

И. А. Ральникова

Субъективное переживание времени личностью как предмет научного психологического исследования¹

Исследование психологического времени в современной психологии носит комплексный характер. Его актуальность связана с необходимостью объяснения ряда социально-психологических факторов, оказывающих ощутимое влияние на осуществление жизни личностью, таких как субъективная картина жизненного пути, жизненная перспектива, образ, стиль, стратегии жизни, а также с возможностью более полного понимания особенностей процессов, происходящих с личностью на современном этапе в ее самоощущении, самосознании, самопонимании, самопринятии.

Одним из базисных вопросов научного исследования категории времени в психологии является вопрос о понимании природы времени. Существует мнение, что природа времени заключена в изменчивости явлений. Все течет, все изменяется. Время существует именно потому, что все меняется. Время есть только там, где на смену одному приходит другое. Жизнь каждого человека подчинена времени, мы живем во времени и по времени, ощущаем его внутри и вне себя. Личность одновременно выступает носителем объективно заданного, хронологического времени и субъективно организованного психологического времени. Что же такое психологическое время? Какие способы его изучения существуют? Ответам на поставленные вопросы посвящена данная статья.

Психологическое время можно определить как время, переживаемое человеком. Такое понимание психологического времени предложили Е.И. Головаха и А.А. Кроник [1]. Отсюда сразу вытекает, как минимум, два вопроса. Почему для понимания психологического времени используется понятие «переживание времени», а не «восприятие времени», «чувство времени», «оценка времени»? И что является единицами отсчета психологического времени? Попробуем ответить на поставленные вопросы.

Термин «переживание» наполнен иным содержанием, чем, например, «восприятие», «чувство», «оценка» времени. Так, например, под восприятием времени в психологии принято понимать отражение объективно существующих временных свойств явлений, выражающихся в длительности, последовательности, скорости.

В процессе изучения восприятия времени дается количественная оценка указанных параметров. При таком понимании ускользают от рассмотрения факторы, связанные с уникальностью переживания времени отдельным человеком, такие как рефлексия времени, отношение ко времени, соотношения прошлого, настоящего и будущего в представлениях человека и др.

Переживание, по мнению Л.С. Выготского, – это единица, в которой в неразложенном виде представлена, с одной стороны, среда – то, что переживается, с другой – то, как я переживаю. Именно такое понимание переживания адекватно использовать для описания сущности психологического времени. Так, психологическое время можно определить как субъективное время, которое изучается через особенности переживания, осознания, отношение человека ко времени. Вся система представлений человека о времени (прошлом, настоящем и будущем) рождается из опыта конкретных переживаний. Например, идея ценности времени возникает из переживаний упущенного, уверенность в будущем – из переживаний прошлых успехов, неуверенность в нем – из несбывшихся надежд и разочарований.

Принято считать, что характерный атрибут времени – это его отсчет, который предполагает наличие единиц отсчета. Для психологического времени единицами отсчета являются переживаемые образы, мысли, чувства субъекта [2, с. 17–29].

Соответственно, психологическое время возникает в процессе переживания отдельным человеком последовательной смены образов, мыслей, чувств в отношении объектов и явлений внешнего и внутреннего мира.

Отличительной особенностью психологического времени является его субъективность, в отличие от хронологического времени как величины, заданной объективно. Длительность минуты или часа в объективном пространстве – постоянная величина, в субъективном же – величина переменная. Переживание длительности времени в субъективном пространстве зависит от ряда факторов социальной и душевной жизни субъекта (например, настроения,

¹Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (№ 99-06-00142), Министерства образования РФ (ГОУ-1.7-283)

интереса и др.). Под их влиянием психологическое время может ускорять или замедлять свой ход, обнаруживать «временные провалы», становиться насыщенным, емким, ярким или пустым, тусклым, непомерно растянутым.

Таким образом, категория психологического времени предполагает изучение того, как отдельный человек переживает время собственной жизни, каким «видит» свое прошлое, настоящее, представляет будущее, в каких формах оно существует для него, как проявляется, каким способом дает о себе знать, изменяется ли восприятие его содержания или процесса протекания в связи с социальными или внутриличностными переменами.

На феномен временной структуры жизненного пути личности психологи обратили внимание еще в 20-х гг. XX столетия (Ш. Бюллер, П. Жане, П. Фресс и др.). Однако полноценное развитие данная научная область получила позднее. Существенный вклад в изучение проблемы времени внесли отечественные психологи. Принято считать, что 80-е гг. XX в. являются периодом интенсивного развития проблематики психологического времени. Так, методологической основой изучения субъективного переживания времени человеком послужили работы С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева и их коллег, выполненные в русле психологии жизненного пути. Ими были сформулированы основные принципы изучения личности в процессе жизнедеятельности. Так, например, принцип историзма предполагал включение личности в историческое время, что позволило рассматривать индивидуальную биографию как личностную историю. Генетический принцип дает возможность выделить различные основания для определения этапов развития личности. Также следует отметить еще один принцип, рассматривающий развитие личности в непосредственной взаимосвязи с ее трудовой деятельностью и общением [3, с. 16].

Изучение жизненного пути Б.Г. Ананьевым и С.Л. Рубинштейном можно рассматривать в качестве двух взаимодополняющих подходов к его анализу. Так, Б.Г. Ананьев описывает жизненный путь человека как историю личности и субъекта деятельности. Жизненный путь развертывается в реальном пространстве и времени онтогенеза и в известной мере им определяется. Жизненный путь, по мнению Б.Г. Ананьева, складывается на основе событий, которые он сравнил с «обстоятельствами, вызывающими поступки и действия человека, превращающимися в новые обстоятельства» [3, с. 16]. Под жизненным событием понимается любое

событие, оказывающее преобразующее влияние на личность. Б.Г. Ананьев считает, что событие есть еще и ситуация самоопределения личности, оно может послужить основой прогноза развития конкретной личности на основе изучения ее образа «Я». Одним из индикаторов жизненного события для личности является процесс переосмысления ею своего прошлого, переоценка целей, смена ведущих мотивов, изменение смысла жизни. Такое понимание жизненного пути, а также выделение общевозрастных и индивидуальных фаз жизни человека позволили вплотную подойти к исследованию биографии личности. В разработке данного вопроса Б.Г. Ананьев сделал акцент на изучение особенностей типичной для всех людей биографии, тем самым отодвинув индивидуальный аспект жизненного пути на задний план. Так, центральной единицей в его концепции оказался возраст [3].

С.Л. Рубинштейн положил в основу своей концепции жизненного пути идею о человеке как субъекте жизни. Данная идея отражает способ отношения субъекта к своей жизни. Жизнь человека может не выходить за пределы непосредственных связей, «..человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом» [4, с. 293]. Здесь личность не может функционировать как субъект жизни. Субъект жизни возникает, когда включается процесс рефлексии по отношению к собственной жизни, формируется внутреннее отношение человека к ней. Подход к анализу личности как к субъекту жизни позволяет рассматривать не только зависимость личности от жизни, но и зависимость жизни от личности.

Жизненный путь С.Л. Рубинштейн рассматривает как историю индивидуального развития человека. Человек развивается, подвергаясь воздействию социума. Общество служит макросредой для его развития и определяет существенные моменты жизненного пути отдельной личности. Жизнь в единой макросреде создает психологическую общность современников. Уникальность биографии каждого обусловлена влиянием микросреды, которая, в свою очередь, отражается в индивидуальном образе жизни. Образ жизни складывается на основе поступков индивида, совершаемых в определенных обстоятельствах. Индивидуальный образ жизни устойчив, но в нем могут произойти значительные изменения вследствие влияния жизненных событий. Для С.Л. Рубинштейна события жизни – это узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути человека, когда с при-

нятием того или иного решения определяется его дальнейший жизненный путь. Таким образом, жизненный путь обусловлен не только внешними обстоятельствами, объективными причинами, но и субъективными, тесно связан с деятельностью, активными поступками личности [4].

Идеи С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева были осмысленны и развиты их последователями. Так, К.А. Абульханова-Славская применила к своей концепции жизненного пути личности категорию времени. В плане раскрытия данной категории она в первую очередь обращает внимание на организацию времени «субъектом жизни», критерии, механизмы, средства ее осуществления. Говоря словами автора, «способность личности регулировать, организовывать свой жизненный путь как целое, подчиненное ее целям, ценностям, есть высший уровень и подлинное оптимальное качество субъекта жизни» [5, с. 40].

Опираясь на принцип рассмотрения личности как субъекта жизни и принимая во внимание отношение человека к жизни, ценности и смыслы, способ их практической реализации, К.А. Абульханова-Славская заключает, что «сущность личностной организации времени может быть раскрыта через соотношение личности с таким целостным, специфическим, динамическим процессом, как ее жизненный путь» [5, с. 133]. Так, «жизненный путь представляет собой не только раз и навсегда зафиксированную позицию, но и определенную жизненную линию, то есть реализацию своей жизни во времени, ее постепенное развертывание, расширение и укрепление» [5, с. 67]. Таким образом, категория времени, с точки зрения К.А. Абульхановой-Славской, рассматривается, прежде всего, с позиций организации времени жизни субъектом с целью реализации намеченного жизненного пути и ценностного отношения ко времени.

Взгляды К.А. Абульхановой-Славской нашли отражение в работах В.И. Ковалева, Л.Ю. Кублицкене, В.С. Серенковой, О.В. Кузьминой [6–9]. Идеи данных авторов обнаруживают общий подход к пониманию проблемы личностного времени, поэтому их принято объединять в концепцию «личностной организации времени». В данной концепции заложено основание для интеграции объективных и субъективных аспектов изучения времени. Под личностным временем в данной концепции понимается психовременная организация личностного сознания и самосознания у взрослого человека и временная регуляция личностью свое-

го поведения, деятельности и общения в процессе осуществления взрослым человеком его индивидуальной, групповой жизнедеятельности и способа жизни.

В рамках концепции личностной организации времени В.И. Ковалев развивает идеи, связанные с психологической реальностью и субъективной динамикой индивидуального прошлого, настоящего и будущего, исследуя, каким образом, как они объединяются в сознании и подсознании человека.

Одним из ключевых понятий данной концепции является «временная организация жизни» человека, которая представляет собой целесообразный и целенаправленный процесс структурирования, упорядочивания и иерархизации в человеке и человеком периодов времени жизни, ситуаций и событий в определенную временную целостность. Это также определение индивидом длительности и последовательности событий и ситуаций жизни, придание им произвольного темпа и ритма в нужном, требуемом и желаемом направлении.

Рассматривая проблему субъективной организации времени деятельности личности, В.И. Ковалев пытается «раскрыть психологические особенности субъективно-преобразующей регуляции времени и деятельности как жизненно-волевой компонент гибкой динамической психики» [7, с. 75]. Под гибкой динамической психикой автор понимает «специфическую систему временных способностей, черт и свойств характера, мотиваций развитой личности и совершенной индивидуальности человека» [10, с. 75]. По мнению автора, в основе формирования такой психики лежит практическое решение противоречивых жизненных проблем и задач личностью в процессе творческого осуществления ею своей жизнедеятельности при созерцательно-рефлексивном ее опосредовании [6].

Далее автор полагает, что специфическим механизмом, с помощью которого личность осуществляет организацию и регуляцию времени собственной жизни, выступает «индивидуальная временная трансспектива», которая означает сквозное видение из настоящего в прошлое (или ретроспектива) и из настоящего в будущее (или перспектива), что указывает на способность человека обозревать течение времени своей жизни в любом его направлении. Индивидуальная временная трансспектива и ее составляющие (ретроспектива и перспектива) отражают в основном событийную структуру жизни. Под событийной структурой жизни В.И. Ковалев понимает цепь зависящих и не

зависящих от воли человека событий. В психологическом плане она представляет собой способ категоризации человеком собственной жизни на значимые и незначимые события. Все эти события связываются между собой и составляют единую картину жизни [6].

В своих работах В.И. Ковалев рассматривает личностное время с точки зрения выделения его уровней. Так, В.И. Ковалев говорит о трех уровнях личностного времени: объективный (включает сложную психофизиологическую организацию хронотопа индивида, общественно-профессионально-национально-ролевую организацию личности); субъективный (отражает ценностно-временную организацию личностного самосознания в форме чувственно-мысленных обзоров прожитой жизни); субъектный (жизненно-волевая регуляция личностью жизнедеятельности во времени: его использование, обладание, преобразование и управление). В конечном итоге, автор рассматривает личностное время как последовательный синтез психических времен: субъективно-переживаемого, перцептуального, личностного, субъектного, индивидуального.

Субъективно-переживаемое время, или время переживания, происходит на подсознательном уровне и выступает как форма отражения организменного (циклического) времени и временных характеристик внешних раздражителей. В основе субъективного времени лежат особенности темперамента, определяющие эмоциональную возбудимость человека, темп и ритм его психических процессов.

Перцептуальное время – время восприятия (созерцаний и впечатлений) особенностей окружающей среды – длительности и последовательности, порядка и ритма природных процессов окружающего мира, происходящее на частично осознаваемом уровне.

Личностное время – деятельно-осознаваемая организация личностью процессов восприятия и переживания, воспоминания и предвосхищения, планирования и прогнозирования течения времени собственной жизни, своих практических действий по использованию времени.

Субъектное время есть уровень созидательного преобразования времени жизни как личного, так и группового и общественного. Здесь личность выступает как субъект жизнедеятельности, самостоятельно выбирает, формирует и управляет временными параметрами не только индивидуальной, но и коллективной жизни.

Индивидуального времени личность достигает интеграцией всех сторон индивидуальной и общественной жизни в ходе творческого

освоения, преобразования времени жизни. Это время действия, размышлений, творчества [6–7].

Изучению личностной организации времени также посвящены работы Л.Ю. Кублицкене. В исследовании организации времени деятельности Л.Ю. Кублицкене делает акцент на вопросах рефлексии способа, с помощью которого личность организует время своей деятельности [8, с. 89–99].

О.В. Кузьмина также исследует особенности организации времени деятельности человеком. В ее работах определена совокупность параметров, отражающих структурную специфику личностной временной организации. Называются такие параметры, как восприятие, переживание, осознание времени субъектом, практическая временная организация и ее рефлексия [9, с. 5–6].

Наряду с вышерассмотренными исследовательскими позициями в рамках разработки концепции личностной организации времени возникла идея о взаимосвязи психологического времени и ценностного осмысления личностью собственной жизни. Если с пространственной точки зрения ценности исходят извне, из социума, аккумулируя определенный уровень развития культуры, общественного сознания, то с временной точки зрения ценности оказываются субъективными, внутренними, отражают значимость времени жизни, возможностей самореализации на различных этапах жизненного пути, т.е. время становится мерой человеческой жизни, той призмой, через которую человек видит мир, проецируя в него свои планы, ценности, интересы, надежды, стремления, намерения и т.п. [10, с. 17–20].

Идея понимания времени жизни как отдельной ценности в системе личностных смыслов и ценностных ориентаций человека нашла отражение в работах других исследователей. Так, П.П. Горностай утверждает, что категория времени занимает центральное место в жизни личности, а порой ассоциируется с ценностью самой жизни. Автор показывает, что ценность времени зависит от ряда факторов. Так, на оценку значимости времени личностью влияют эмоциональное отношение к событию и отрезок жизненного пути, на котором находится человек [11, с. 24–33].

Помимо определения ценности времени жизни в целом существуют подходы, которые уделяют особое внимание возможности практического определения места и ценности для человека, его прошлого, настоящего, будущего в контексте целостного представления соб-

ственной жизни. Такой подход получил название причинно-целевого и представлен в работах А.А. Кроника, Е.И. Головахи и др. [1, 12-13].

В рамках своей концепции А.А. Кроник и Е.И. Головаха раскрывают особое содержание психологического времени, опираясь на исследование таких категорий, как жизненный путь, жизненные события, причинно-следственные и инструментально-целевые связи между событиями, субъективные границы прошлого, настоящего и будущего, субъективная картина жизненного пути [1, 13]. По мнению авторов, жизненный путь человека наполнен различными событиями. Ими могут быть любые изменения в условиях жизни человека, его внутреннем мире, семье, быту, учебе, досуге. Психологическое время формируется на основе переживания личностью детерминационных связей между основными событиями ее жизни. Специфика детерминации человеческой жизни состоит в том, что наряду с причинной обусловленностью последующих событий предшествующими (детерминация прошлым) имеет место и детерминация будущим, т.е. целями и предполагаемыми результатами жизнедеятельности. А.А. Кроник обозначает эти два фундаментальных типа связи между событиями: «причина-следствие» и «цель-средство» [13]. Автором неоднократно подчеркивается важность анализа не столько событий, сколько их взаимосвязей, влияний друг на друга и жизнь в целом. Такого рода причинные и целевые связи являются единицами анализа психологического времени личности. Выделенные детерминационные связи между событиями характеризуются направлением, знаком, протяженностью, субъективной вероятностью, принадлежностью к прошлому, настоящему, будущему. Так, по своей направленности связи между событиями разделяются на причинные (из прошлого в будущее) и целевые (из будущего в прошлое). По знаку – на позитивные и негативные. Протяженность определяется хронологическим интервалом между событием-причиной и событием-следствием (или событием-целью и событием-средством). Субъективная вероятность межсобытийных связей характеризует степень уверенности личности в том, что одно событие выступает детерминантой другого. Идея о наличии причинно-целевых взаимосвязей между жизненными событиями позволяет говорить о содержании психологического прошлого, настоящего и будущего и их соотношении в рамках целостной картины субъективного восприятия времени. Так, содержание психологического прошлого определяет совокупность реализован-

ных связей, которые соединяют между собой события хронологического прошлого. Психологическое настоящее включает актуальные связи, те, реализация которых уже началась, но еще не завершилась, и которые соединяют между собой события хронологического прошлого и будущего. Психологическое будущее составляют потенциальные связи, реализация которых еще не началась. Такие связи соединяют между собой предполагаемые события хронологического будущего. Таким образом, авторы предлагают еще одно понимание психологического времени как формы переживания человеком структуры причинных и целевых отношений между событиями его жизненного пути.

Кроме вышеуказанных в современной психологической литературе известны научные подходы, анализирующие психологическое прошлое, настоящее и будущее в мотивационном аспекте. В.Г. Асеев исходит из понимания структуры мотивации поведения человека, которая представляет собой диалектику двух различных, но в то же время составляющих единство мотивационных тенденций: содержательной и динамической. Содержательная сторона мотивации поведения определяется смысловыми ориентациями личности и целевыми установками. Динамическая сторона отражает средства для достижения целей. Взаимодополняя друг друга, содержательная и динамическая тенденции в комплексе выполняют регулирующую функцию в построении деятельности и определяют основные характеристики психологического времени.

Опираясь на идеи структуры мотивации поведения, В.Г. Асеев описывает особенности психологического прошлого, настоящего и будущего. Утверждается, что для настоящего (в условиях активного мотивационного отношения к нему) характерна неудовлетворенность наличной мотивационной действительностью, стремление ее изменить. Для будущего характерно ожидание момента завершения акта деятельности, достижения желательного состояния действительности при неизбежности необходимых затрат. Структура прошлого аналогична структуре будущего. Если человек вполне удовлетворен настоящим состоянием действительности, то с мотивационной точки зрения он как бы находится в будущем: неудовлетворенности нет, деятельность мобилизация не нужна [14, с. 24-26].

Развивает данную концепцию Е.С. Улитова. Проведенное автором исследование показало, что психологическое настоящее характеризуется высокой необходимостью реализации побуждений и высокой деятельной готовностью

к этой реализации, в то время как для психологического прошлого и будущего характерны высокая желательность и высокая динамическая сложность реализации [15, с. 26–29].

Ж. Нюттен предложил способ практического исследования локализации мотивации во времени с помощью разработанного им «метода мотивационной индукции» [16, с. 23]. Прежде всего, автор уделяет особое внимание изучению перспективы будущего.

Для полного раскрытия направлений исследования психологического времени личности необходимо уделить внимание роли творчества в его построении. Сущностную взаимосвязь между понятиями «творчество» и «время» раскрывает С.Л. Марков. Он описывает три уровня познания личности (пассивный, репродуктивный, творческий) и ставит в соответствие каждому из них определенный уровень взаимодействия личности со временем. В первом случае индивид предстает как пассивный объект, наделяя время активностью и субъективностью. На втором уровне личность выступает как субъект жизнедеятельности, используя время как объект манипулирования. Индивидуальное время на этом уровне не выступает в качестве детерминанты ввиду его несформированности. Только при творческом взаимодействии со временем субъект может открыть во времени его качественное своеобразие. Здесь время обретает самостоятельную сущность, персонифицируясь в «Я-прошлое», «Я-будущее», «Я-настоящее» как самостоятельные, равноценные, активные структуры. Взаимодействие между ними проявляется не только в активации образов прошлого и моделирования будущего, но и в обратном движении, заключающемся в оценке и переживаниях «Я-настоящего», с позиций «Я-прошлого» и «Я-будущего». Представление целостной временной структуры своей жизни, одновременное видение начала, кульминации и конца своего жизненного пути, видение и понимание ее как частички и вместе с тем как уникального звена истории, по мнению автора, наполняет саму жизнь высшим нравственным смыслом, позволяет насытить ее энергией Вечности [17, с. 52–63].

П.П. Горностай ставит акцент на возможности построения «субъективного творческого мира со своим пространством и временем» и возможности прожить определенные ситуации в нем, проиграть конкретные роли, труднодостижимые в реальности. Это ведет к повышению компетентности личности во времени, формированию ценностно-временных ориентаций [11].

Таким образом, мы рассмотрели основные аспекты исследования психологического времени личности на современном этапе развития научного психологического знания. Наряду с этим наш анализ выглядел бы неполным без освещения репертуара методов эмпирического изучения субъективного переживания времени жизни человеком и его составляющих. Так, в исследовании проблематики времени, как, впрочем, и других научных вопросов психологии, имеет место использование исследовательских методов и методов воздействия. Как известно, целью исследовательских методов является получение информации об изучаемом объекте. Данная группа включает в себя методы сбора и обработки информации. К наиболее распространенным методам сбора информации в области исследования психологического времени можно отнести методы тестов, опроса, изучения документов, эксперимента. Из диагностических инструментов широко используются следующие методики. Методика «Линии жизни» (создатели А.А. Кроник, Б.М. Левин, А.Л. Пажитнов) используется с целью диагностики специфики субъективного восприятия времени собственной жизни человеком, соотношения субъективного прошлого, настоящего или будущего на карте жизненного пути. Методика жизненного выбора «Персоплан» (автор А.Г. Шмелев) применяется для изучения целевого планирования жизненной перспективы личности, в частности для исследования планирования ближней, средней и дальней временной перспективы. «Техника репертуарных решеток» Дж. Келли позволяет реконструировать систему значений, лежащую в основе индивидуальных представлений субъектов о событиях личного прошлого, настоящего и будущего. «Ситуативная каузометрия» (И.Б. Кузьмина) позволяет выяснить представления человека о своем ближайшем будущем и степень осуществления различных жизненных событий. «Циклический временной тест» (Т.Д. Cottle) применяется с целью определения локализации психологического прошлого, настоящего и будущего в субъективной картине жизни, позволяет проанализировать особенности структуры временных представлений, выявить тенденцию их взаимосвязи или рассогласованности. «Методика мотивационной индукции» (Ж. Нюттен) используется с целью диагностики специфики планирования будущего, в частности различных этапов жизненной перспективы. Опросник «Здесь и теперь – Там и тогда» (А.А. Файзулаев) выявляет ведущую временную ориентацию сознания человека на объекты, действия,

переживания настоящего или же субъективное пребывание в будущем или прошлом. Биографическое интервью «Жизненный выбор» (Л.С. Кравченко) помогает осуществить корректный жизненный выбор перспективных действий в настоящем. «Опросник степени сформированности личной перспективы» (Г.С. Шляхтин) позволяет оценить степень сформированности дальней, средней, ближней личностной перспективы, а также ее эмоциональный, когнитивный, поведенческий аспекты. «Опросник для самоисследования людьми творческих профессий или увлечений значимости или продуктивности различных временных периодов собственной жизнедеятельности» (В.И. Ковалев) диагностирует продуктивность использования времени дня, недели, месяца, сезонного времени, времени целого года. Также в качестве инструментов исследования психологического времени известны «Методика семантического дифференциала времени» (О.Н. Кузнецов и др.), «Методика изучения временной саморегуляции, мотивации и самооценки личности» (Е.Г. Ксенофонтова), «Методика оценки распределения времени идеального и реального дня» и некоторые другие.

В качестве методов обработки материала, полученного при помощи методов сбора информации, применимы все известные приемы статистики, логической и теоретической обработ-

ки (построение типологий, различные способы построения объяснений).

В качестве методов воздействия, направленных на осуществление целенаправленного, спланированного воздействия на личность в целях ее изменения, выступают психотерапевтические технологии и тренинговый метод. В частности, в рамках психологии времени разработан «Биографический тренинг при кризисах середины жизни» (Р.А. Ахмеров), развивается психотерапевтическое направление, ориентированное на реконструкцию будущего (В.С. Хомик), психотерапевтическая система, связанная с реконструкцией и коррекцией процесса самопознания в контексте реальных жизненных ситуаций, а также предложена техника понимания жизненного пути личности (Л.Г. Копытов).

В заключение следует еще раз подчеркнуть многогранность исследования психологического времени личности. Вместе с этим ряд научных вопросов требует дальнейшего теоретического осмысления и экспериментально-практического изучения. Несомненно, основательная разработка данной области позволит получить адекватное и глубокое понимание законов функционирования, развития и изменения временной составляющей индивидуального сознания как одного из ведущих факторов, оказывающих влияние на существование человека в окружающем мире.

Литература

1. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
2. Карандышев В.Н. Темп психологического времени // Время деятельности личности: Сб. науч. докл. Черновцы, 1991.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Т. 1. М., 1989.
5. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1991.
6. Ковалев В.И. Категория времени в психологии (личностный аспект) // Категории материалистической диалектики в психологии. М., 1988.
7. Ковалев В.И. Особенности субъективной регуляции времени жизни // Время деятельности личности: Сб. науч. докл. Черновцы, 1991.
8. Кублицкене Л.Ю., Серенкова В.С. Исследования проблемы психологического времени // Методологические и теоретические проблемы современной психологии. М., 1989.
9. Кузьмина О.В. Личностные особенности организации времени: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1993.
10. Титаренко Т.М. Пространственно-временные измерения жизненного мира личности в онтогенетической плоскости // Психология личности и время: Тез. докл. Т. 1. Черновцы, 1991.
11. Горностай П.П. Творчество как форма освоения и переживания времени личностью // Психология личности и время жизни человека: Сб. науч. докл. Черновцы, 1991.
12. Кроник А.А. «Lifeline» – биографические тесты и медитации за персональным компьютером // «Lifeline» и др. Новые методы психологии жизненного пути. М., 1993.
13. Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования // Психология личности и образ жизни. М., 1987.
14. Асеев В. Г. О модальностной структуре психологического времени. // Психология личности и время: Тез. докл. Т. 2. Черновцы, 1991.
15. Улитова Е.С. Мотивационный анализ временной регуляции поведения личности // Психология личности и время: Тез. докл. Т. 2. Черновцы, 1991.
16. Nuttin J. R. The time perspective in human motivation and learning. proceedings of 17-th International Congress of Psychology. Amsterdam, 1964.
17. Марков С.Л. Механизмы и приемы творческого освоения времени // Время деятельности личности: Сб. науч. тр. Черновцы, 1991.