

УДК 159.923:159.922

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЧАСОВОМУ ВИМІРІ

Каргіна Н.В., аспірант кафедри загальної та диференціальної психології
Південноукраїнський національний педагогічний університет
Імені К.Д. Ушинського

У статті досліджено проблему психологічного благополуччя в контексті часового виміру. Проаналізовано поняття часової перспективи та психологічного благополуччя. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей аспектів часової перспективи в осіб із низьким та високим рівнем психологічного благополуччя.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, особистість, час, часова перспектива, сприйняття часу.

В статье исследована проблема психологического благополучия в контексте временного измерения. Проанализированы понятия временной перспективы и психологического благополучия. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей аспектов временной перспективы у лиц с низким и высоким уровнем психологического благополучия.

Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, личность, время, временная перспектива, восприятие времени.

Kargina N.V. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE TIME PERSPECTIVE

This article explores the problem of psychological well-being in the context of the time dimension. The notion of time perspective and psychological well-being. The results of empirical research aspects of the temporal characteristics of prospects of people with low and high levels of psychological well-being.

Key words: well-being, psychological well-being, personality, time, perception of time.

Постановка проблеми. Вивчення особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки неможливе без урахування питань простору й часу. Дослідження часу, здійснені філософами, фізиками, біологами, соціологами, психологами та іншими науковцями, уможливають осягнення його особливостей і складного відносного характеру. З одного боку, час – це середовище, у якому ми живемо й розвиваємося, з іншого – це цінність і обмежений ресурс. Наші установки щодо часу, особливо часова перспектива, впливають на усе наше життя, життєвий шлях, зокрема на психологічне благополуччя. Зріле ставлення до власного життя, до свого минулого, майбутнього і теперішнього є умовою ефективного подолання життєвих труднощів та підтримання загального рівня психологічного благополуччя.

Проблема психологічного часу особистості виступає актуальним напрямком у психології протягом останніх років. Зокрема, велика частина досліджень присвячена поняттю часової перспективи особистості, яке ввів у науковий обіг у 1939 р. Л. Франк. Описуючи «життєвий простір», автор визначає часову перспективу як існуючу в певний момент сукупність уявлень індивіда про власне психологічне минуле та майбутнє. Індивід може мати декілька часових перспектив у різних сферах життя. Дослідник також звертав увагу на культурну обумовленість часової перспективи: індивід сприймає власну часову перспективу, спира-

ючись на прийняті в суспільстві цінності [2]. Формування часової перспективи – це процес, на який впливають безліч факторів: вік, стать, культурні і ціннісні особливості особистості, релігійна орієнтація, рівень освіти, соціальний статус, різні життєві (кризові) ситуації, як-от ситуації соціально-економічної нестабільності, стресогенні, кризові і критичні, переломні та екстремальні тощо. Ці ситуації об'єднуються В.В. Нурковою та К.Н. Василевською в конструкт «важких для особистості ситуацій» [3]. Останні відрізняються своєю новизною (схожих ситуацій немає в її життєвому досвіді – Н.К.), несподіваністю та незв'язаністю із системою цінностей і світоглядом особистості. Ці несподівані зміни уявляються як загроза онтологічній безпеці з тривалим впливом на особистісну ідентичність щодо очікуваного майбутнього, із часом призводять до деформації як часової перспективи особистості, так і до зниження у неї психологічного благополуччя зокрема. Майбутнє людини стає проблемним, оскільки більш не є передбачуваним. Утрата визначеності призводить до дезорієнтації мети і виникнення тривожності [3]. Водночас майбутнє також втрачає свою позитивну валентність, стає хаотичним та неблагополучним, а доступ до минулого, який може бути ресурсом, припиняється [3].

Ми вважаємо, що для сучасної людини прагнення «впоратися» із часом стає однією з найбільш важливих життєвих завдань, успішність вирішення якого сприяє підвищенню у неї рівня



психологічного благополуччя загалом. Навпаки, невротичне ставлення до часу, невміння конструктивно прийняти його незворотність, відсутність звички розпоряджатися часом як цінним особистісним ресурсом призводить особистість до зниження загального показника психологічного благополуччя, виступаючи своєрідним стресором. Саме це спонукало нас до більш детального дослідження особливостей психологічного благополуччя у часовому вимірі. Аналізуючи особливості взаємозв'язків психологічного благополуччя та часової перспективи, зауважимо, що сьогодні існують розлогі дані щодо досліджуваних феноменів, наприклад, погляд на власне життя з погляду минулого, теперішнього чи майбутнього (А. Сирцова, I. Boniwell) [6; с. 9]. Проведені крос-культурні дослідження свідчать про те, що фактори, які визначають збалансовану часову перспективу, різняться залежно від культурних особливостей досліджуваних (Р. Zimbardo [16]). Проте необхідно уточнити саме характер залежності психологічного благополуччя від особливостей часової перспективи. Водночас Т.М. Титаренко зазначає, що у психічно здорової, благополучної та гармонійної особистості минуле, теперішнє та майбутнє співіснують у цілісності, єдності та взаємодії [7].

Особистісні уявлення про часову перспективу невід'ємно пов'язані з усіма емоційними переживаннями людини (її психологічним благополуччям зокрема – Н.К.), крізь призму яких вони постійно реконструюються залежно від характеристик актуального теперішнього. Водночас психологічна ситуація особистості є суб'єктивним відображенням її актуальної життєвої ситуації в усій сукупності її складових, які постійно змінюються. Отже, індивідуальні уявлення про часову перспективу теж зазнають постійних змін внаслідок трансформації життєвої ситуації та її характеристик, серед яких ключовими виступають соціально-економічні умови життя, рівень безпечності ситуації, а також особливості культури та етносу, у якій ці ситуації розгортаються, водночас вони відіграють особливу роль у формуванні індивідуальних уявлень людини про її часову перспективу та підтриманні загального рівня психологічного благополуччя. Основи уявлень про часову перспективу закладаються в дитинстві на ранніх етапах соціалізації особистості, що може надавати їм ознак стабільних характеристик. Однак упродовж подальшого життя особистості через взаємодію із постійно новими життєвими ситуаціями відбувається перманентна перебудова індивідуальних уявлень про часову перспективу. Тож уявлення про часову перспективу мають соціально-психологічну природу, і вивчення їх соціально-психологічних чинників дає змогу маніпулювати ними з метою корекції індивідуальних уявлень

про часову перспективу у напрямку формування збалансованої часової перспективи, яка є основою ефективного функціонування особистості, вищого рівня самореалізації та активної громадянської позиції, що призводить до суспільних змін [4, с. 35].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науковій літературі можна знайти результати багатьох досліджень, присвячених вивченню різних складових уявлень про часову перспективу та їх взаємозв'язки із психологічним благополуччям особистості. Це, зокрема, роботи Абрахама Маслоу (1954), Алдена Весмана і Девіда Рікса (1966), Еверета Шострома (1974), Річарда Каммана і Роса Флетта (1983), Жозефа Нюттена і Віллі Ленса (1985), Артура Богарта (1993), Горяни Літвінович (1999), Є.І. Головахи (2000), Збігнева Залескі (1994, 2001), присвячені вивченню ролі часових орієнтацій на майбутнє і теперішнє у психологічному благополуччі особистості. Однак одна з перших спроб емпіричної операціоналізації цілого конструкту збалансованої часової перспективи належить Е. Kazakina (1999), яка у своїй роботі доводить, що збалансована часова перспектива характеризується не лише оптимальним поєднанням часових орієнтацій на минуле, теперішнє і майбутнє, але і їх однаковою когнітивно-емоційною оцінкою [12]. У результаті пізніших емпіричних досліджень Лізи Дрейк (2008), Ілони Бонівел та Є.М. Осіна (2010) було підтверджено теоретичну модель збалансованої часової перспективи, запропоновану дослідником Р. Zimbardo, згідно з якою вона включає на низьку міру вираження негативного настановлення на минуле та фаталістичного настановлення на теперішнє, високу міру вираження позитивного настановлення на минуле і достатньо високий рівень вираження часової орієнтації на майбутнє та гедоністичного настановлення на теперішнє [1; 8; 11]. Отже, поєднання часових орієнтацій буде адаптивним і оптимальним для психологічного благополуччя індивіда лише за умови гнучких переходів від однієї часової орієнтації до іншої залежно від ситуації. Часте використання однакових орієнтацій призводить до односторонності часової перспективи, що є ознакою неадаптивності [15; с. 16].

Варто зазначити, що було декілька спроб дати визначення особистості із збалансованою часовою перспективою. Виявлено, що продуктивна часова орієнтація поєднує в собі позитивну оцінку минулого та майбутнього, відмову від фіксації на минулому, а також відчуття неперервності минулого, теперішнього та майбутнього (G. Litvinovic [13]). На думку багатьох дослідників, важливою умовою психологічного благополуччя є орієнтація на теперішнє (E. Diener та ін. [14]).

Більшість досліджень висвітлюють зв'язок психологічного благополуччя з орієнта-

цією на майбутнє (Е. Kahana, В. Kahana [12]). Як показали емпіричні дослідження А. Bohart, орієнтація на майбутнє є фундаментальною для розвитку особистості, оскільки дає відчуття здатності до продуктивної діяльності, ефективності і відповідальності [10]. Водночас А. Сусоп та А. Курс виявили, що наявність довгострокових цілей позитивно корелює майже з усіма аспектами психологічного благополуччя, особливо з осмисленістю життя, соціальною самоефективністю та реалізмом. Орієнтація ж на теперішнє є показником емоційного дистресу і безнадійності [15]. Отже, склад часової перспективи, що забезпечує оптимальне функціонування індивіда та його психологічне благополуччя, залежить, насамперед, від культурно-історичного аспекту.

У дослідженнях, проведених на американських і західноєвропейських вибірках, виявлено позитивні зв'язки між орієнтацією на майбутнє та позитивне минуле і суб'єктивним благополуччям особистості. Суперечливою залишається роль спрямованості на теперішнє, сприйняття якого може бути як позитивним, так і фаталістичним [13; с. 15]. Отже, ми допускаємо, що конструкт часової перспективи покаже стійкий зв'язок із психологічним благополуччям. Саме це й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета статті полягає у викладенні результатів емпіричного вивчення співвідношення феноменів психологічного благополуччя та часової перспективи.

Виклад основного матеріалу. Експериментальне дослідження проводилося на базі Одеського державного аграрного університету, загальна вибірка становила 408 осіб – це студенти денної форми навчання різних спеціальностей віком від 16 до 24 років. Діагностика проводилась за допомогою «Тест-опитувальника діагностики психологічного благополуччя особи-

стості» (Н.В. Каргіна) та «Опитувальника часової перспективи особистості» Р. Zimbardo (в адаптації О.Т. Соколової, О.В. Мітіної, А.В. Сирцовой).

Математико-статистична обробка здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.00 для Windows. Співвідношення між параметрами досліджуваних феноменів вивчалось із застосуванням кореляційного аналізу (див. табл. 1).

Аналіз отриманих даних показав, що найбільшу кількість зв'язків виявили показники «гедоністичне теперішнє» (ZGN), «орієнтація на майбутнє» (ZB) та «фаталістичне теперішнє» (ZFN). Зокрема, додатні значущі зв'язки на 5% рівні виявлено між показниками «гедоністичне теперішнє» (ZGN), «орієнтація на майбутнє» (ZB) та «фаталістичне теперішнє» (ZFN) з усіма компонентами психологічного благополуччя.

Показник «негативне минуле» (ZNP) від'ємно пов'язаний із I шкалою – психофізичною на 5% рівні значущості, з VIII та X шкалами – поведінковою і вольовою та загальним показником психологічного благополуччя відповідно на 1% рівні.

Показник «позитивне минуле» (ZPP) не продемонстрував жодних кореляційних зв'язків із шкалами психологічного благополуччя. Отже, отримані результати кореляційного аналізу підтвердили нашу гіпотезу щодо тісних додатних значущих взаємозв'язків психологічного благополуччя та часової перспективи.

Отже, отримані результати кореляційного аналізу узгоджуються з наявними в науковій літературі даними та нашим припущенням про існування додатного зв'язку психологічного благополуччя з гедоністичним теперішнім та фаталістичним теперішнім, від'ємного зв'язку з негативним минулим [4].

Використання якісного аналізу дозволяє згрупувати обстежених за певними ознаками (у цьому разі за рівнем психологічного благополуччя – Н.К.). Це дозволило виявити най-

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя та часової перспективи

Показники часової перспективи	Показники психологічного благополуччя особистості										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	ПБ заг.
ZNP	-179*							-119		-127	-104
ZGN	407*	312*	437*	444*	415*	463*	348*	464*	470*	444*	527*
ZB	320*	280*	357*	432*	348*	430*	371*	367*	457*	353*	466*
ZPP											
ZFN	336*	300*	435*	422*	382*	423*	309*	400*	419*	438*	484*

Примітки: 1) $n=408$; 2) без позначень – кореляція статистично достовірна на рівні $p(0,05)$; «*» – кореляція статистично достовірна на рівні $(p(0,01))$; 3) нулі та коми опущено. 4) I шкала – психофізична, II – соціально-економічна, III – етнокультурологічна, IV – екзистенційна, V – світоглядна, VI – ціннісна, VII – емоційна, VIII – поведінкова, IX – когнітивна, X – вольова, ПБ заг. – психологічне благополуччя загальне; 5) показники часової перспективи: ZNP – негативне минуле, ZGN – гедоністичне теперішнє, ZB – орієнтація на майбутнє, ZPP – позитивне минуле, ZFN – фаталістичне теперішнє.



більш яскравих представників із високим та з низьким рівнем психологічного благополуччя, вивчити в них особливості часової перспективи. На рис. 1 надано профілі показників часової перспективи груп осіб із високим та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Спираючись на аналіз рис. 1 та опис показників часової перспективи, наданого у методиці «Опитувальник часової перспективи особистості» Р. Zimbardo, складемо психологічні характеристики означених груп осіб.

На осі ОХ розташований показники часової перспективи, на осі ОУ розміщено процентильну шкалу. Через точку 50-й процентиль проходить середні значення відповідних показників представників виділених груп, що виражені у процентілях.

Задля аналізу кожного профілю здійснимо ранжування показників часової перспективи за ступенем відхилення від середньої лінії ряду. Серед найбільш яскраво виражених показників часової перспективи в групі осіб з високим рівнем психологічного благополуччя визначено наступні: ZGN+ (гедоністичне теперішнє), ZB+ (орієнтація на майбутнє) та ZFN+ (фаталістичне теперішнє); з низьким – ті самі показники, лише з від'ємним знаком.

Отже, представникам групи осіб із високим рівнем психологічного благополуччя властиво прагнення до гедоністичного теперішнього (ZGN+). Насамперед, це свідчить про те, що таким людям характерний потяг до отримання задоволення від життя, втіхи власних бажань, пошук нових вражень та відчуттів. Теперішнє

ними сприймається як таке, що повне задоволення, вони цінують насолоду моменту, не думаючи про наслідки. Для представників цієї групи характерно планувати, прагнути та орієнтуватися на позитивне майбутнє (ZB+). Вони вважають, що їх майбутнє визначено та на нього неможливо впливати жодними індивідуальними діями (ZFN+).

Особи з низьким рівнем психологічного благополуччя, навпаки, не прагнуть до гедоністичного теперішнього (ZGN-). Для них характерні невисока активність, відстороненість від подій навколишнього життя; вони нездатні витримувати стресові ситуації, наполегливо боротися з труднощами і бояться ризику. Вони не планують власне майбутнє (ZB-). Таким людям більш властива орієнтація на «позитивне минуле», вони схильні реконструювати своє минуле в негативних подіях, наповнених співчуттям та розчаруванням. Події минулого актуалізують дратівливість, тривогу, апатію, смуток. Їх песимістичні, негативні роздуми про своє минуле пов'язані з низькою самооцінкою та низьким рівнем оцінки благополуччя. Свої міжособистісні відносини сприймають як обмежені та незадовільні. Вони схильні оцінювати своє життя обмеженим з погляду задоволень (ZNP+).

Отже, зазначимо, що психологічно благополучні люди під час уявлень подій майбутнього частіше спираються на роздуми про події власного минулого, які є певним ресурсом, зразком для цілей і бажань майбутнього. Водночас люди з низьким рівнем психологічного

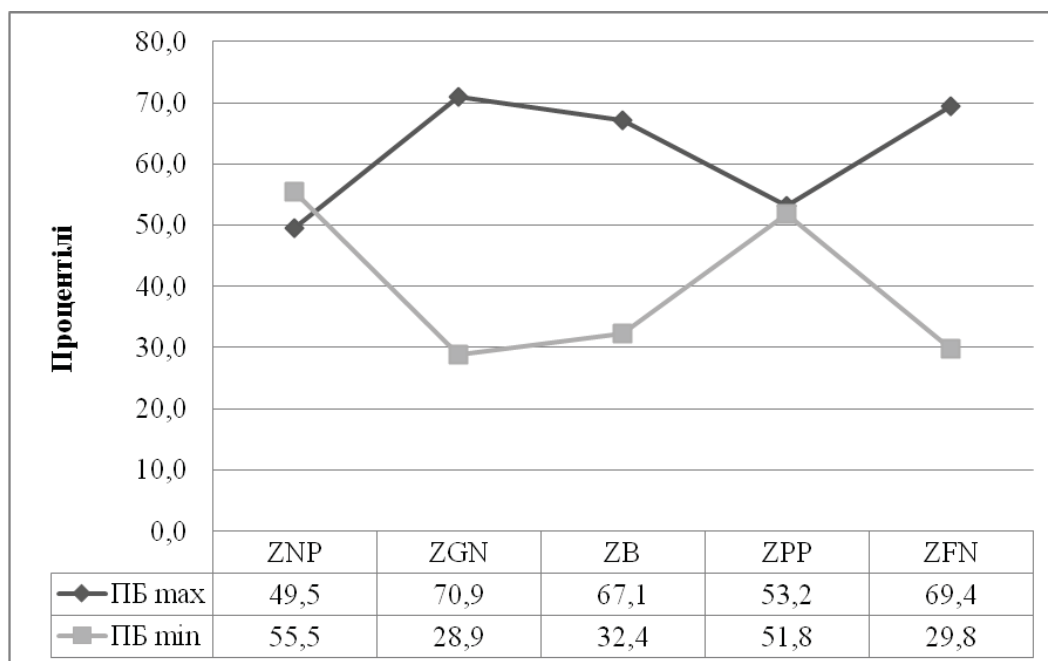


Рис. 1. Особливості часової перспективи осіб із різним рівнем психологічного благополуччя

благополуччя не хочуть згадувати своє минуле і прогнозувати не дуже приємне майбутнє [4].

Висновки з проведеного дослідження. З наведеного вище можна зробити такі висновки.

Теоретично встановлено, що поняття «психологічне благополуччя» можна розглядати як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та собою.

Для емпіричного психодіагностичного дослідження були застосовані оригінальний тест-опитувальник «Діагностики психологічного благополуччя особистості» (Н.В. Каргіна) та опитувальник «Часової перспективи особистості» Р. Zimbardo (в адаптації О.Т. Соколової, О.В. Мітіної, А.В. Сирцової).

Кореляційний аналіз показав наявність значущих додатних зв'язків між показниками психологічного благополуччя та гедоністичним теперішнім, орієнтацією на майбутнє та фаталістичним теперішнім, а також від'ємних зв'язків із негативним минулим.

За допомогою якісного аналізу встановлено, що представники групи з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються орієнтацією на майбутнє, наявністю цілей, планів і спрямованістю поведінки на їх реалізацію, а також на відмову від негативної часової орієнтації, їм притаманні більш високі показники психологічної стійкості, витривалості. Такі люди не сприймають власне минуле як щось негативне та переконані у своїй здатності впливати на події власного життя. Вони також легше будують близькі і довірливі стосунки з людьми, схильні піклуватися про інших та розраховувати на взаємну підтримку, вони вміють співпереживати. Отже, чим вище рівень психологічного благополуччя людини, тим яскравіше виражена міра віднаходження балансу між реалізацією власної індивідуальності і вимогами соціального оточення. Чим більшим буде цей баланс, тим більш позитивно особистість оцінюватиме власне минуле. Водночас особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя, на відміну від групи з високим рівнем, характеризуються як такі, що пережили травматичний та негативний минулий досвід, фаталістично сприймають час свого життя, їм притаманний низький рівень активності і залученості в навколишні події, їм бракує наполегливості в подоланні труднощів і вміння протистояти життєвим негараздам. Як наслідок – у таких особистостей формується негативний образ себе та своєї здатності досягати бажаного, що разом із розвитком емоційної нестабільності, напруженості і схильності до імпульсивної поведінки сприяє розвитку негативного настановлення на минуле і фаталістичного настановлення на теперішнє.

Подальші перспективи дослідження. Описані результати можуть стати основою для проведення уточнюючих досліджень з метою опису якісної специфіки взаємозв'язку часової перспективи та психологічного благополуччя на різних вибірках.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб. : Речь, 2010. – 352 с.
2. Левин К. Динамическая психология : Избранные труды / К. Левин. – М. : Смысл, 2001. – 572 с.
3. Нуркова В.В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В.В. Нуркова, К.Н. Василевская // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 93–102.
4. Сенник О.М. Соціально-психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / О.М. Сенник ; наук. кер. Т.Б. Партико ; Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка. – Львів, 2016. – 224 с.
5. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / А. Сырцова. – М., 2008. – 317 с.
6. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
7. Boniwell I. Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning / I. Boniwell, P. Zimbardo // Positive psychology in practice. – New Jersey : John Wiley & Sons, 2004. – P. 165–178.
8. Boniwell I. Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time us can assist clients with time-related concerns / I. Boniwell // International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring. – 2005. – Vol. 3 (2). – P. 61–74.
9. Bohart A.C. Emphasizing the future in empathy responses / A.C. Bohart // Journal of Humanistic Psychology. – 1993. – Vol. 33. – P. 12–29.
10. Drake L. Time Perspective and Correlates of Well-Being / L. Drake, E. Duncan, F. Sutherland et al. // Time and Society. – 2008. – № 17 (1). – P. 47–61.
11. Kahana E. Environmental continuity, futurity, and adaptation of the aged / E. Kahana, B. Kahana // Aging and milieu. In G. D. Rowles and R. J. Ohta (Eds.). – New York: Haworth Press, 1983. – P. 205–228.
12. Litvinovic G. Perceived change, time orientation and subjective well-being through the life span in Yugoslavia and the United States. Doctoral dissertation / G. Litvinovic. – University of North Carolina, Chapel Hill, 1999.
13. The satisfaction with life scale / E. Diener, R. A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49. – P. 71–75.
14. Zaleski Z. Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples / Z. Zaleski, A. Cycon, A. Kurc // Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving P. Schmuck, K. M. Sheldon (Eds.). – Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers, 2001. – P. 58–67.
15. Zimbardo P.G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. – № 6. – P. 1271–1288.