

4. Кулайкин В. И. Социально-психологические параметры качества жизни в различных социальных группах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. / Кулайкин Владимир Ильич. – Кострома, 2006. – 23 с.

Одержано 01.02.2016

В тезисах доклада представлены результаты теоретического анализа проблемы психологического качества жизни. Представлены подходы к пониманию психологического качества жизни. Показаны его составные части, критерии и условия развития.

Ключевые слова: психологическое качество жизни, стиль жизни, образ жизни.

The theses present the results of theoretical analysis of the psychological quality of life issue. There are showed approaches to understanding the psychological quality of life. Its component parts, the criteria and conditions of development are presented.

Keywords: psychological quality of life, lifestyle, way of life.



УДК 159.9

Алла Андріївна ШИЛІНА,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 (права та масових комунікацій)
Харківського національного університету внутрішніх справ

ЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА В РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Розглядається проблема психологічного часу людини, відзначається, що такий часовий аспект, як часова перспектива може істотно впливати на розвиток особистості людини.

Ключові слова: психологічний час, часова перспектива, теперішнє, минуле, майбутнє.

Час є регулювальником усієї діяльності людини. Жодна діяльність не проходить без сприйняття часу. Тому важливо знати, що таке «час», як він сприймається людиною, від чого залежить його сприйняття. Це може допомогти людині в організації діяльності, раціонально використовувати час. Дослідження Д. Г. Елькіна показують, що між сприйняттям часу і діяльністю є прямий зв'язок: чим точніше сприйняття часу, тим успішніше діяльність [5].

Можна виділити три основні напрямки вивчення часу у вітчизняній психології: психофізіологічний, суб'єктивно-психологічний і особистісно-стратегічний.

У рамках психофізіологічних досліджень центральною визнається проблема адаптації людини до системи поточного часу, що є необхідною передумовою для успішної орієнтації в довкіллі.

У психофізіологічному напрямку час розглядали як об'єктивну форму буття, існуючу поза людиною, поза її свідомістю і діяльністю.

У суб'єктивно-психологічному напрямку розглядаються індивідуальні особливості сприйняття часу. У дослідженнях важливу роль починає грати така психічна функція, як пам'ять, а також уявлення про минуле, теперішнє і майбутнє. Немало робіт в області вивчення психологічного часу спрямовано на вирішення питання про те, що вважати «теперішнім», що «майбутнім», а що «минулим». К. Левін встановив взаємозв'язок між «теперішнім», «майбутнім» і «минулим», він підкреслював, що коли людина сприймає, переживає своє теперішнє положення, то воно неминуче пов'язане і з його минулим досвідом, і з його очікуваннями, бажаннями, уявленнями про майбутнє. Таке включення майбутнього і минулого життя в контекст теперішнього К. Левін назвав часовою перспективою. Ідеї К. Левіна, що

уперше поставив питання про існування одиниць психологічного часу різної спрямованості, послужили стимулом для подальшого дослідження суб'єктивного сприйняття часу [3].

У причинно-цільовій концепції, розробленою Є. І. Головахою і А. А. Кроніком описується, що психологічний час формується на підставі переживання людиною зв'язків детерміації між основними подіями її життя. Специфіка людського життя полягає в тому, що, разом з детермінацією минулого, має місце і детерміація майбутнього. Автори розглядають причинно-цільові зв'язки як одиниці аналізу психологічного часу особистості [1].

З накопичених психологічної наукою фактів виходить, що психіка людини існує в часі, що переживається і усі психічні процеси включають його метричні і топологічні властивості. У рамках психологічної науки накопичено безліч фактів з проблеми часу але це украй роз'єднаний матеріал. Ці факти не узгоджені ні між собою, ні з фактами з інших областей знання, в яких вивчається час.

Характерною особливістю часу є його безповоротність. Ми можемо повернутися до того місця простору, від якого ми пішли, але ми не можемо повернути той час, який пройшов. Встановлення об'єктивного порядку або однозначної, безповоротної послідовності подій в часі припускає розкриття причинної залежності між ними [4].

Наша здатність судити про тривалість часу дозволяє утворити часовий вимір – вісь часу, на якій можуть бути досить точно розміщені події. Теперішній момент відмічає особливу точку на цій осі, події минулого розміщуються до і події очікуваного майбутнього – після цієї точки. Це загальне сприйняття стосунків минулого, сьогодення і майбутнього носить назву «часової перспективи».

Часова перспектива різноманітними способами вплітається в нашу поведінку і визначає деякі її аспекти.

Поняття «Часової перспективи» стало широко застосовуватися після публікації Л. Франка в 1939 році при описі «життєвого простору» людини, що включає минуле, теперішнє і майбутнє. Під часовою перспективою він розумів «повну сукупність уявлень індивідуума про своє психологічне майбутнє і психологічне минуле, що існують в даний момент часу» [6]. К. Левін розглядав часову перспективу як бачення індивіда свого майбутнього або минулого у своєму теперішньому і припускав, що когнітивна діяльність і емоції про минуле або майбутнє можуть впливати на дії, емоції і когнітивну діяльність в теперішньому, а також і на прагнення в майбутньому.

При дослідженні часової перспективи особистості немає теоретичної єдності в підході до цієї проблеми. Одні дослідники зупиняються на емоційній складовій минулого або майбутнього, інші на часовій домінантності або на перебуванні у минулому або майбутньому, треті працюють над зв'язком між минулим, теперішнім і майбутнім і іншими аспектами часової перспективи.

Вважається, що часова перспектива має когнітивний, емоційний і соціальний компоненти. На формування часової перспективи впливає безліч чинників, деякі з яких пов'язані з процесом соціалізації (культурні цінності і переважаюча релігійна орієнтація, вид і широта освіти, соціально-економічний статус і сімейні моделі). Але часова перспектива може також мінятися протягом життя під впливом кар'єри, економічної і політичної нестабільності, вживання психоактивних речовин, травматичних подій або особистих успіхів і невдач. Дослідники вважають, що часову орієнтацію, установки і переживання можна розглядати як стійкі особистісні риси. Часова перспектива може розглядатися як вираження власної системи особистісних сенсів, що дозволяє створити узгоджену систему координат для життя.

У дослідженнях Ф. Зімбардо і Дж. Бойд було доведено, що «часова перспектива, яку має людина особисто або та, яку вона розділяє з оточенням, впливає вплив на її природу. При цьому установки відносно часу дуже рідко усвідомлюються» [2].

Формування оптимальної часової перспективи у людини може зробити позитивний вплив на її діяльність і побудову кар'єри, оскільки часова перспектива як сукупність уявлень про майбутнє, роздум про нього і планування свого життя, здатна чинити сильний мотиваційний вплив, активізувати і регулювати поведінку людини.

Як відмічає відомий вітчизняний психолог Б. В. Зейгарник, уміння більш менш об'єктивно оцінювати ситуацію, що виникла, побачити її не лише в актуальній миттєвості, але і в розгорнутій часовій перспективі, і знайти можливість постановки посиленних реальних цілей є необхідним і важливим двигуном розвитку особистості.

Виходячи з результатів досліджень останніх років, можна припустити, що час – один з важливих, але украй маловикористовуваних резервів розвитку особистості, її соціалізації. У складних соціальних колізіях проблема «людина і час» актуалізується. У ситуації різких соціальних змін і нестабільності людина інакше переживає час власного життя, звужуються часові перспективи, а, отже, і вікові межі, наприклад, зміни в реальному змісті дитинства: в епохи глобальних змін часова тривалість дитинства значущо скорочується.

Список використаних джерел

1. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Київ : Наук. думка, 1984. – 130 с.
2. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб. : Речь, 2010. – 352 с.
3. Левин К. Динамическая психология. Избранные труды / К. Левин ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой. – М. : Смысл, 2001. – 572 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : 2-е изд. (1946г.) / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : 2002. – 720 с. – (Мастера психологии).
5. Элькин Д. Г. Восприятие времени / Д. Г. Элькин. – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1962. – 311 с.
6. Frank L. K. Time perspective / L. K. Frank // J. of Philosophy. – 1939. – Vol. 4. – Pp. 293–312.

Одержано 22.02.2016

Рассматривается проблема психологического времени человека, отмечается, что такой временной аспект, как временная перспектива может играть существенное влияние в развитии личности человека.

Ключевые слова: психологическое время, временная перспектива, настоящее, прошлое, будущее.

The problem of human psychological time, it is noted that such a temporal dimension as time perspective can play a significant impact on a person's life.

Keywords: psychological time, time perspective, past, present, future.



УДК 159.922:62+378.125

Лада Савеліївна ЯКОВИЦЬКА,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Ужгородського національного університету

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

В статті розглянуто феномен особистісної самореалізації як складну систему дієвих виборів і сенсів. Для поглиблення понять вибору і сенсу застосовано раціогуманістичний