

зависимо от внешнего фактического времени, находится в своем субъективном времени и переживает его со своей длительностью. Индивиды делятся на три группы по особенностям восприятия времени: «спешащие», «точные» и «медлительные». Эта специфика восприятия фактического времени является имманентно присущей и зависит от врожденного типа темперамента, т.е., от хода внутренних биологических часов (от внутреннего ритма или «шага»).

Проблема времени еще во многом не изучена. Но сведения, полученные до сих пор, являются огромным шагом на пути к его осмыслению и открывают нам новые идеи для познания данного феномена.

Исследования Бориса Иосифовича Цуканова внесли колоссальный вклад в область понимания времени. Его незаменимые труды и исследования приблизили нас к пониманию таинства времени.

На основе этих знаний можно еще раз убедиться, насколько каждый человек индивидуален и своеобразен. И что к каждому нужен особенный и глубоко специфический подход.

Литература

1. Цуканов Борис Иосифович. Время в психике человека: /Монография. – Одесса: Астропринт, 2000/ – 220 с.
2. Цуканов Борис Иосифович. Собственная единица времени в психике индивида. Общая характеристика работы /Онлайн ресурс// <http://childpsy.ru/dissertations/id/20035.php>
3. Цуканов Борис Иосифович. Фактор времени и природа темперамента / 3.Х 1986 г.// С.129-136

Кононенко К.А., г.Одесса

СВЯЗЬ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ ВРЕМЕНИ ЛИЧНОСТЬЮ

Связь экзистенциальной исполненности с переживанием времени личностью

Время является такой же объективно существующей реальностью, как и пространство, поскольку все явления действительности существуют

не только в пространстве, но и во времени. В качестве объекта познания, время является чрезвычайно многогранной стороной окружающей реальности. Однако, попытки выделить время, как объект, и описать его свойства (течение, направление, необратимость, разделение на прошлое, настоящее и будущее) в рамках физических законов не только оказались безуспешными, но и привели представителей физических наук к выводу, что объяснение природы времени следует искать в самом познающем субъекте, в его разуме, сознании.

Время носит сквозной характер по отношению ко всем психическим процессам, оно пронизывает и связывает их. Фон Нейман [2] высказал предположение, что для решения вопроса о необратимости времени необходимо выйти за рамки физики и апеллировать к активной роли наблюдателя. Такой выход из проблемы неизбежно приводит к выводу, что “необратимость — не в природе, а в нас”.

Разделение времени на прошлое, настоящее и будущее следует искать в человеческом разуме, а не в физическом мире. Таким образом, происходит опосредование времени как концепции. Такое отношение к переживаемому времени является собственно человеческим образованием. Оно возникает благодаря социальному опыту и речи. Речь выступает инструментом для оценок непосредственно переживаемых отрезков времени, так как в речи закрепляются социально принятые меры времени.

В онтогенезе благодаря речи человек овладевает законом последовательности. Он подчеркивал, что овладение этим законом означает целую революцию в психике человека, ибо перед ним открывается временная перспектива с полярностью прошлого и будущего. К началу подросткового возраста субъекту открывается непрерывность течения времени. Осознание текучести переживаемого времени отражается в субъективном отношении к скорости его течения, что выражается в разнообразии оценок и суждений о том “быстро или медленно протекает время”, совпадает ли его скорость со скоростью течения времени у других людей, и т.д. Подобное разнообразие оценок получило название психологической относительности течения субъективного времени.

Закрепляясь в ходе онтогенеза в форме понятий, время как бы отрывается от уровня непосредственно переживаемых изменений и

становится “психологическим временем личности”. Именно здесь, на уровне понятийного отношения к времени, возможно символическое преобразование последовательности за счёт частой повторяемости рядов временной перспективы, что, в известной мере, освобождает человека от тяжести необратимости изменений, от безвозвратно ушедшего времени.

Это нашло своё отражение в идеях экзистенциальной психологии, признающей личность как целостную уникальную систему, “открытую возможность”, ждущую своей реализации. Основной движущей силой человека является стремление к поиску и реализации во внешнем мире смысла как средству снятия фрустрации и апатии от столкновения с аспектами экзистенции.

С точки зрения В. Франкла [3], смысл не является чем-то субъективным, человек не придумывает его, а находит в окружающем мире. В. Франкл называет три пути, идя по которым человек может сделать свою жизнь осмысленной:

- Созидание в материальном, или духовном плане;
- Получение нового опыта или встреча с кем-то на жизненном пути;
- Нахождение смысла в жизни, в том числе в страданиях.

В случае если у человека фрустрировано стремление к смыслу, то, по мнению Франкла, он пребывает в состоянии экзистенциального вакуума, о котором писали философы-экзистенциалисты. Франкл различает две стадии синдрома бессмысленности — собственно экзистенциальный вакуум и экзистенциальный невроз. Экзистенциальный вакуум, или “экзистенциальная фрустрация” — распространенный феномен, характеризующийся субъективными переживаниями скуки, апатии и пустоты. Человек настроен цинично, лишен чувства направленности жизни и ставит под сомнение большинство жизненных занятий. Большое количество клиентов Франкла жаловались на пустоту и смутное недовольство, наступающие с окончанием рабочей недели, поскольку свободное время заставляло их осознать, что нет ничего, что они хотят делать. Франкл утверждает, что экзистенциальная фрустрация встречается все чаще и наблюдается во всех уголках мира [3]. В противоположность пиковым переживаниям, описанных в работах А. Маслоу [11], экзистенциальный вакуум можно считать «переживанием

бездны». Это переживание бессмысленности также сказывается и на временной перспективе, приводя к её сужению. На практике это проявляется в снижении способности к созданию целостной временной перспективы жизни (что приводит к затруднениям в интеграции опыта) и нарушении способности строить долгосрочные планы (из-за размытости и нестабильности будущего).

Таким образом, переживание времени является сложным психофизиологическим процессом, как по причине сложности объекта, так и по причине взаимодействия большого количества психических и физиологических процессов.

Литература

1. Василюк Б. Ф. Психология переживаний. — М.: Изд-во моск. ун-та. 1994. С.317.
2. Фон Нейман И. Математические основы квантовой механики. — М.: Наука, 1964. С.207.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Общ. Ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. С.368.

Мелёхин А.И.

КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Временная перспектива выступает «линзой» или «очками», через которые пожилой человек смотрит на мир, структурирует свой жизненный опыт, выбирает темп собственной жизни. Изменения в временной перспективе в пожилом и старческом возрасте, являются одним из биопсихосоциальных маркеров течения старения [2;4;9]. Показано, что наличие этих изменений является индикатором:

- Адаптации к изменяющимся жизненным обстоятельствам [9];
- Здоровье-сберегающего и профилактического поведения. Например в отношении сердечно-сосудистых расстройств, колоректального рака, рака молочной железы и сахарного диабета [4];
- Положительного функционирования [1];
- Удовлетворенности качеством жизни, субъективного благополучия [8];