



## **Введение**

Одним из развитых направлений изучения врожденных особенностей индивидуальности является изучение темперамента. Наиболее комплексными исследованиями в этой области являются работы, начатые еще И.П. Павловым и продолженные В.Д. Небылицыным, Б.М. Тепловым, В.М. Русаловым, П.В. Симоновым, Г. Айзенком, Я. Стреляу, Д. Греем, М. Закерманом и другими.

Также в последнее время большое внимание стало обращать на такую категорию как восприятие времени, в немалой степени связанное личностными особенностями человека, в том числе и его темпераментом.

Хотя темперамент является достаточно популярным объектом исследований в мировой и отечественной психологии, однако можно насчитать единичные работы, анализирующие влияние особенностей темперамента на восприятие времени. Анализ всего комплекса формальных психических свойств и их взаимодействия был в свое время развит на основе специальной теории индивидуальности, согласно которой выделяются три класса таких свойств: формально-динамические, формально-эмоциональные и формально-программные.

В.М. Русалов выдвинул новую концепцию темперамента, которая учитывает влияние социального аспекта на его структуру. Согласно этой теории, темперамент является продуктом развертывания врожденных программ поведения в процессе развития ребенка, которое происходит по определенным законам. Это развертывание происходит по трем направлениям, определяющим структуру темперамента:

- а) формирование динамико-энергетических характеристик;
- б) формирование общих способов эмоционального реагирования;
- в) формирование особенностей предпочтения.

Исходя из данной актуальности нашей проблемы, мы выдвинули цель нашего исследования.

Цель исследования: изучить особенности восприятия времени в связи с темпераментом человека.

В соответствии с целью исследования нами были также выдвинуты объект и предмет исследования.

Объект – восприятие времени человека в связи с темпераментом

Предмет – особенности связи темперамента и восприятия времени человеком.

Были сформулированы и решены следующие исследуемые задачи:

1. Изучить и анализировать литературу по данной теме.
2. Определить понятие темперамента в науке
3. Определить понятие восприятия времени в науке.
4. Найти какую-либо связь или отсутствие связи между темпераментом и восприятием времени.

Гипотеза: между типом темперамента и типом восприятия времени существует взаимосвязь.

## **Глава 1. Теоретический анализ проблемы связи темперамента и восприятия времени**

### **1.1 Понятие темперамента**

Начиная анализ проблемы связи особенностей темперамента с восприятием времени, логически оправданным было бы определиться с теми понятиями, которые мы считаем ключевыми в нашей работе, в частности, темперамента. Сразу же необходимо отметить, что большинство точек зрения разных авторов темперамент в основном рассматривают как типологическую характеристику личности. Иначе говоря, предполагают, что диагностика и определение темперамента осуществляется на основе использования особого метода – типологизации. В связи с этим следует иметь в виду наличие разных подходов к пониманию самого метода типологизации. Но к этому вопросу мы обратимся дальше.

Прежде всего, мы начнем с определения понятия темперамента.

Понятие темперамента принадлежит к числу наиболее древних в понятийно-терминологическом аппарате психологии. В истории психологии относительно

темперамента было сформулировано множество не очень согласующихся друг с другом точек зрения. Один из ведущих отечественных психологов советского периода В.С. Мерлин начал свой "Очерк теории темпераментов" следующими словами; "Несмотря на то, что темперамент – один из наиболее древних терминов, введенных около двух с половиной веков тому назад Гиппократом, в психологии до сих пор нет строго определенного понятия "темперамент". [38, с. 13-18]. И это действительно, так. В зависимости от общих концепций психики и личности разные психологи нового и новейшего времени относили к темпераменту разные особенности. Например, к темпераменту относили общительность и замкнутость, "жизненную установку" (Кречмер, 1924), любовь к господству и наслаждение властью (Sheldon, 1942), аффективные предрасположения (Мейман, 1917), индивидуальные особенности детерминирующих тенденций (Ach, 1910), соотношение между силой и устойчивостью эмоций и сопротивлением воли (Klages, 1926), эмоциональные черты характера (Страхов, 1947) и т.д. Противоречивость признаков темперамента у различных авторов столь велика, что еще Бэн (1866) считал темпераменты "ненужной традицией старой и нелепой выдумки". А.Ф. Лазурский (1917), соглашаясь с Бэном, утверждал, что "учение о темпераментах в настоящее время действительно уже отжило свой век". Но, несмотря на столь категоричные заявления авторитетных специалистов, понятие темперамента по-прежнему продолжает широко использоваться и в настоящее время. А это вновь и вновь заставляет обращаться к его определению.

Так, под темпераментом обычно понимаются те индивидуальные свойства, которые в наибольшей мере зависят от природных способностей человека. Это – индивидуальная характеристика индивида со стороны динамических особенностей его деятельности психической: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний (словарь Петровского).

Темперамент – совокупность свойств, характеризующие динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение.

Темперамент – это психический механизм, проявляющийся в постоянстве соотношения комплекса показателей, характеризующих энергетические и временные аспекты реагирования человека на разнообразные жизненные обстоятельства.

Темперамент – это дифференциально-типологический механизм психики, формирующийся как констелляция ингредиентов, регулирующих силу, скорость,

глубину и направленность психических процессов. [32, с. 112-115]

Очевидная трудность использования понятия темперамента и при проведении исследовательской работы, и в практике повседневного общения связана с часто встречающейся несоразмерностью числа признаков, на которых строится классификация типов, и числа признаков, учитываемых при описании типа. Последних, как правило, значительно больше, и они не фиксируются явным образом. Наряду с трудностями отнесения конкретного человека к определенному типу темперамента это указывает на то, что многообразие типов темпераментов шире традиционно учитываемого 4-элементного множества – сангвиник, меланхолик, холерик, флегматик.

Примером позиции, стремящейся снять указанную трудность путем увеличения многообразия типов темперамента, может служить концепция датского философа и психолога Геффдинга. В основе предложенной им классификации лежат три бинарных оппозиции: удовольствие – неудовольствие, сила – слабость, быстрота – медленность. Соответственно, различаются уже восемь типов темперамента: 1) светлый, сильный, быстрый; 2) мрачный, сильный, быстрый; 3) светлый, сильный, медленный; 4) мрачный, сильный, медленный; 5) светлый, слабый, быстрый; 6) мрачный, слабый, быстрый; 7) светлый, слабый, медленный; 8) мрачный, слабый, медленный.

Сопоставление приведенных характеристик дает основание заявить, что отличительной чертой современных описаний является выраженная в них тенденция ограничиваться выделением формально-динамических сторон поведения, исключать оценочные суждения.

Можно говорить также о двух проблемных областях в теории темперамента. Одна из них касается разработки феноменологии отличий темперамента от других интегративных психических механизмов, установления различий между разными типами темперамента, выделения совокупности (системы) признаков, позволяющих диагностировать тип темперамента. Другая включает в себя задачи объяснения, выделения комплекса причин, факторов, обуславливающих принадлежность человека к тому или другому типу темперамента.

Далее мы как раз попытаемся рассмотреть основные факторы формирования темперамента.

### **Факторы формирования темперамента.**

В рамках рассмотрения вопроса о факторах, обуславливающих формирование того или иного типа темперамента, в истории психологии сформировались три подхода: гуморальный, конституциональный, нейродинамический. Они различаются способом выделения природно-физиологических причин формирования типа. Но в любом случае важно иметь в виду, что разграничиваемые причины и сам темперамент принадлежат разным сферам реальности. Темперамент, как бы то ни было, – это механизм, принадлежащий психической реальности. В силу этого между выделяемыми факторами и свойствами темперамента нет взаимно-однозначного соответствия. [22, с.51]

С гуморальной теорией темперамента связано и происхождение названий четырех наиболее известных типов темперамента. Согласно Гиппократу, принадлежность человека определенному типу обусловлена относительным преобладанием в организме одной из четырех жидкостей (лат. humor – жидкость): крови, слизи, желчи, черной желчи. С точки зрения современных представлений гуморальная регуляция физиологических процессов, осуществляемая через жидкие среды организма (кровь, лимфу, тканевую жидкость), составляет один из компонентов единой нейро-гормонально-гуморальной регуляции. Продукты обмена веществ действуют как непосредственно на эффекторные органы, так и на рецепторы, вызывая те или иные реакции. Гуморальная передача нервных импульсов осуществляется с помощью особых химических веществ – медиаторов. Важную роль в гуморальной регуляции играют гормоны – биологически активные вещества, вырабатываемые эндокринными железами. В настоящее время в организме человека выделено более 30 гормонов. По характеру действия они разделяются на 2 группы. Одни действуют на определенные органы – мишени, другие обладают общим, генерализованным действием на все ткани организма. Говорить же о какой-то конкретной зависимости темперамента от параметров гормонально-гуморальной регуляции, с точки зрения современных представлений, пока что затруднительно. [33, с. 52-53]

Общий тезис о производности свойств – параметров психических механизмов от строения и функционирования организма в целом конкретизируется и в другом варианте теорий происхождения темперамента – конституциональном. Наиболее известные концепции этого направления разработаны немецким ученым Э. Кречмером и американским ученым Шелдоном. Основываясь на данных клинических наблюдений, Кречмер в своей книге "Строение тела и характер" (1921) утверждал, что маниакально-депрессивный психоз чаще наблюдается у людей пикнического телосложения, а среди шизофреников чаще можно встретить

людей с лептосомным строением тела. Для первых характерны средний рост, плотная консистенция тканей, мягкие черты лица, округлая голова на массивной шее, живот с хорошо развитой жировой прокладкой, переходящий в выпуклую грудную клетку, расширяющуюся книзу. Для лептосомов характерны уменьшенные поперечные размеры при нормальном росте, т.е. худое и тонкое тело.

С точки зрения Шелдона, тип телосложения (конституции) определяется относительной степенью развития организменных структур, вырастающих из трех зародышевых листков. Параметры, соответствующие этим структурам, определяются как эндоморфизм (крупные внутренние органы и слабо развитые соматические структуры), мезоморфизм (преобладание соматических структур), эктоморфизм (худощавость, преобладание линейных размеров, плоская грудная клетка, хрупкое телосложение). Соматотип по методике Шелдона определяется 17 измерениями, приводимыми к формуле из 3 цифр (принимающих значения от 1 до 7), указывающих степень выраженности каждого из введенных параметров. Наряду с этим Шелдон выделил три компонента в структуре темперамента: висцеротония, соматотония, церебротония и показал, что принадлежность человека определенному соматотипу и степень выраженности у него определенного компонента темперамента, связаны между собой. Каждый из признаков, входящих в описание типа темперамента, имеет соответственно числу типов по три градации.

Третья группа концепций, сформировавшихся в рамках объяснения факторов происхождения темперамента, связывает природу этих факторов с параметрами процессов нейродинамики. Среди них наибольшее распространение получила разработанная И.П. Павловым концепция типов нервной системы. Классификация типов нервной системы должна быть основана, по Павлову, на учете параметров силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения. Сила нервных процессов определяется как свойство нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при изменении диапазона интенсивности и длительности стимула. Под уравновешенностью понимают сбалансированность процессов возбуждения и торможения. Параметр подвижности характеризует скорость возникновения и прекращения процессов возбуждения и торможения. И.П. Павлов считал, что с учетом возможных вариаций значений этих параметров теоретически может быть выделено до 24 типов нервной системы. Специально же им описаны четыре типа: 1) сильный неуравновешенный (безудержный) в сторону преобладания возбудимого процесса над тормозным, 2) сильный уравновешенный инертный, 3) сильный уравновешенный подвижный, 4) слабый. Эти типы нервной

системы он однозначно соотнес с известными типами темперамента [22, с.13-15], [30, с. 45].

Названные концепции при всем их отличии друг от друга сходны в двух отношениях. Они ставят темперамент в однозначную зависимость от сомато-физиологических свойств и трактуют темперамент как тип, и соответственно, считают, что существует определенная типология.

### **Типология темперамента**

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждения и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т.п.

Рассмотрим характеристики основных четырех типов темперамента.

Холерик – это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает затормозить, сдержаться, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все нелегко. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость ("все падает из рук"). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обуславливает неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник – человек с сильной, уравновешенной, подвижной н/с, обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек. Легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанностях. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.е. при

постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет "реакцию льва", т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

Флегматик – человек с сильной, уравновешенной, но инертной н/с, вследствие чего реагирует медленно, неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, новых друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. И при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

Меланхолик – человек со слабой н/с, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать "срыв", "стопор", растерянность, "стресс кролика", поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) результаты деятельности меланхолика могут ухудшиться по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне своих чувств, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью н/с, меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности [30, с. 24-25] [36, с. 47].

Указанная традиционная классификация темпераментов не дает полного представления об индивидуальных особенностях, так как она слишком обобщенная. Чтобы более расширенно и подробно рассматривать темперамент, практически все современные учения о темпераменте выделяют его особенности и свойства.

### **Особенности и свойства темперамента**

К свойствам темперамента можно отнести те индивидуальные признаки человека, которые определяют собой динамические аспекты всех его видов деятельности, характеризуют особенности протекания психических процессов, имеют более или

менее устойчивый характер, сохраняются в течение длительного времени, проявляясь вскоре после рождения.

Стимулирующая функция темперамента наиболее ярко проявляется в эмоциональной возбудимости нервных процессов, особенно в детском возрасте. В дальнейшем, по мере складывания у ребенка социальных побуждений и овладения способностью управлять собой, сознательной регуляцией своего поведения в коллективе и обществе, его темперамент постоянно совершенствуется и в структуре личности выступает уже в измененном качестве. Все возрастающая способность к накоплению информации, ее осознание и осознание себя как субъекта деятельности обеспечивают личности возможность сочетать эмоциональную и интеллектуальную деятельность и тем самым сознательно управлять своим поведением и деятельностью [31, с. 50].

Темперамент накладывает отпечаток на способы поведения и общения, например, сангвиник почти всегда инициатор в общении, он чувствует себя в компании незнакомых людей непринужденно, новая необычная ситуация его только возбуждает, а меланхолика, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей. Флегматик также с трудом сходится с новыми людьми, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним.

Отечественный психофизиолог В.М. Русалов, опираясь на новую концепцию свойств нервной системы, предложил на ее основе более современную трактовку свойств темперамента. Русалов выделил четыре связанные с ним свойства темперамента, отвечающие за широту или узость афферентного синтеза /степень напряженного взаимодействия организма со средой/, легкость переключения с одной программы поведения на другую, скорость исполнения текущей программы поведения и чувствительность к несовпадению реального результата действия с его акцептором.

В соответствии с этим традиционная психофизиологическая оценка темперамента изменяется и вместо двух параметров – активности и чувствительности – включает уже четыре компонента: эргичность /выносливость/, пластичность, скорость и эмоциональность. Все эти компоненты по мнению В.М. Русалова, биологически и генетически обусловлены [30, с. 52]

Личность и темперамент связаны между собой таким образом, что темперамент выступает в качестве многих других личностных свойств, прежде всего характера.

От темперамента зависят такие свойства личности, как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность. Впечатлительность – это сила воздействия на человека различных стимулов, время их сохранения в памяти и сила реакции на них. Одни и те же стимулы по разному влияют на людей с разной впечатлительностью. Впечатлительный человек дольше помнит соответствующее воздействие и сила соответствующей реакции у него больше, чем у менее впечатлительного индивида.

Эмоциональность-это скорость и глубина эмоциональной реакции человека на те или иные события. Такой человек придает большую значимость тому, что происходит с ним и вокруг него. Эмоциональный индивид – это тот, кто почти никогда не бывает спокойным, постоянно находится во власти каких либо эмоций, в состоянии повышенной возбудимости или, напротив, подавленности.

Импульсивность проявляется в несдержанной реакции, их спонтанности и появлении еще до того, как человек обдумает сложившуюся ситуацию и примет решение, как в ней действовать. Импульсивный человек сначала реагирует, а потом думает, правильно ли он поступил, часто сожалеет о преждевременных и неправильных реакциях.

Тревожный человек отличается от мало тревожного тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Он боится всего: незнакомых людей, телефонных звонков, экзаменов, испытаний, официальных учреждений, публичных выступлений.

Сочетание описанных свойств и создает индивидуальный тип темперамента. Эти проявления темперамента, которые, в конечном счете, становятся свойствами личности, зависят от обучения и воспитания, от культуры, обычаев, традиций, многого другого.

Темперамент в некоторой степени влияет на развитие способностей человека, особенно тех, в состав которых входят движение с такими их существенными характеристиками, как темп, скорость реакции, возбудимость и тормозность. В первую очередь это способности, включающие в свой состав сложные и точные движения с непростой траекторией и неравномерным темпом. К ним также относятся способности, связанные с повышенной работоспособностью, сопротивляемостью к помехам, выносливостью, необходимостью длительной концентрации внимания.

Для составления психологических характеристик традиционных 4 типов обычно выделяют следующие основные свойства темперамента:

Сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.

Реактивность характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон – даже звук).

Активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств, настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.

Пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

Экстраверсия, интроверсия определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

Помимо перечисленных психологических особенностей "традиционных" типов темперамента в рамках "своей" концепции каждый исследователь также может выделять какие-то свои типологические особенности темперамента человека.

Таким образом, вопрос о сущности или основной функции темперамента, лежащей в основе типологии темпераментов, пока не решен, и об этом можно лишь высказать предварительные соображения. В большинстве классификаций и теорий темперамента присутствуют две его компоненты – активность и эмоциональность. Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты – или наоборот, медлительности, инертности; эмоциональность – особенности протекания эмоций, чувств, настроений и их качество: знак

(положительный, отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, печаль, гнев и пр.).

Исследования Б.М. Теплова и В.Д. Небылицына показали, что структура основных свойств системы нервной много сложнее, а число комбинаций гораздо больше. Однако указанные четыре типа как самые обобщенные можно использовать для изучения индивидуальности.

Темперамент относительно устойчив и мало подвержен изменениям под влиянием среды и воспитания, но он изменяется в онтогенезе. Он не характеризует содержательную сторону личности (направленность сферы мотивационной, ориентации ценностные, мировоззрение) и не определяет непосредственно содержательные черты личности. Но его свойства могут и благоприятствовать, и противодействовать формированию определенных черт личности, ибо темперамент может модифицировать значение факторов среды и воспитательных воздействий, от коих в решающей степени зависит формирование личности.

## 1.2 Понятие времени

Время в психологии – предмет многочисленных теоретических и экспериментальных исследований, основные аспекты коего: 1) психофизический поиск механизмов психического отражения топологических (последовательность, одновременность) и метрических (длительность) характеристик "физического" времени; 2) психофизиологический – исследование влияния разноуровневых биологических ритмов и закономерностей организации "биологического" времени на динамику психических процессов; 3) социально-психологический – рассмотрение особенностей отражения человеком "социального" времени, специфики этого отражения в различных общностях и культурно-исторических условиях; 4) личностно-психологический – изучение временной организации индивидуального жизненного пути, структуры психологического времени личности. [15., с. 24]

Наряду с указанными аспектами выделяются три масштаба исследования времени: 1) масштаб ситуативный – в нем осуществляется непосредственное восприятие и переживание коротких временных интервалов, несоизмеримых с длительностью человеческой жизни в целом; на основе обобщения этих восприятий и переживаний формируются индивидуальные концепции времени в масштабе биографическом; 2) масштаб биографический – ограничен длительностью человеческой жизни, рождением и смертью; здесь различаются концепции времени взрослого и ребенка,

представителей различных социальных групп; 3) масштаб исторический – здесь исследования времени направлены на выяснение закономерностей осознания личностью исторического прошлого и будущего; традиционные формы такого осознания – усвоение истории общества и знание генеалогии своего рода; в результате историческое прошлое и будущее может предстать в сознании как собственное прошлое и будущее человека, как возможность преодоления ограниченности индивидуальной жизни. темперамент психология поведение время

Время психологическое – это отражение в психике системы временных отношений между событиями жизненного пути. Включает: 1) оценки одновременности, последовательности, длительности, скорости протекания различных событий жизни, их принадлежности к настоящему, удаленности в прошлое и будущее; 2) переживания сжатости и растянутости, прерывности и непрерывности, ограниченности и беспредельности времени; 3) осознание возраста, этапов возрастных – детства, молодости, зрелости, старости; 4) представления о вероятной продолжительности жизни, о смерти и бессмертии, об исторической связи собственной жизни с жизнью предшествующих и последующих поколений семьи, общества, всего человечества. Богатый материал для исследования времени психологического содержится в художественной и философской литературе.

Проблема психологического времени – одна из наименее разработанных в психологии. Особенность ее в том, что время и объективно (везде одинаково по своим законам), и индивидуально. Оно является мерилем жизни человека (ее событий, развития), но подчас не может переживаться "объективно", в отрыве от собственно личностных смыслов и значений.

Почему именно психологическое время вызывает особый интерес? В первую очередь потому, что сегодня ученые-психологи ищут и определяют (наряду с социологами и обществоведами) оптимальные условия и характеристики процессов труда, отношений производства, коллективной и индивидуальной деятельности, изучают условия психологической совместности людей, намечают способы рационального использования времени в системе "человек – машина", связанной со "скоростными" механизмами человека (такими, как скорость, темп, ритм и т. д.), с проблемой экономии времени за счет интенсификации.

Поскольку время "определено не только количественно, но и качественно и различается не только по количеству, но и по качеству", ученые на протяжении длительного периода вели дискуссию (она проходила в основном между представителями естественных и гуманитарных наук) о том, каковы особенности

этого "другого", не физического времени, имеет ли вообще последнее право на существование. Это время помимо основных физических параметров, присущих любому времени, должно обладать какими-то особыми признаками, которые определяли бы его как человеческое время. Разрешить многолетнюю дискуссию, отстоять "человечность" времени помогли психологи. Выделив сначала субъективное время, отличное от физического, они затем доказали, что "субъективность" – это принадлежность времени субъекту, а не субъективистское его истолкование.

Внимание исследователей проблемы времени сосредоточилось на выявлении качественной специфики, качественной определенности времени, а не только на особенностях субъективного переживания хронологического времени. Накопленные в психологии и других науках сведения, факты постепенно раскрывали временные аспекты психики, механизмы их действия (такие, как скорость, ритм, интенсивность) с точки зрения "произвольного" управления этими механизмами субъектом в отличие от неуправляемых, физиологических процессов (альфа-, бета-ритмов, подвижности нервных процессов и т. д.). В этой связи скорость рассматривалась, в частности, как скорость управления человеком своими психическими процессами (их произвольное замедление или ускорение), темп – как произвольная психологическая интенсивность (с точки зрения значимости для личности интенсивного выполнения того или иного плана, задания), ритм – как психологически заданный и личностно обоснованный режим работы (количество перерывов, интервалов и т. д.).

В психологии можно выделить несколько подходов к объяснению и экспериментальному изучению психологического времени: 1) согласно квантовой концепции, существуют разномасштабные субъективные кванты времени – от миллисекунд до десятилетий, которые обуславливают различные переживания времени (например, оценки одновременности, выделение настоящего психологического); 2) с т. зрения событийной концепции особенности времени психологического зависят от количества и интенсивности происходящих событий – изменений во внутренней и внешней среде, в деятельности человека.

В рамках квантового и событийного подходов в настоящее время не решен ряд фундаментальных проблем: 1) возможность обратимости и многомерности психологического времени; 2) возможность нелинейной последовательности психологического прошлого, психологического настоящего и психологического будущего; 3) единицы возрастной категоризации. Эти трудности преодолеваются причинно-целевой концепцией, согласно которой время психологическое отражает не

просто хронологические интервалы и события сами по себе, а сложную систему взаимно обусловленных межсобытийных связей типа причина-следствие, цель-средство.

Все развитие психики человека осуществляется во времени, поэтому психологи постепенно стали выделять периоды, этапы, события, поворотные пункты. Появилось понятие жизненного пути, или индивидуальной истории (по аналогии с общественной), развитие психики определялось как протяженное, удлиненное, изменяющееся во времени, имеющее прошлое, настоящее, будущее.

Особенность субъекта времени проявляется в таком "перераспределении" времени, при котором личность осуществляет выбор адекватного (внешним и внутренним запросам) способа деятельности (в общении, в образе жизни). При этом возможен выбор различных способов организации времени. Л. Сэв, например, определяет процесс регуляции времени как его "использование". В роли субъекта организации времени у него выступает "реальный базис личности", на основе которого и происходит это использование (или регуляция). Только выступая в качестве реального субъекта организации времени своей жизни, человек получает возможность своевременно и адекватно общественным задачам включаться в их решение, соотносить необходимое и свободное время своей жизни как на основании социальных запросов, так и на основании собственных планов, перспектив и т. д. Поэтому оптимальное для личности решение вопросов организации времени невозможно вне субъекта, помимо него.

Временная регуляция охватывает как деятельность в целом (с точки зрения соответствия ее плану), так и определение отдельных ее этапов, участков (выбор подходящего момента для совершения отдельной операции, способа связи, перехода от одной операции к другой, сокращения промежутков между операциями и т. д.).

Для определения истинных критериев личностной организации времени в науке было введено понятие своевременности. Своевременность выступает как предпосылка и условие адекватного (требованиям социального и личного времени) распределения времени. Без своевременности, т. е. без соответствия (согласования, координации) этих требований, невозможно оптимальное распределение времени жизни. Таким образом, можно сказать, что своевременность – это способ разрешения противоречия между социальным и личностным временем, способ приведения в соответствие внешних и внутренних условий жизни. Своевременность выступает как неотъемлемое качество субъекта

времени – человека.

Своевременность проявляется в адекватном внешним временным нормативам использовании своих временных психических способностей и механизмов, в создании особой временной направленности деятельности, в ходе которой человек связывает разорванные, разобщенные во времени объекты, придает им определенный ритм и скорость.

Различной оказывается мотивирующая сила своевременности: у ряда людей ярко выражена жизненная торопливость, безотносительная к реальным, объективным обстоятельствам их жизни, как будто время постоянно подстегивает их, как будто они постоянно боятся упустить главное. Однако как бы ни различались формы проявления (или не проявления) своевременности, она является необходимым качеством личности, условием реализации ее индивидуальных и социальных возможностей.

Своевременность – важнейшее из качеств личности как субъекта жизни, осознанное или переживаемое основание регуляции времени жизни. Это качество носит индивидуально-типологический характер.

Таким образом, в ходе проведенного анализа категории восприятия психологического времени можно говорить о следующем.

Время в психологии – предмет многочисленных теоретических и экспериментальных исследований.

Время психологическое – это отражение в психике системы временных отношений между событиями жизненного пути.

Внимание исследователей проблемы времени сосредоточилось на выявлении качественной специфики, качественной определенности времени. Накопленные в психологии и других науках сведения, факты постепенно раскрывали временные аспекты психики, механизмы их действия (такие, как скорость, ритм, интенсивность) с точки зрения "произвольного" управления этими механизмами субъектом в отличие от неуправляемых, физиологических процессов (альфа-, бета-ритмов, подвижности нервных процессов и т. д.). В этой связи скорость рассматривалась, в частности, как скорость управления человеком своими психическими процессами (их произвольное замедление или ускорение), темп – как произвольная психологическая интенсивность (с точки зрения значимости для личности интенсивного выполнения того или иного плана, задания), ритм – как

психологически заданный и личностно обоснованный режим работы (количество перерывов, интервалов и т. д.).

Для определения истинных критериев личностной организации времени в науке было введено понятие своевременности. Своевременность выступает как неотъемлемое качество субъекта времени – человека. Своевременность – важнейшее из качеств личности как субъекта жизни, осознанное или переживаемое основание регуляции времени жизни. Это качество носит индивидуально-типологический характер.

### 1.3 Связь восприятия времени и темперамента

Связь восприятия времени и темперамента можно рассматривать как индивидуальную способность к регуляции времени, как способность к планированию, к определению последовательности операций во времени. Способность сосредоточивать максимум напряжения, усилий в данный момент, сохранять психические резервы до конца осуществления деятельности, устанавливать психологически и объективно целесообразную ритмику формируется и воспитывается у личности как способность к регуляции времени. Личность, способная работать в условиях временного стресса, снимать или усиливать его действие, может улавливать и выделять временные "пики", оперативно использовать все временные параметры, определять пределы, как допустимых опозданий, так и допустимых опережений, и все это делается на основе индивидуального темпа деятельности, который в свою очередь в очень большой степени определяется темпераментом.

При анализе индивидуальной способности к регуляции времени необходимо учитывать все уровни этой регуляции – от простого напряжения всех физических сил, нервно-психических усилий, включая целесообразное распределение памяти, внимания, мышления, воли, до организации деятельности в ее временной последовательности, скорости протекания нервно-психических процессов. При этом каждый уровень регуляции времени выступает средством решения задачи регуляции времени на следующем уровне. Например, психическая регуляция выступает средством решения задачи регуляции деятельности. В свою очередь регуляция деятельности является условием превращения личности в субъекта деятельности.

Оптимальная форма проявления способности к регуляции времени – это организация жизни как единого целого, самостоятельное определение жизненных

периодов, фаз, занятий, их последовательности и смысловой иерархии. Высший уровень развития этой способности означает, что вся динамика жизни начинает зависеть от ее субъекта, индивидуального темпа и характера его развития. Продуктивное использование времени, ориентация во времени, способность по своему распределить время в условиях, когда время наступления событий неопределенно, когда отсутствует строгая детерминация времени,— это особые личностные (темперамент) временные (восприятие времени) способности, которые и обеспечивают своевременность, продуктивность, оптимальность ее общественной и личной жизни.

Если способность к организации времени выступает как временное и ценностное упорядочение жизни, ее событий, этапов, то активность в организации времени – это реальное созидание времени жизни, его умножение, расширение, наполнение. Это достигается различными путями: в одном случае – оптимальным использованием человеком своих природных и психических возможностей (резервов развития) – т.е., темперамента, в другом – нахождением личностью оптимально-индивидуального темпа жизни, выбором оптимальной стратегии поведения – типа деятельности на основе темперамента, в третьем – своевременным включением личности в социальные процессы, оптимальным соединением индивидуальной и коллективной активности – восприятие времени. Здесь своевременность раскрывается в связи с динамикой объективного хода жизни, социальных процессов и событий. Активность личности (тот же темперамент) при этом может проявляться своевременно или несвоевременно.

Анализ развития личности, ее способности к организации времени жизни обнаруживает, что управление временем со стороны личности носит или прямой, или опосредованный характер. Развитие личности (ее опыт, знания, способности и, наконец, зрелость) есть потенциальное время (или потенцирование времени), которым личность не может управлять непосредственно. Но активность (скорость протекания а активации нервно-психических процессов) превращает это потенциальное время в реальное время (актуальное время), увеличивая временные возможности личности. Активность интенсифицирует жизненные и личностные процессы, способствует более полному самовыражению и тем самым увеличивает ценность реального времени жизни. Способность личности к организации времени жизни есть непосредственное управление временем, овладение им.

Психологи также установили, что время жизни можно рассматривать типологически, как и темперамент. Типы личности, более включенные в социальную динамику, находятся в более прямых, жестких (краткосрочных)

временных связях с социальными условиями. Они получают от социальных ситуаций своего рода дополнительное ускорение. Типы личности, слабо включенные в социальные процессы, которые не осознают свободное время как ценность, как правило, наиболее статичны и обладают малым "ускорением", поскольку не знают, чем это время заполнить. Это два крайних типа. Личности первого типа живут преимущественно в сфере общественно необходимого времени, соответственно их время и более очерчено, от них требуется определенная производительность труда, определенная скорость протекания нервно-психических процессов. Одновременно они пользуются всеми ценностями общественного времени, они в меньшей степени являются субъектами собственной жизни, распределителями ее времени. Личности противоположного (второго) типа, максимально высвобождающие свободное время для "подлинной" жизни, минимально включены в социальные процессы. Свободное время личностями этого типа осознается как личностная ценность, но не присваивается ими как ценность. Свободное время превращается в антиценность, т. е. растрачивается или становится безличностным, обедненным способом жизни – такое больше всего свойственно людям с "медленными типами темперамента".

Таким образом, в регуляции времени просматриваются различные личностные способы. Один из них заключается в максимальном соответствии требованиям общественного времени, в приравнивании к скоростям социальной жизни, к социальным требованиям, предъявляемым к личности. Другой состоит в том, чтобы, превратив время в самоценность, высвободить максимум свободного времени. Однако такие личности, как правило, не реализуют время как ценность, поскольку не используют его для своего развития.

Эти типы не встречаются в чистом виде: способ творческой жизни может совмещаться со способом социальной жизни и т. д. В этом случае движущие силы развития могут суммироваться – индивидуальные факторы развития усиливаются общественными. Однако вполне возможно, что соединение разных типов жизни порождает противоречия между ними на жизненном пути данной личности, и тогда развитие осуществляется в процессе разрешения ею противоречий.

Активность личности может носить стихийный характер и достигать оптимальности случайным, подражательным путем. Или проявляя активность, личность может учитывать закономерности общественного времени, общественные требования, т. е. по существу активно осуществлять общественно необходимые требования, последовательно и самостоятельно их реализовывать. На основании параметров активности, учета описанных выше типов, а также

некоторых общих характеристик личности можно выделить четыре типа регуляции времени (по В.И. Ковалеву).

1. Стихийно-обыденный тип: личность находится в зависимости от событий и обстоятельств жизни. Она не успевает за временем, не может организовывать последовательность событий, предвосхищать их наступление или предотвращать осуществление. Этот способ организации времени жизни характеризуется ситуативностью поведения, отсутствием личностной инициативы, т. е. краткосрочной и пассивной регуляцией.
2. Функционально-действенный тип: личность активно организует течение событий, направляет их ход, своевременно включается в них, добиваясь эффективности. Однако инициатива охватывает только отдельные периоды течения событий, но не их объективные или субъективные последствия; отсутствует пролонгированная (длительная) регуляция времени жизни – жизненная линия. Данный тип является примером краткосрочной активной регуляции времени (событийное время).
3. Созерцательно-продолженный тип: личность пассивно относится ко времени, у нее отсутствует четкая организация времени жизни.
4. Созидательно-преобразующий тип: личность продолженно осуществляет организацию времени, связывая его со смыслом жизни, с решением общественных проблем, творчески овладевает временем.

Данная типология строилась всего по двум основаниям, но косвенно выявилась и ценность времени для каждого из типов, и возможность определения этой ценности. Так, для функционального типа значимыми выступают только данная ситуация и данный момент его активности; когда же "дело сделано", время теряет свою ценность. Новый подъем активности и расчет момента действия, соотношения внешних и внутренних сил и т. д. привязан только к следующей ситуации.

Л.Ю. Кублицкене была предпринята попытка изучить соотношение субъективного и объективного времени, взаимосвязь переживания, осознания времени и его практической регуляции. Для эксперимента на основании анализа разных видов профессиональной деятельности были выделены основные общие временные режимы, в которых она чаще всего осуществляется: 1) оптимальный для осуществления деятельности срок, данный человеку; 2) неопределенный срок для осуществления этой деятельности, при котором он сам должен определить момент

ее окончания; 3) лимит времени, когда человеку необходимо достаточно напряженно работать, чтобы уложиться в данное ему время; 4) избыток времени, когда его дается заведомо больше, чем необходимо; 5) дефицит времени, т. е. явно недостаточное время.

После проведения экспериментов удалось построить следующую типологию.

Тип, условно названный оптимальным, во всех временных режимах действовал успешно, т. е. справлялся с любыми временными задачами; его переживания не были связаны с его деятельностью. Можно сказать, что этот тип личности раскрывает более конкретно механизм способности к организации времени. На наличие такой способности указывает то, что он успешно работает в любых временных режимах, способен к решению любых временных задач.

Тип, названный дефицитным, все сроки сводит к дефициту времени, т. е. субъективно уравнивает все временные режимы, но действует успешно. Ведущей для него является внешняя заданность времени, причем минимального времени, именно поэтому его переживания времени также не связаны с его деятельностью, не участвуют в ее регуляции.

"Спокойный" тип, наоборот, испытывает трудности в режиме дефицита времени или ограниченного срока, а в остальных режимах действует успешно. Этому типу людей целесообразно заранее сообщать о предстоящей деятельности, и тогда они в порядке саморегуляции успешно с ней справятся, организуя и упорядочивая свое время. Переживания этого типа двойственны: когда он определяет сроки сам, то он переживает время как напряженное, что свидетельствует о его самомобилизации и саморегуляции, когда же время задается извне, он дезорганизуется.

Тип "исполнительный" успешно действует во всех режимах, кроме временной неопределенности, т. е. почти во всех режимах с внешне заданным сроком. В его переживаниях времени преобладает эмоциональное отношение, что, по-видимому, связано с особым чувством порядка и удовлетворенности.

"Тревожный" тип личности успешно действует в оптимальном сроке, неплохо работает при избытке времени, но всячески избегает его дефицита, что и отражается в характере переживания времени.

"Неоптимальный" тип ни в одном из режимов не действует успешно, что отражается в конфликтном характере его переживания времени.

Эта типология строилась с целью выявления стратегий действия в разнообразных режимах, и она фактически отражает предпочтения людей, их ориентацию на заданность им срока извне или на самостоятельное определение времени своей деятельности. (Причем интересно, что один тип личности сам себе определяет время так, что все сводит к дефициту, т. е. сам сводит свою свободу во времени к жесткой заданности извне.)

Типология раскрыла временные режимы, оптимальные для каждого типа, и те, которых он избегает, где его деятельность неуспешна. Такая психологическая характеристика людей позволяет им точнее определиться, выбрать наиболее подходящий для них режим работы, в соответствии со своим темпераментом. Зная свои особенности организации времени, человек будет их учитывать, с тем, чтобы избегать трудных для себя временных режимов, или же тренировать, совершенствовать свои возможности в организации времени.

Осознание людьми значения времени различно: одни осознают время как личностную ценность, другие – как внешне заданную проблему (время задано извне, его объективно не хватает и т. д.). Для одних типов людей проблема времени (его нехватка) стоит как осознанная жизненная проблема, для других она попросту не существует, а вопросы об отношении ко времени вызывают у них удивление, кажутся непонятными.

Таким образом, в ходе проведенного анализа, было выяснено следующее. Связь восприятия времени и темперамента можно рассматривать как индивидуальную способность к регуляции времени, как способность к планированию, к определению последовательности операций во времени.

Продуктивное использование времени, ориентация во времени, способность по своему распределить время в условиях, когда время наступления событий неопределенно, когда отсутствует строгая детерминация времени,— это особые личностные (темперамент) временные (восприятие времени) способности, которые и обеспечивают своевременность, продуктивность, оптимальность ее общественной и личной жизни.

Психологи также установили, что время жизни можно рассматривать типологически, как и темперамент. Типы личности, более включенные в социальную динамику, находятся в более прямых, жестких (краткосрочных) временных связях с социальными условиями. Они получают от социальных ситуаций своего рода дополнительное ускорение. Типы личности, слабо

включенные в социальные процессы, которые не осознают свободное время как ценность, как правило, наиболее статичны и обладают малым "ускорением", поскольку не знают, чем это время заполнить. Это два крайних типа. На основании параметров активности, учета описанных выше типов, а также некоторых общих характеристик личности можно выделить четыре типа регуляции времени (по В.И. Ковалеву).

Стихийно-обыденный тип, функционально-действенный тип, созерцательно-продолженный тип, созидательно-преобразующий тип.

Л.Ю. Кублицкене после проведения экспериментов удалось построить следующую типологию.

Тип, условно названный оптимальным, тип, названный дефицитным, "спокойный" тип, тип "исполнительный", "тревожный" тип, "неоптимальный" тип.

Эта типология раскрыла временные режимы, оптимальные для каждого типа, и те, которых он избегает, где его деятельность неуспешна. Такая психологическая характеристика людей позволяет им точнее определиться, выбрать наиболее подходящий для них режим работы, в соответствии со своим темпераментом.

## **Заключение**

В ходе проведенного теоретического анализа проблемы, было выяснено, что в настоящее время вопрос о сущности или основной функции темперамента, лежащей в основе типологии темпераментов, пока не решен, и об этом можно лишь высказать предварительные соображения. В большинстве классификаций и теорий темперамента присутствуют две его компоненты – активность и эмоциональность. Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты – или наоборот, медлительности, инертности; эмоциональность – особенности протекания эмоций, чувств, настроений и их качество: знак (положительный, отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, печаль, гнев и пр.).

Темперамент относительно устойчив и мало подвержен изменениям под влиянием среды и воспитания, но он изменяется в онтогенезе. Он не характеризует содержательную сторону личности (направленность сферы мотивационной, ориентации ценностные, мировоззрение) и не определяет непосредственно

содержательные черты личности. Но его свойства могут и благоприятствовать, и противодействовать формированию определенных черт личности, ибо темперамент может модифицировать значение факторов среды и воспитательных воздействий, от коих в решающей степени зависит формирование личности.

Также было выяснено, что время в психологии – предмет многочисленных теоретических и экспериментальных исследований.

Внимание исследователей проблемы времени сосредоточилось на выявлении качественной специфики, качественной определенности времени. Накопленные в психологии и других науках сведения, факты постепенно раскрывали временные аспекты психики, механизмы их действия (такие, как скорость, ритм, интенсивность) с точки зрения "произвольного" управления этими механизмами субъектом в отличие от неуправляемых, физиологических процессов (альфа-, бета-ритмов, подвижности нервных процессов и т. д.). В этой связи скорость рассматривалась, в частности, как скорость управления человеком своими психическими процессами (их произвольное замедление или ускорение), темп – как произвольная психологическая интенсивность (с точки зрения значимости для личности интенсивного выполнения того или иного плана, задания), ритм – как психологически заданный и личностно обоснованный режим работы (количество перерывов, интервалов и т. д.).

Для определения истинных критериев личностной организации времени в науке было введено понятие своевременности. Своевременность выступает как неотъемлемое качество субъекта времени – человека. Своевременность – важнейшее из качеств личности как субъекта жизни, осознанное или переживаемое основание регуляции времени жизни. Это качество носит индивидуально-типологический характер.

Связь восприятия времени и темперамента можно рассматривать как индивидуальную способность к регуляции времени, как способность к планированию, к определению последовательности операций во времени.

Продуктивное использование времени, ориентация во времени, способность по своему распределить время в условиях, когда время наступления событий неопределенно, когда отсутствует строгая детерминация времени, — это особые личностные (темперамент) временные (восприятие времени) способности, которые и обеспечивают своевременность, продуктивность, оптимальность ее общественной и личной жизни.

Психологи также установили, что время жизни можно рассматривать типологически, как и темперамент. Типы личности, более включенные в социальную динамику, находятся в более прямых, жестких (краткосрочных) временных связях с социальными условиями. Они получают от социальных ситуаций своего рода дополнительное ускорение. Типы личности, слабо включенные в социальные процессы, которые не осознают свободное время как ценность, как правило, наиболее статичны и обладают малым "ускорением", поскольку не знают, чем это время заполнить. Это два крайних типа. На основании параметров активности, учета описанных выше типов, а также некоторых общих характеристик личности можно выделить четыре типа регуляции времени (по В.И. Ковалеву) – стихийно-обыденный тип, функционально-действенный тип, созерцательно-продолженный тип, созидательно-преобразующий тип.

Л.Ю. Кублицкене после проведения экспериментов удалось построить следующую типологию.

Тип, условно названный оптимальным, тип, названный дефицитным, "спокойный" тип, тип "исполнительный", "тревожный" тип, "неоптимальный" тип.

Эта типология раскрыла временные режимы, оптимальные для каждого типа, и те, которых он избегает, где его деятельность неуспешна. Такая психологическая характеристика людей позволяет им точнее определиться, выбрать наиболее подходящий для них режим работы, в соответствии со своим темпераментом.