

ТРАНСФОРМАЦІЇ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У СТАНІ «ПОТОКУ» (ЗА ТЕОРІЄЮ М. ЧИКСЕНТМИХАЙІ)

TRANSFORMATIONS OF PERCEPTION OF TIME IN THE STATE OF "FLOW" (ACCORDING TO THE THEORY OF M. CSIKSZENTMIHALYI)

У статті розкрито зміст категорії «внутрішній світ особистості», що завдяки своїй вираженій алегоричності дає змогу в доступній для розуміння формі представити складний феномен психічного буття суб'єкта, описати феноменологію функціонування його психіки. У зв'язку із цим обґрунтовано доцільність використання понять психологічного простору та психологічного часу особистості як невід'ємних, сутнісних властивостей будь-якого «світу». Визначено категорію психологічного часу, що розуміється як сукупність перцепцій та уявлень особистості про природу та плін часу, особливості сприйняття нею минулого, теперішнього та майбутнього, суб'єктивна оцінка тривалості часових періодів та часову динаміку змін свого внутрішнього світу. Запропоновано три варіації сутнісної представленості психологічного часу особистості, а саме: когнітивні уявлення суб'єкта про час, суб'єктивне сприйняття об'єктивного плину часу, хроноспрямованість, час життя особистості як системотвірного психологічного утворення.

Здійснено короткий аналіз наявних наукових досліджень проблеми психологічного часу особистості, більшу частину яких проведено представниками одеської наукової школи експериментальної психології. Розкрито основні феноменологічні характеристики відкритого та описаного М. Чиксентмихайї стану потоку як специфічного стану «поглиненості» діяльністю та «розчиненості» у ній, що супроводжується спонтанними екстатичними переживаннями. Коротко висвітлено об'єктивні та суб'єктивні чинники, що позначаються на особливостях перебігу психологічного часу особистості, серед яких варто назвати вік, стать, рівень розвитку інтелекту, емоційний стан та окремі характеристики емоційності, рухову активність, факт перебування особистості в екстремальній ситуації, рівень сформованості навичок та діяльності, пізнавальні психічні процеси, зокрема увагу. Виділено критерії, що дають змогу диференціювати індивідуальні психологічні властивості сприйняття часу, а саме: представленість поточного часу у фокусі уваги, хроноспрямованість, модус суб'єктивного сприйняття часу. Охарактеризовано основні змістовні ефекти та напрями впливу стану потоку на особливості трансформації часових перцепцій та теоретично доведено, що він здійснює потужний перетворюючий вплив на свідомість, яскраво позначаючись, таким чином, і на особливостях сприйняття часу суб'єктом діяльності.

Ключові слова: перцептивна сфера, психологічний час, суб'єкт діяльності, суб'єктивне сприйняття часу, стан потоку, хро-

носпрямованість, модус суб'єктивної оцінки часу, часова перспектива майбутнього.

The article reveals the content of the category "inner world of the personality", which, due to its pronounced allegoricalness, allows in an understandable form to present the complex phenomenon of the subject's mental existence, to describe the phenomenology of the functioning of his psyche. In this regard, the expediency of using the concepts of psychological space and psychological time of a person as integral, essential properties of any world is substantiated. The category of psychological time is defined, understood as a set of perceptions and ideas of a person about the nature and flow of time, features of her perception of the past, present and future, a subjective assessment of the duration of time periods and the temporal dynamics of changes in her inner world. Three variations of the essential representation of the psychological time of the individual are proposed, namely, the cognitive representations of the subject about time, the subjective perception of the objective flow of time, chronological orientation, the lifetime of the individual as a system-forming psychological entity.

A brief analysis of the available scientific research on the problem of the psychological time of a person is carried out, most of which was carried out by representatives of the Odessa scientific school of experimental psychology. The main phenomenological characteristics of the state of flow discovered and described by M. Csikszentmihalyi as a specific state of "absorption" by activity and "dissolution" accompanied by spontaneous ecstatic experiences are revealed. The objective and subjective factors that affect the characteristics of the course of a person's psychological time are briefly highlighted, among which are age, gender, level of intelligence development, emotional state and individual characteristics of emotionality, physical activity, the fact that a person is in an extreme situation, the level of skills and activities, cognitive mental processes, in particular attention. Criteria are identified that allow differentiating the individual psychological properties of time perception, namely, the representation of the current time in the focus of attention, chronological orientation, and the mode of subjective perception of time. Based on the content effects and directions of the influence of the flow state on the features of the transformation of temporal perceptions, it is characterized and theoretically proved that it has a powerful transformative effect on consciousness, thus clearly affecting the features of the perception of time by the subject of activity.

Key words: perceptual sphere, psychological time, subject of activity, subjective perception of time, state of flow, chronodirectionality, mode of subjective assessment of time, time perspective of the future.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.32>

Цибульський А.А.

аспірант кафедри психології
Навчально-наукового інституту
психології та соціальних наук
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління
персоналом»,
практичний психолог
Експериментальна загальноосвітня
школа № 245 м. Києва

Постановка проблеми. У зв'язку з принциповою неможливістю безпосереднього пізнання та спостереження за психічною діяльністю людини, її тотальною прихованістю, чуттєвою недоступністю та, як зазначав Л. Веккер, «трагічною невидимістю» психічних процесів для позначення сукупності внутрішніх, суб'єктивних явищ, що становлять живу тканину душі людини, часто використовують дуже знаковий метафоричний вираз, що доволі точно відображає якісний результат функціонування психіки, який не можна звести до простої сукупності психічних процесів, які це функціонування забезпечують. Цей вираз, що звучить як «внутрішній світ особистості», значно полегшує розуміння предмету наукової психології та дає змогу сформувати достовірні уявлення про пласт нематеріальних, суто психологічних утворень та явищ, які є продуктом функціонування психіки. Варто зазначити, що метафоричність та алегоричність тлумачень особливо часто можна зустріти саме у тих царинах знання, у яких дослідник має справу з нематеріальним, дуже складним та абстрактним предметом пізнання, яким, власне, і є психіка.

Розвиваючи сенс метафори «внутрішній світ особистості», необхідно особливо підкреслити, що ядерним складником у ній є фундаментальна філософська категорія «світ», оперування якою по відношенню до внутрішнього буття особистості призводить до низки важливих та цікавих наслідків, що збагачують уявлення про феноменологію та порядок влаштування цього буття. Зокрема, оперуючи категорією «світ» для позначення результату процесу психічного відображення, ми алегорично ототожнюємо зовнішню, об'єктивну реальність та реальність внутрішнього буття особистості як специфічного мікрокосму в макрокосмі, погоджуючись з їх базовою спорідненістю, спільністю та наявністю схожих рис. Адже внутрішній світ є відображенням зовнішнього, а точніше – його нематеріальною моделлю, що залежно від особливостей психічного функціонування конкретної людини з різним ступенем достовірності віддзеркалює ті чи інші властивості та зв'язки явищ навколишньої дійсності.

Екстраполяція властивостей зовнішнього об'єктивного світу на внутрішній світ особистості неминуче призводить до припущення про гіпотетичне існування внутрішнього, психологічного простору та часу особистості як невід'ємних, базисних властивостей будь-якого «світу». Суб'єктивний психологічний простір особистості може бути представлений у вигляді своєрідної «географії» її внутрішнього світу, що дає змогу ставити перед науковцями завдання створення специфічних «топографічних» карт цього простору. Прикладом спроб побудови топографічної карти одного з розрі-

зів цього внутрішнього простору особистості є поява та використання репертуарних психодіагностичних методик (наприклад, діагностична техніка репертуарних решіток Д. Келлі), що розкривають структуру базових семантичних категорій, якими володіє особистість та дають змогу побудувати її семантичний простір у всій повноті індивідуальної перспективи та багатогранності.

Іншою базисною властивістю внутрішнього світу є психологічний час особистості як сукупність її перцепцій та уявлень про природу та плин часу, особливості сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього, суб'єктивну оцінку тривалості часових періодів та проміжків, динаміку часових змін свого внутрішнього світу, наприклад власних ціннісних настанов, рис характеру та інших індивідуально-психологічних характеристик. Тобто можна виділити як мінімум чотири варіації сутнісної представленості психологічного часу особистості: 1) когнітивні уявлення про час як такий; 2) суб'єктивне сприйняття об'єктивного плину часу у вигляді особливостей оцінки індивідом часових періодів та проміжків; 3) хроноспрямованість як притаманна людині провідна орієнтація на минуле, теперішнє або майбутнє; 4) час життя особистості як психологічного утворення, що включає усвідомлення людиною власних особистісних змін із плином часу.

У науковій літературі представлено численні свідчення про те, що суб'єктивне сприйняття часу може зазнавати значних метаморфоз під впливом інших психологічних чинників та змінних, таких, наприклад, як актуальний психоемоційний та функціональний стан індивіда, особливості функціонування когнітивної сфери тощо. Зважаючи на те, що психоемоційний стан характеризується значною мінливістю та багатоманітністю, може бути забарвленим безліччю емоційних відтінків та переживань, дуже актуальним залишається питання дослідження змісту, характеру та спрямованості впливу актуальних психоемоційних станів людини на сприйняття нею часу, розкриття усієї палітри зв'язків та ефектів впливу між зазначеними психологічними явищами. Пролиття світла на сутність та характер впливу актуальних психоемоційних станів суб'єкта на сприйняття ним часу дасть змогу оптимізувати його повсякденну діяльність, зробити процес психічного відображення більш реалістичним й адекватним та зберігати психологічне здоров'я та благополуччя.

У заданому ракурсі наукової проблематики найбільш евристичним шляхом розкриття залежності суб'єктивного сприйняття часу від актуального психоемоційного стану індивіда уявляється аналіз психологічного часу особистості у нетипових, специфічних станах свідомості. Саме такі змінені стани свідомо-

сті можуть служити потужними індикаторами та маркерами, які яскраво висвічують напрям та характер зрушень сприйняття часу індивідом, який у них перебуває, що дасть змогу продукувати гіпотези про психологічні механізми впливу інших, менш екзотичних психоемоційних станів на суб'єктивне сприйняття часу. Одним із таких незвичайних, нетипових психоемоційних станів є стан «поток» (flow), уперше описаний американським науковцем М. Чиксентмихайі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наукова проблема психологічного часу особистості, зокрема суб'єктивного сприйняття часу, активно розроблялася вітчизняними психологами, та можна з гордістю стверджувати, що саме вітчизняна психологічна думка, створюючи оригінальні та евристичні концепції психологічного часу особистості, що широко відомі за межами нашої країни, зробила фундаментальний внесок у розроблення цієї наукової проблематики. Так, психологія часу була однією з провідних тем, яку глибоко досліджували представники одеської наукової школи експериментальної психології, а саме: Д. Елькін, Я. Калашник, О. Бойко, Л. Біленька, Л. Вишнева, С. Гелерштейн, Р. Тимошенко, Р. Херсонський, Б. Цуканов та ін. [12]. Ці науковці займалися вивченням часової перспективи та ретроспективи, мозкових механізмів сприйняття часу, соціальних чинників формування часових перцепцій та уявлень, порушень сприйняття тривалості, процесу формування часових навичок, умовами високої адекватності сприйняття та відтворення ритмічної послідовності подразників, що у підсумку призвело до побудови цілісної концепції психологічного часу [1; 12].

К. Аймедов, І. Семенова, О. Кривоногова зазначають, що психіка людини існує у часі, що певним чином нею сприймається та переживається, і всі психічні процеси включають у себе його метричні та топологічні властивості. Науковці також зазначають, що ритмічний подразник здійснює вплив на різні боки психічної діяльності людини [1, с. 43]. У сучасній науковій літературі психологічний час особистості визначається як відображення у психіці людини часових відношень між подіями в її життєвому шляху [19, с. 254].

Другою психологічною змінною, що виступає предметом нашого наукового інтересу, є стан потоку. За оригінальною концепцією М. Чиксентмихайі стан «поток» являє собою дуже специфічний та парадоксальний психоемоційний стан, у якому факт наявності переживання поєднується з відсутністю звичних та достатньо виражених емоцій, які б людина, що його переживає, могла вербально ідентифікувати. Замість емоцій уся увага суб'єкта сконцентрована на певній значущій та захо-

плюючій його діяльності [18]. Ступінь концентрації при цьому доходить до такого рівня інтенсивності, що людина ніби повністю, без залишку занурюється та розчиняється у ній, на деякий час забуваючи про себе, про власне існування та існування навколишньої дійсності. У цей момент поле свідомості повністю заповнено змістом цієї діяльності, і якщо використовувати категорії гештальт-парадигми, то можна стверджувати, що вона тотально виділена як певна глобальна фігура на досить тьмяному тлі. Настільки тьмяному, що на деякий час відбувається його повне забуття. У термінах екзистенційного підходу цей процес можна охарактеризувати як трансценденцію особистості в захоплюючу діяльність, що викликає екстремально виражену інтенціональну спрямованість свідомості на її предмет. Цей специфічний стан також може бути позначений як поглинання людини захоплюючою діяльністю, провідна орієнтація на процес її здійснення, а не на результат. А його яскравим прикладом може служити стан людини, яка грає в дуже цікаву комп'ютерну гру, що повністю її захоплює та одночасно із цим повністю усуває її на певний період від реальності, від будь-якої взаємодії з навколишнім світом.

Із точки зору автора концепції потоку, цей стан носить виключно позитивний характер та, незважаючи на відсутність яскравих емоційних переживань, може бути ототожнений із переживанням специфічного щастя, зумовленого повним самозабуттям та самовіддачею [22]. Пояснення психологічного механізму цього незвичайного явища можна знайти у царині психології емоційного відображення (Л. Веккер), у лоні якої давно доведено, що ключова відмінність між позитивними та негативними емоціями полягає у тому, що під час переживання перших посилюється зв'язок з об'єктом, що їх викликає, відбувається концентрація безпосередньо на джерелі позитивних емоцій. При цьому сама позитивна емоція у суб'єктивному плані переживається як певний загальний стан емоційного оптимуму, тобто носить загальний, недиференційований характер. За активізації ж дисфоричних емоційних станів свідомість більшою мірою спрямована безпосередньо на суб'єктивний компонент переживання, тобто на саму негативну емоцію, а точніше на той стан дискомфорту та напруги, які вона викликає, що дає змогу суб'єкту точно кваліфікувати, яку саме негативну емоцію (сум, гнів, тривогу тощо) він відчуває станом на теперішній час [11, с. 81].

Співзвучною теорії М. Чиксентмихайі є теорія мотивації англійського психолога М. Аpter (1984) [21]. Згідно із цією теорією, існує два головні мотиваційні стани, або режими функціонування людей, – «цільовий» та «парацільовий». Їм відповідають два абсолютно різних дже-

рела отримання задоволення. «Цільовий» стан характеризується невисоким рівнем активації, тут увага й дії концентруються на значущих, але досить віддалених цілях, і індивіди більше занепокоєні своїм майбутнім, аніж сьогоденням. В іншому, «парацільовому», стані вони, навпаки, стурбовані пошуком усе нових і нових джерел збудження, їм важливо не так те, до якого конкретного результату призведе та чи інша дія або подія, а те, з якими особистісними переживаннями вона пов'язана в теперішньому. Тобто, іншими словами, їх більше цікавить дія як така, сам процес діяльності, а не її наслідки, що явно нагадує процес гри. При цьому важливо відзначити, що перевагу одного режиму над іншим, одного джерела задоволення над іншим становлять стійкі індивідуальні відмінності, за якими індивід відрізняються один від одного. Тобто можна виділити категорію людей, яким притаманна стійка схильність до «цільового» режиму функціонування, а також іншу категорію людей – із переважанням «парацільового» режиму функціонування [21].

Отже, М. Чиксентмихайі визначає стан потоку як специфічний стан поглиненості діяльністю, у якому одна дія слідує за іншою відповідно до своєї внутрішньої логіки, а результат діяльності відходить у свідомості суб'єкта на другий план. При цьому діяльність повністю захоплює суб'єкта, він виконує її із захопленням, радістю та задоволенням, не переймаючись кінцевим результатом своїх дій. Досвід потоку і радість від його переживання в будь-якій діяльності сприяють виникненню мотивації до її здійснення у майбутньому. У концепції «потому», що розроблялася М. Чиксентмихайі, просувається думка про те, що для кожної людини існують такі види діяльності, які дають змогу робити саме те, що найбільше хочеться, що відповідає душевним потягам та прагненням, та не прикладати при цьому зусиль для того, щоб стимулювати себе до її здійснення. Людина не помічає плину часу та опікується лише тим, щоб ця діяльність тривала якомога довше. Тому М. Чиксентмихайі характеризує стан потоку як спонтанні пікові, екстатичні переживання, а пряме усвідомлення цього стану пов'язує з безпосередньою наявністю у полі свідомості індивіда цих переживань у момент їх перебігу [16, с. 204].

Тут необхідно зауважити, що коли суб'єкту доводиться виконувати ті види діяльності, які йому не дуже подобаються, не дуже його приваблюють, він перебуває «поза потоком», що призводить до цілої низки наслідків: виникнення роздратованості, тривожності, розгубленості, зниженої здатності керувати власною увагою та іншими когнітивними процесами, що призводить до розосередження та неувважності, поспіху під час виконання діяльності, відмови від її здійснення, негатив-

ного кінцевого результату виконання поставленого завдання [7].

Необхідно зазначити, що, згідно з теорією М. Чиксентмихайі, стан потоку зумовлюється не будь-якою привабливою для суб'єкта діяльністю, а тією, що має певний рівень складності, підсиленої для суб'єкта, та вимагає від нього певної майстерності, застосування інтелектуальних, емоційних, вольових, фізичних зусиль для досягнення успіху. Людина, володіючи достатніми навичками, береться за виконання певного складного завдання. Однак рівень складності має бути оптимальним: надмірно складна діяльність буде здійснювати демотивуючий вплив та не призведе до занурення у стан потоку. Тобто М. Чиксентмихайі стверджує, що почуття захвату, самозабуття виникають виключно у цікавій та посильній для суб'єкта діяльності. Саме в такі періоди зростає психологічний потенціал людини, задовольняються її глибинні потреби [14].

Викликає низку дискусійних питань щодо ролі різних психологічних чинників та умов виникнення стану потоку, зокрема їх спроможності дійсно знизити ймовірність виникнення або, навпаки, простимулювати його переживання. Серед них можна назвати: 1) функціональний стан (втома, працездатність); 2) наявність вільного часу та відсутність інших нагальних завдань, що є важливими у повсякденному житті, але не викликають інтересу, а їх виконання є вимушеною необхідністю; 3) оптимальний рівень складності діяльності, що, з одного боку, не повинна бути занадто легкою, оскільки її здійснення з великою вірогідністю викликати у суб'єкта нудьгу та апатію, а не занурення та захопленість, а з іншого – не повинна бути занадто складною, що призведе до виражених труднощів її виконання, а її здійснення буде супроводжуватися вираженою тривожністю. Як уже зазначалося, виникнення стану потоку можливе за умови пропорційності складності виконуваної діяльності здібностям та можливостям індивіда; 4) обов'язковість соціально прийнятного конструктивного та творчого змісту діяльності як умова виникнення стану потоку.

Завершуючи розгляд категорії потоку в теорії М. Чиксентмихайі, необхідно зупинитися на феноменологічних ознаках перебування людини у стані потоку під час здійснення улюбленої діяльності, що дасть змогу сформулювати уявлення про те, як позначається цей специфічний стан на суб'єктивному сприйнятті часу. Йдеться про такі ознаки, як:

– усвідомлення наявності виклику, пов'язаного з наявною можливістю впоратися із завданням – діяльність характеризується оптимальною важкістю для суб'єкта, а її успішне здійснення вимагає від нього певної майстерності;

- висока ступінь зосередженості на предметі діяльності;
- цілковита ясність та прозорість мети;
- не затримане у часі отримання позитивної віддачі від здійснення діяльності як усвідомлення її вдалого перебігу;
- концентрація на діяльності, не пов'язана із застосуванням спеціальних вольових зусиль, примушуванням себе до її здійснення;
- відчуття повного контролю над процесом здійснення поточної діяльності;
- відчуття розчинення у справі як специфічний стан втрати звичного усвідомлення себе та свого оточення;
- суб'єктивне відчуття зупинки часу [14].

Формулювання цілей статті. Метою статті є здійснення теоретичного аналізу особливостей та характерних зрушень суб'єктивного сприйняття часу у стані потоку (flow), що виступає специфічним режимом функціонування свідомості особистості, у процесі якого відбувається глибока концентрація на предметі суб'єктивно значущої та цікавої діяльності, що доходить до рівня «розчинення» суб'єкта у ній.

Виклад основного матеріалу. Нині вважається, що сприйняття часу оцінюється фізіологічними процесами, перебіг яких здійснюється ритмічно та які складають біологічні цикли: добові, циркадианні, великий біологічний цикл тощо [13; 17].

Досліджуючи мозкові механізми суб'єктивного сприйняття часу, Д. Елькін на основі отриманих клінічних даних обґрунтував думку, що сприйняття часу є процесом, який можна визначити одночасно і як просту часову чутливість, і як складну гностичну функцію. Науковець доходить висновку про належність сприйняття часу до складних аналітико-синтетичних процесів, що характеризуються системною кортикальною будовою. А провідну роль у процесі часової перцепції грають кортикальні відділи, що взаємодіють із підкіркою [20]. Відсутність єдиного мозкового центру локалізації сприйняття часу, сенсорів часу, центрів координації часу з одночасною наявністю фундаментального взаємозв'язку з усіма психічними процесами свідчить про суто психологічну, інформаційно-когнітивну природу сприйняття людиною часу. У зв'язку із цим психологічний час можна розцінювати передусім саме як суто психологічну реальність, важливий бік функціонування психіки та психічного взагалі. Важливо підкреслити, що, незважаючи на таку внутрішню природу психологічного часу, будь-які порушення репрезентації часу мають суттєві наслідки. Теперішній момент – це психологічний баланс між минулим і майбутнім. Тому й сприйняття часу може бути бімодальним: ретроспективним, спрямованим від теперішнього до минулого, і проспективним,

спрямованим від теперішнього до майбутнього. Одну й ту саму подію можна оцінювати по-різному залежно від зсуву вздовж умовної лінії часу. У зв'язку із цим первинним чинником, за яким варто розділяти сприйняття часу, можна назвати точку знаходження події (або низки подій) у часі щодо теперішнього. Якщо події вже відбулися, то оцінка їх тривалості належить до пам'яті як психічного процесу. Якщо вони відбуваються або мають відбуватися, то у цьому разі оцінка їх тривалості належить до царини планування та уявлення. Разом із тим події минулого і майбутнього є частиною загального сценарію нашого життя, тривалість якого прогнозується, щоб встигнути досягти якихось глобальних цілей. У цьому разі можна говорити про репрезентацію загального часу (далі – РЗЧ) [12].

Установлено, що час сприймається не через сенсори із зовнішнього світу, а є, по суті, самим процесом перетворення інформації мозком. Деякі вчені розглядають сам час як потік інформації. Сучасні психологи дедалі частіше доходять висновку, що сприйняття часу є своєрідною основою індивідуального та соціального мислення. Наприклад, А. Михальський зазначає, що орієнтація у часі стає регулятором діяльності та об'єднуючим початком людської особистості [10]. Із цих позицій РЗЧ можна розглядати як полотно, на якому малюється структура людської психіки.

На думку О. Грановської, час у свідомості та поведінці людей має конкретний психологічний зміст та виступає елементом культури, рівень розвитку якої визначає провідну для відповідного соціуму концепцію часу. Дослідниця зазначає, що поняття індивіда про час визначаються тією культурою, до якої він належить, та наводить його основні феноменологічні характеристики: 1) плинність та зв'язок із рухом; 2) незворотність; 3) відсутність наочних форм [6, с. 657]. Адекватне психічне відображення часу є важливим елементом керування людиною власною поведінкою та свідчить про її психологічне здоров'я, суб'єктність та дієздатність.

Сьогодні реалізовано численні дослідження демографічних та соціально-психологічних чинників суб'єктивного сприйняття часу. Такими чинниками науковцями розглядалися: рівень розвитку інтелекту (М. Ходанович, Ю. Бушов, М. Светлик) [4], вік (О. Бакаленко, А. Білоножко) [2; 3], стать (Е. Головаха, А. Кроник) [5], емоційний стан (Д. Елькін) [20], перебування особистості в екстремальній ситуації (О. Квасова) [9], рівень тривожності [5], рухова активність [20], рівень сформованості навичок та діяльності [3], увага як психічний процес [20]. Шляхом експериментальних досліджень доведено реальність та достовірність впливу перерахованих чинників на особливості сприйняття

людиною часу та оцінки нею часових проміжків. Наприклад, у дослідженні О. Квасової доведено, що в екстремальній ситуації можливі два варіанти суб'єктивного сприйняття часу: переживання сповільненого плину часу та, навпаки, переживання його пришвидшеного перебігу. Вірогідність виникнення конкретного варіанту переживання часу залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини. Зокрема, переживання пришвидшеного плину часу в екстремальній ситуації пов'язане з більшою вираженістю впевненості у позитивному майбутньому, більш низькою орієнтацією на негативне минуле і більш вираженою спрямованістю на активні дії щодо опанування травматичного досвіду [9, с. 147].

Переконливе підтвердження наявності впливу зазначених чинників на суб'єктивне сприйняття часу дає змогу впритул наблизитися до ґрунтового та доказового аналізу впливу стану потоку, описаного М. Чиксент-михайі, на специфіку часових перцепцій особистості. Важливими для розуміння змісту зрушень в особливостях сприйняття часу під впливом стану потоку та їх наукового пояснення є ідеї, висловлені американським психологом Г. Хантом. Науковець стверджує, що сприйняття суб'єктом діяльності часових відношень нерозривно пов'язано з його налаштуванням на потік/пульсацію безпосередньої свідомості. При цьому проявляється важлива загальнопсихологічна закономірність, суголсно якій поточний плин часу помічається індивідом лише тоді, коли він найменше поглинений якоюсь певною життєвою ситуацією, що дає йому змогу помічати особливості свого актуального стану свідомості. Дана закономірність добре проілюстрована такими словами Г. Ханта: «Коли ми починаємо помічати аспекти безпосередньої свідомості, «яка» вона, а не «для чого» вона, ми також повинні відчувати плин та тривалість часу» [16, с. 388]. Таким чином, нудьга – це стан, у якому людина помічає власне усвідомлення у ситуації, коли не відбувається нічого цікавого, у процесі якого вона особливо яскраво помічає плин часу, що на суб'єктивному рівні відчувається як збільшення його тривалості. Очевидно, що у стані потоку ситуація діаметрально протилежна.

Інша важлива у рамках нашого дослідження ідея Г. Ханта полягає у тому, що повний діапазон змінених станів свідомості, які немично призводять до підвищення рівня інтроспективної чутливості, мають тягти за собою дивовижні зрушення досвіду сприйняття часу [16, с. 388]. Незважаючи на те що стан потоку не є зміненим станом свідомості у класичному розумінні цього поняття і не носить патологічного та деструктивного характеру, він усе-таки здійснює потужний перетворюючий вплив на свідомість, автоматично позначаючись

на особливостях сприйняття часу суб'єктом діяльності.

Для системного аналізу і ґрунтового опису зрушень, метаморфоз та трансформацій суб'єктивного сприйняття часу, притаманних людині у стані потоку, необхідно виділити основні критерії індивідуальних психологічних характеристик перцепції часу, за якими суб'єкти відрізняються один від одного та які слугуватимуть вузловими точками цього аналізу. Йдеться про такі індивідуальні психологічні властивості сприйняття часу:

1)представленість поточного часу у полі уваги – мається на увазі ступінь свідомого контролю за часом у той чи інший момент життєдіяльності людини, його перебування у фокусі уваги людини. Для більш зрозумілого позначення цієї характеристики суб'єктивного сприйняття часу доречно використати основні категорії поняттєвого апарату гештальт-підходу, представники якого як базову одиницю свідомості розглядають певну фігуру (те, на що безпосередньо звернена увага суб'єкта) на тлі. У разі свідомого відстеження людиною плину часу у певній життєвій ситуації можна стверджувати, що час у неї знаходиться у фігурі. Коли час не є значущим для суб'єкта або є інші більш потужні «фігури», плин часу знаходиться на периферії свідомості – у цьому разі час знаходиться у тлі;

2)хроноспрямованість – часова орієнтація людини. У межах норми психологи відзначають переважання у людини тієї чи іншої часової орієнтації, виділяючи при цьому людей, орієнтованих на минуле, теперішнє або майбутнє [5]. За вираженої спрямованості на минуле значний обсяг змісту свідомості індивіда становлять спогади про минуле. Коли йдеться про спрямованість на майбутнє, зміст свідомості суб'єкта переповнюють уявлення про власне майбутнє. Орієнтація на теперішнє свідчить про спрямованість уваги індивіда на події, що відбуваються тут і зараз. Своєю чергою, окремі виділені види хроноспрямованості мають свої підвиди: орієнтація на негативне минуле/позитивне минуле, орієнтація на негативне майбутнє/позитивне майбутнє;

3)модус суб'єктивного сприйняття часу – поточна процесуальна оцінка суб'єктивної швидкості плину часу, що мимовільно відбувається у кожний актуальний момент життєдіяльності. Можна виділити модули суб'єктивного сприйняття часу: сповільнення часу – суб'єктивне відчуття, що час збігає повільно; пришвидшення часу – суб'єктивне відчуття, що час збігає швидко; часу не існує – суб'єктивне відчуття відсутності або зупинки часу.

Спираючись висвітлені раніше феноменологічні характеристики стану потоку, можна припустити, що у процесі перебування людини

Порівняльна характеристика особливостей суб'єктивного сприйняття часу залежно від провідного психоемоційного стану особистості

	<i>Стан негативної афективності (переважають негативні емоції)</i>	<i>Стан позитивної афективності (переважають позитивні емоції)</i>	<i>Стан потоку</i>
Представленість часу у полі уваги	Час у фігурі	Час у тлі	Час у тлі
Хроноспрямованість	Виражена орієнтація на минуле (переважно негативне). Можлива також орієнтація на негативне майбутнє	Орієнтація на теперішнє, позитивне майбутнє / позитивне минуле	Спрямованість на теперішнє
Модус суб'єктивного сприйняття часу	Сповільнення часу	Пришвидшення часу	Часу не існує (повна відсутність, зупинка часу)

у цьому стані ступінь свідомого контролю за часом мінімальний, тому час переміщується у тло. Щодо хроноспрямованості суб'єкта діяльності, який перебуває у стані потоку, то, без сумніву, йому притаманна виражена орієнтація на теперішнє, оскільки поточна діяльність настільки всеохоплює його, що сам процес її безпосереднього здійснення, який відбувається тут і тепер, повністю заповнює свідомість людини. Принциповою відмінністю стану потоку від інших психоемоційних станів є притаманний лише йому специфічний модус суб'єктивного сприйняття часу, що переживається індивідом як повна відсутність часу, виявляється у виникненні незвичайного відчуття, що часу просто не існує (табл. 1).

Такі зрушення психологічного часу суб'єкта у стані потоку можуть бути пов'язані з тим, що у процесі її здійснення задовольняються його глибинні потреби. С. Тихомирова доводить існування універсальної психологічної закономірності, згідно з якою будь-яка сильна потреба змінює плин суб'єктивного часу, спрямованого на предмет цієї потреби [15, с. 184].

Підтвердженням описаних особливостей психологічного часу особистості у стану потоку може служити таке висловлювання Г. Ханта: «Коли ми найбільш повно залучені до подій, будь то зовнішня дійсність або напружені внутрішні сценарії, ми не помічаємо плину часу. Коли така ситуація закінчується, ми можемо потім дивуватися, як багато всього сталося за цей проміжок часу, що відмірюється по годинах, хоча, феноменологічно кажучи, ми тоді знаходилися «поза» будь-якого відчуваного часу» [16, с. 387].

Практично кожна із зазначених характеристик суб'єктивного сприйняття часу у стані потоку суттєво відрізняється від типових характеристик часових перцепцій у звичайному стані спокійного пильнування, що дає можливість стверджувати, що у стані потоку відбувається саме трансформація сприйняття часу.

Висновки. Отже, суб'єктивне сприйняття часу може зазнавати значних метаморфоз

та зрушень під впливом низки об'єктивних та суб'єктивних чинників, серед яких науковці виділяють вік, стать, перебування особи в екстремальній ситуації, її інтелектуальний розвиток, емоційний стан та властивості емоційності (зокрема, рівень тривожності), рухову активність, рівень сформованості навичок та діяльності, особливості перебігу пізнавальних психічних процесів. Під впливом стану потоку відбуваються суттєві зміни основних характеристик перцепції часу, що визначають індивідуальні відмінності його суб'єктивного сприйняття. Зокрема, представленість поточного часу у полі увагу суб'єкта, який перебуває у стані потоку, можна охарактеризувати як «час у тлі», йому притаманна виражена спрямованість на теперішнє у збиток минулому та майбутньому, а також характерний лише для цього стану специфічний модус суб'єктивного сприйняття часу, що внутрішньо переживається як повна відсутність часу. Окреслені характеристики суб'єктивного сприйняття часу у стані потоку принципово відрізняються від типових характеристик часових перцепцій в інших психоемоційних станах, що дає змогу зробити висновок про об'єктивну наявність специфічних трансформацій сприйняття часу у цьому особливому стані.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аймедов К. В., Семенова І. Г., Кривоногова О. В. Особенности изучения времени и его параметров в психологии. *Таврический журнал психиатрии*. 2014. № 2 (67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-izucheniya-vremeni-i-ego-parametrov-v-psihologii> (дата звернення: 02.11.2022).
2. Бакаленко О. А. Особливості сприйняття часу дітьми різного віку: теоретичний аналіз. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т. 2. С. 15–20.
3. Белоножко А. В. Факторы, влияющие на восприятие времени в пожилом возрасте. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 2 (32). С. 35–42.
4. Бушов Ю. В., Ходанович М. Ю., Иванов А. С., Светлик М. В. Системные механизмы восприятия времени. Томск : ТГУ, 2007. 150 с.

5. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев : Наукова думка, 1984. 209 с.
6. Грановська О. Я. Поняття «суб'єктивного сприйняття часу» як складові психічного світу особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 10. Вип. 25. С. 655–664.
7. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
8. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 143–149.
9. Квасова О. Г. Трансформація временної перспективи личности в екстремальній ситуації : дис. ... к-та психол. наук: 19.00.01; Московський державний університет імені М. В. Ломоносова. Москва, 2013. 171 с.
10. Михальський А. В. Психологія времени (хронопсихологія). Москва : МГПУ, 2016. 72 с.
11. Носенко Е. Л., Труляев Р. О. Позитивний особистісний потенціал педагога як чинник особистісного розвитку учнів : монографія. Київ : Освіта України, 2014. 155 с.
12. Проблемы научных исследований «Психологии времени» в трудах ученых Одесского университета: традиции и перспективы : сборник научных трудов ОНУ имени И. И. Мечникова / под. общ. ред. д. психол. н. З. А. Киреевой. Одесса : Одесский национальный университет, 2012. 184 с.
13. Рибалко В. В. Індивід та особистість у психологічній теорії часу Борис Цуканова. *Психологія суспільства*. 2006. № 3. С. 33–57.
14. Селигман М. Э. П. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2011. 320 с.
15. Тихомирова С. В. Становление психологической темпометрии как нового научного направления в психологии. *Знание, понимание, умение. Проблемы педагогики и психологии*. 2015. № 4. С. 177–186.
16. Хант Г. Т. О природе сознания: с когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения. Москва : АСТ, 2004. 555 с.
17. Цуканов Б. И. Время в психике человека : монография. Одесса : Астропринт, 2000. 220 с.
18. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. Москва : Альпина Нон-фикшн, 2013. 464 с.
19. Шиліна А. А., Чорна К. О. Суб'єктивне сприйняття екзистенційних категорій у часових вимірах. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2016. № 4 (75). С. 253–261.
20. Элькин Д. Г. Восприятие времени. Москва : АПН РСФСР, 1962. 380 с.
21. Apter M. J. Reversal theory and personality: a review. *J. Of Research in Personality*. 1984. № 18. P. 265–280.
22. Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I. S. Introduction. *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. New York : Oxford University Press, 2006. P. 3–14.