

ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА: ПСИХОЛОГО-ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ

Понятие времени – одна из фундаментальных категорий, определяющих как устройство мироздания, так и внутренний мир человека. Если в физике время измеряется секундами и часами, то в гуманитарных науках оно обретает субъективное, личностное измерение. В этом контексте ключевым конструктом выступает временная перспектива – не просто хронологическая последовательность событий, а сложная психологическая структура, отражающая отношение личности к своему прошлому, настоящему и будущему. Временная перспектива находится на стыке психологии и философии, объединяя в себе объективные процессы развития и глубоко личные, экзистенциальные переживания. Рассмотрение этого феномена с двух этих ракурсов позволяет составить его целостный портрет.

Философская мысль на протяжении тысячелетий пыталась осмыслить природу времени. Для античных мыслителей, таких как Платон и Аристотель, время было неразрывно связано с движением и изменением в физическом мире. Однако уже тогда Августин Блаженный в своей «Исповеди» сформулировал гениальную идею о субъективности времени: прошлого уже нет, будущего ещё нет, а настоящее – неуловимый миг. Он утверждал, что все три модуса времени существуют лишь в нашей душе: прошлое – это память, настоящее – созерцание, будущее – ожидание. Эта мысль стала предтечей всех современных психологических теорий.

В XX веке философия экзистенциализма (М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр) поместила временность (темпоральность) в центр человеческого бытия. По Хайдеггеру, человек – это «бытие-к-смерти». Осознание конечности своего

существования (фундаментальная тревога) заставляет личность выстраивать свою жизнь как целостный проект, устремлённый из настоящего в будущее. Именно конечность придаёт каждому моменту жизни ценность и уникальность. Таким образом, с философской точки зрения, временная перспектива – это не просто восприятие времени, а способ бытия человека в мире, его экзистенциальный выбор и ответственность за собственную судьбу.

Психология взяла философские интуиции и превратила их в операциональные конструкты и эмпирически проверяемые теории. Основоположником изучения временной перспективы по праву считается Лев Семёнович Выготский, который подчёркивал единство аффекта и интеллекта в переживании времени.

Ключевой фигурой в современной психологии времени является Филипп Зимбардо, автор теории временной перспективы. Согласно его модели, у каждого человека существует определённый профиль временной перспективы, состоящий из пяти основных измерений:

- негативное прошлое: фокус на травматичном, болезненном опыте, сожалениях и неудачах;
- позитивное прошлое: тёплое, ностальгическое отношение к своему прошлому;
- гедонистическое настоящее: жизнь «здесь и сейчас», стремление к удовольствиям и избегание боли, игнорирование последствий;
- фаталистическое настоящее: ощущение беспомощности перед судьбой и внешними силами; убеждённость, что будущее предопределено и на него нельзя повлиять;
- будущее: ориентация на достижение целей, планирование, отложенное вознаграждение [3].

Сбалансированный профиль предполагает гармоничное сочетание этих ориентаций. Например, позитивное отношение к прошлому даёт человеку опору и уверенность, ориентация на будущее позволяет ставить цели и

достигать их, а здоровое гедонистическое настоящее помогает получать удовольствие от процесса жизни.

Диалог этих двух дисциплин обогащает обе стороны. Философия задаёт фундаментальные вопросы о смысле и цели человеческого существования во времени. Психология же предоставляет инструменты для диагностики и коррекции дисбалансов во временной перспективе.

Познавая окружающий мир – мир, который определяет условия развития и бытия, – каждый философ, учёный, обыденный человек познаёт этот мир через свой опыт, в зависимости от особенностей своего человеческого сознания. Категории, которые мы выделяем для познания мира, – это категории, опосредованные нашим человеческим сознанием; суждения, которые мы высказываем, – это суждения, также опосредованные нашим человеческим сознанием. Итак, во всём нашем стремлении к познанию объективной действительности мы, люди, обращаемся к нашему эмпирическому опыту, к «гениальной интуиции» (что тоже можно отнести к нашему человеческому опыту и предвидению на основе имеющегося уже в наличии опыта), к абстрактному теоретизированию (которое также основано на эмпирическом опыте и на особенностях психических функций).

Время и пространство – это, безусловно, формы существования материи. Но то, как мы, люди, объясняем эти формы существования, зависит от нашего типического (свойственного *Homo sapiens*) сознания, а также от индивидуального сознания отдельных философов и учёных, которые обратили свой познавательный интерес ко времени, пространству и бытию. Временная перспектива (ВП) – это целостное восприятие отношений между прошлым, настоящим и будущим, которые в свою очередь состоят из событий, происходящих в жизни человека, имеющих для него определённую значимость. Чем большим количеством событий человек наполняет указанные временные периоды, тем ярче, полноценнее, содержательнее и осмысленнее для него существование. С ВП каждый из нас группирует свой персональный опыт по временным категориям.

К. Левин определил временную перспективу как существующую в настоящий момент целостность видения индивидом своего психологического будущего и своего психологического прошлого. Она характеризуется протяжённостью, глубиной, насыщенностью, степенью структурированности и уровнем реалистичности. В соответствии с представлениями Ж. Нюттена временная перспектива может быть когнитивной, воображаемой (образы и мечтания, которые не являются мотивационными объектами) и действенной (мотивационной) перспективой, включающей реальные мотивационные тенденции. Ж. Нюттен разграничивает временную перспективу, временную ориентацию и временной аттитюд, или отношение ко времени. По мнению автора, временная перспектива – это последовательность событий с определёнными интервалами между ними, представленных в сознании человека в некоторый конкретный момент времени [6]. Особое внимание Ж. Нюттен уделяет перспективе будущего, которая составляет планы, задачи, намерения личности, представляющие её потребностно-мотивационную сферу.

П. Фресс вводит понятие «временного кругозора», родственное временной перспективе. Он рассматривает его как интегративное качество роста временных представлений человека, которые производятся в ходе социальной активности. В этом смысле способность человека понимать временные отношения может определяться его развитым временным мировоззрением [7]. Использование различных временных перспектив в психологии может помочь понять, как люди развиваются и как изменения в окружающей среде могут влиять на их жизнь и поведение.

Для начала полезно указать на отличия этого процесса от восприятия времени. Наши «субъективные часы» могут спешить или отставать в сравнении с объективным ходом времени, на них также влияют особенности текущей ситуации – с кем мы, что мы делаем и что чувствуем. Г. Николе отмечает, что психологи одно время возлагали надежды на обнаружение «ощущения времени», сопоставимого с другими модальностями ощущений. Вместо этого оказывается, что ощущение течения времени, вероятно, является не простой,

независимой функцией, а возникает в результате сложных процессов обратной связи, которую мы получаем из внутренней и внешней среды.

Согласно Л. Франку, ученику Курта Левина, который определял ВП как «полную совокупность представлений индивидуума о своем психологическом будущем и психологическом прошлом, существующих в данный момент времени», каждый из нас занимает особое положение в обществе и имеет особую историю развития. Этот индивидуальный способ видения мира проявляется в наших интерпретациях прошлого, настоящего и будущего. По мере нашего взросления, предполагает Франк, наша ВП расширяется и усложняется, отражая тот уникальный опыт, который мы приобретаем на протяжении своего жизненного пути. Кроме того, на каждом шагу по этому пути на нас оказывают влияние общество и социальный класс.

К.А. Абульханова-Славская предлагает различать психологическую, личностную и жизненную перспективы как три разных феномена. Психологическая перспектива представлена как познавательная (сознательная) способность человека сознательно, мысленно предвидеть будущее, прогнозировать его, структурировать и представлять себя в будущем. Под личностной перспективой понимается не только способность предвидеть будущее, но и готовность к нему в настоящем, нацеленность на настоящее, т. е. реальная личная возможность реализовать намеченные планы. Жизненная перспектива включает в себя совокупность обстоятельств и условий жизни, которые при прочих равных условиях создают возможность индивидууму оптимально продвигаться в жизни. К.А. Абульханова-Славская пишет о четырёх основных типах регуляции времени: пассивно-ситуативном, активно-ситуативном, пассивно-продолжительном и активно-продолжительном по характеру регуляции времени жизни или её отсутствию и активности. Она отмечает, что только один из типов, созидательно-преобразующий, обладает способностью к целостной, продолжительной регуляции и организации времени жизни. Благодаря продолжительной регуляции, он способен

произвольно членить жизненные периоды, этапы в относительной зависимости от объективного событийного ряда и придавать жизни целостность [1].

Установлено, что ВП включает несколько измерений: протяжённость в будущее, или отрезок времени, на которое человек мысленно переносится в будущее; протяжённость в прошлое, или отрезок времени, на которое человек мысленно переносится в прошлое; плотность, или количество событий в прошлом или будущем, о которых человек думает; связность, или степень организации нашей матрицы «прошлого-настоящего-будущего»; устремлённость, или ощущение воспринимаемого темпа продвижения в направлении будущего. Индивидуальные временные перспективы оказываются чрезвычайно сложными, однако они всё же позволяют сделать некоторые обобщения [4].

Один набор обобщений связан с нашим возрастом и положением в жизни. Мы склонны все в большей степени обращаться мыслями в будущее по мере перехода от детства к зрелости. Чувство быстрого продвижения от настоящего к будущему достигает своей кульминации в юношеском возрасте, хотя переживания будущего еще не достигают своего пика. Прошлое обретает новое значение в середине жизни, когда индивидуум начинает искать баланс между тем, куда он двигался до сих пор, и тем, куда он пока не дошёл. Возрастание интереса к прошлому обычно обнаруживается в наступающие за молодостью годы. Это не обязательно означает, что будущее утачивает своё значение. Напротив, это говорит о том, что люди начинают более интенсивно использовать свой собственный опыт.

В целом, понимание временной перспективы может помочь в понимании поведения людей, а также в разработке методов работы с ними. Осознание себя в пространственно-временной системе – базовая функция сознания, которая предопределяет течение многих других процессов в жизни человека. То, как он сможет планировать свою жизнь, что ему по силам, к чему нужно быть готовым и прочие фундаментальные вопросы для уверенности в завтрашнем дне.

Временная перспектива – это динамическая система координат личности, которая определяет её жизненный путь. Она формируется под влиянием культуры, воспитания и личного опыта, но в то же время является полем для свободного выбора и самоопределения. Психолого-философский анализ этого феномена показывает, что гармоничная жизнь требует от человека способности интегрировать своё прошлое (как источник опыта), ценить своё настоящее (как единственную реальность) и осмысленно строить своё будущее (как пространство возможностей). Умение управлять своей временной перспективой – это не просто психологический навык, а важнейший акт экзистенциального творчества, позволяющий наполнить человеческое существование подлинным смыслом.

Литература

1. Альбуханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с.
2. Выготский Л. С. Психология развития человека. М. : Смысл ; Эксмо, 2005. 1136 с.
3. Зимбардо Ф. Время как лекарство. СПб. : Питер, 2014. 352 с.
4. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / [Пер. с англ. О. Гатановой]. СПб. : Речь, 2010. 352 с.
5. Зимбардо Ф. Формирование самооценки // Самосознание и защитные механизмы. Самара : Бахрах, 2006. С. 282–296.
6. Левин К. Теория поля в социальных науках // Динамическая психология. М. : Смысл, 2001. С. 241–242.
7. Леонтьев Д. А. Внутренний мир личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб. : Питер, 2000. С. 372–377.
8. Психология личности в трудах отечественных психологов : хрестоматия / Л. В. Куликов. СПб. : Питер, 2000. 480 с.
9. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности. СПб. : Питер, 2001. 608 с.

Аннотация

Андреев И. В. Временная перспектива: психолого-философский аспект

В статье рассматривается феномен временной перспективы как интегрального конструкта, объединяющего психологические и философские подходы к осмыслению времени. Анализируется эволюция взглядов на природу времени: от античных представлений о движении до экзистенциальной философии М. Хайдеггера, где временность (темпоральность) и осознание конечности бытия выступают основой для проектирования жизни. В психологической части работы представлена модель временной перспективы Ф. Зимбардо, описывающая пять ключевых ориентаций личности (негативное и позитивное прошлое, гедонистическое и фаталистическое настоящее, будущее). Автором подчёркивается, что сбалансированный профиль временной перспективы является залогом психологического благополучия и осмысленного существования. Делается вывод о том, что управление своей временной перспективой представляет собой акт экзистенциального самоопределения, позволяющий человеку гармонично интегрировать опыт прошлого, ценность настоящего и цели будущего.

Ключевые слова: временная перспектива, психология времени, философия времени, темпоральность, экзистенциализм, Ф. Зимбардо, модель временной перспективы, жизненные ориентиры, смысл жизни, психологическое благополучие.

Summary

Andreev I. V. Time Perspective: a Psychological and Philosophical Aspect

The article examines the phenomenon of time perspective as an integral construct combining psychological and philosophical approaches to understanding time. The evolution of views on the nature of time is analyzed from the ancient concepts of motion to the existential philosophy of M. Heidegger, where temporality and awareness of the finiteness of being are the basis for designing life. In the

psychological part, the work presents a model of F. Zimbardo's time perspective, describing five key personality orientations (negative and positive past, hedonistic and fatalistic present, and future). The author emphasizes that a balanced time perspective profile is the key to psychological well-being and a meaningful existence. It is concluded that managing one's time perspective is an act of existential self-determination that allows a person to harmoniously integrate the experience of the past, the value of the present, and the goals of the future.

Keywords: time perspective, psychology of time, philosophy of time, temporality, existentialism, F. Zimbardo, model of time perspective, life guidelines, meaning of life, psychological well-being.