

* Структура времени

Характеристики психологического времени, которые определяются такими эпитетами как

«понятное – непонятное», «неделимое – делимое», «непрерывное – прерывное», «обратимое – необратимое», «ритмичное – неритмичное» отражаются в структурном факторе времени.

Высокие показатели по шкале “структуры времени” могут свидетельствовать о ясности и упорядоченности представлений субьекта о прошлом, настоящем иль же будущем. Преобладание ощущения прогнозируемости, организованности, контроля над событиями, а также логической расфасованости жизни, понятности излогаемых мыслей и т.п.. Ощущение логической взаимосвязи между событиями и вместе с тем завершенности каждого из них соотносится с непротиворечивостью побуждений субьекта, а так же восприятием мира как относительно стабильного и безопасного субьектом.

Низкие показатели по шкале “структуры времени” свидетельствуют о субьективной оценке и восприятие внешнего и внутреннего мира в выбранный период времени как недостаточно упорядоченных, слабоструктурированных, неподконтрольных. Расплывчатое представление об окружающем мире, несанкционированные и нелогические поступки, отсутствие понимания закономерности событий а так же трудности в самоанализе, обусловливающие высокую вероятность интрапсихических конфликтов, проявляются непосредственно в импульсивном поведении, в трудносте принятия решений, растерянности и т.д..

* Ощущаемость времени

Сложные характеристик психологического времени, которые определяются такими эпитетами как «близкое – далекое», «реальное – кажущееся», «общее – частное», «ощущаемое – неощущаемое», «открытое – замкнутое» вытекают в факторе ощущаемости времени.

Высокие показатели по данной шкале будут отображаться в наличие тесной психологической связи субьекта с соответствующим периодом времени, которая будет проявляться в высокой интеллектуальной и эмоциональной вовлеченностбю в актуальный на данный период времени события (воспоминания, ожидаемое будущее). Интуитивное восприятия событий жизни как личностно значимых тесто связано с высокой чувствительностью в отношении реальности при значительной “ощущаемости” психологического времени, с ощущением себя активным участником происходящего.

Низкие показатель по данной шкале свидетельствуют о нарушении психической связи субьекта с окружающим миром, которое связано с недостатком интеллектуальной и эмоциональной вовлеченности в актуальную ситуацию (события прошедшего, будещего), потере личностных качеств и ощущения связанности субьекта с окружающим миром. На эмоциональном уровне появление позиции “наблюдателя за собственной жизнью”, внутренней безучастности, недостаточной эмоциональной чуткости и иных феноменов могут свидетельствовать только снижению уровня восприимчивости субьекта к реальности.