

УДК 159.9
ББК 88

А.П. ВЯТКИН

доктор психологических наук, профессор,
зав.каф. социальной и экономической психологии БГУЭП,
г. Иркутск

К.Н. АБРАМОВИЧ

аспирант каф. социальной и экономической психологии БГУЭП,
г. Иркутск

ПРОБЛЕМА СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

A.P. Vyatkin, K.N. Abramovich

THE PROBLEM OF FREE TIME IN THE PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Аннотация: Проблема понятийной формы структуры времени, а в особенности понятия свободного времени, является малоизученной темой в психологической науке. В настоящее время для некоторых групп молодежи характерно, согласно исследованиям, неумение распоряжаться временем своей жизни, наблюдается отсутствие стремления сделать свою жизнь более интересной и насыщенной. Исследования показали, что выделяется даже такая группа молодежи, для которой свободное время носит негативную эмоциональную окраску – неумение распорядиться своим свободным временем, употребить его на достижение целей саморазвития, самосовершенствования, для достижения личностного и профессионального роста; – приводит к тому, что свободное время начинает оцениваться как нежелательное. В данной статье представлен краткий теоретический обзор исследований по этой теме, перспективы развития исследований в этом направлении.

Ключевые слова: время, свободное время, организация времени жизни.

Annotation: The problem of conceptual form the structure of time, and in particular the notion of free time, is insufficiently explored topic in psychological science. Presently, some youth groups characterized, according to research, the inability to manage time of their life, there is no desire to make his life more interesting and full. Studies have shown that even such a distinguished group of young people, for which free time is a negative emotional – the inability to dispose of their free time, to use it to achieve the goals of self-development, self-improvement, to achieve personal and professional growth – leads to the fact that free time begins judged to be undesirable. This article provides a brief overview of the theoretical research on this topic, the prospects of research in this direction.

Keywords: time, free time, lifetime organization.

В течение последних лет интерес к проблеме времени всё более возрастает. Это естественно, ведь значение времени в жизни и деятельности человека переоценить нельзя. Что из себя представляет течение времени? Одни исследователи придерживаются традиционного взгляда, согласно которому время течёт

от прошлого через настоящее в будущее; другие – что течение времени представляет собой «последовательную смену промежутков, образуемых сменяющимися состояниями конкретных материальных объектов. Таким образом, функциональное время, то есть время, образуемое конкретными, конечными материальными

вещами, явлениями, процессами и их состояниями, течёт не от прошлого через настоящее к будущему, а от настоящего к последующему настоящему». [7]

Исследования проблемы времени в психологии осуществлялись в целом ряде направлений, которые фактически мало связаны друг с другом. Это классические исследования восприятия времени (Ю. М. Забродин, Ф.Е. Иванов, Е.Н. Соколов, П. Фресс и др.), переживания времени (Д. Гарбетте, Р. Кнапп и др.), временной перспективы (Р. Кастенбаум, Дж. Нюттен и др.) Однако, они оказались оторванными от целого исследовательского направления, в котором изучались нейрофизиологические, психофизиологические особенности временной организации человека (Н. Н. Брагина, Т.А. Доброхотова, 1981; Ю.М. Забродин, А.В. Бороздина, Н.А. Мусина, 1987; Я. Освальд, 1975; С. Шервуд, 1975 и др.), а также процессуально-динамические и в этом смысле объективные временные характеристики самой психики, такие, как скорость запоминания, скорость реакций, темпы, ритмы нейрофизиологических, психофизиологических процессов (П. Фресс, Л.П. Гримак, 1978; Д.Т. Элькин, 1959, 1962; Д.Т. Элькин, Т.М. Козина, 1978, Д.Н. Узнадзе, 1966). Можно предполагать, что этот разрыв определялся тем, что первые были отнесены к области изучения субъективного психологического времени (или, как принято говорить в отечественной психологии, субъективного отражения времени), а вторые – фактически – к области, в которой исследовалась объективная временная организация самой психики [8].

В существующей литературе – в советской и зарубежной – виды времени выделяют чисто эмпирически, произвольно и поэтому всегда разноречиво: от физического времени иногда отличают биологическое, иногда физиологическое, иногда психологическое и т.д., эстетики и искусствоведы говорят о художественном времени; А.Н. Лой и Е.В. Шинкарук говорят о времени социально-исторического бытия, подразделяя его на время обще-исторического развития и время в структуре человеческой деятельности; В.П. Яковлев говорит о социальном времени и разделяет его на время индивида, время поколения, время истории.; а Н.Н. Трубников различает время исторического, социального, и индивидуального человеческого бытия.[4]

Такие авторы как Е. Головаха и А. Кроник предложили причинно-целевую концепцию, ключевые понятия которой прошлое, настоящее и будущее. Эта концепция предлагает новый подход к измерению времени. Исследования психологического времени в его микро-масштабах основаны, как правило, на явном или им-

плицитном предположении о существовании индивидуальных «квантов» физического времени, являющихся единицами времен психологического. Однако для характеристики своего настоящего человек пользуется такими понятиями, как настоящий период жизни, настоящий этап, настоящее время, длительность которых далеко выходит за пределы микроинтервалов, в течение которых возможно непосредственное восприятие простого сигнала – 2-12 секунд. По экспериментальным результатам своего исследования Т. Коттл выделил два типа субъективного настоящего: «мгновенное» и «расширенное». Таким образом, в масштабах времени жизни настоящее охватывает значительные интервалы прошлого и будущего в чисто хронологическом смысле; следовательно, многочисленные события, происходившие, происходящие и те, которые будут происходить, приобретают единый временной статус событий настоящего. Согласно причинно – целевому подходу, единицей психологического времени является не интервал физического времени, не событие само по себе, а межсобытийная связь типа «причина-следствие» или «цель-средство». При этом единицей психологического прошлого выступает реализованная связь, единицей психологического настоящего – актуальная связь, единицей психологического будущего – потенциальная связь событий хронологического будущего [3].

Рассматривая время с точки зрения психологической науки очень важно упомянуть о такой личностной характеристике как способность к регуляции времени, организации времени. Этот вопрос освещается в работах многих исследователей. Так, в трудах А.К. Болотовой описывается, что «индивидуальную способность к регуляции времени можно рассматривать 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». [1]

При анализе способности к регуляции времени необходимо учитывать все уровни этой регуляции – от простого напряжения всех физических сил, нервно-психических усилий, включая целесообразное распре-

деление памяти, внимания, мышления, воли, до организации деятельности в ее временной последовательности, скорости. 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 [5].

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 начинается зависит от ее субъекта, темпов 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 временные способности, которые и обеспечивают своевременность, продуктивность, оптимальность ее общественной и личной жизни. [1]

Способность к организации времени является очень важной при распределении времени самостоятельно. Как правило, время работы или учебы организовано извне – должностными обязанностями, планом графиком работы/учебы. Способность к распределению времени свободного от работы (учебы) является важным элементом эффективного личностного развития.

Отметим, что разделение времени на различные категории условно. И в самом общем плане все время человека является свободным. Каждый сам решает, как организовать свое время. И если работа требует от человека значительного количества времени, и человек тратит его, то надо сказать, он сознательно согласился с тем, что работа будет занимать его время, то есть пришел к этому решению добровольно, распределив свое время таким образом, что часть его будет занята работой. Совокупность жизненных условий, способностей человека и его ценностных ориентаций влияют на выбор человека при распределении своего времени, но в глобальном, общем смысле слова, все время, которое есть у человека находится в его распоряжении, и он сам разделяет его на рабочее и нерабочее. Отметим, что в данном случае под свободным временем понимается время, которое не занято у человека основным профессиональным видом деятельности – работой, учебой.

В работе М.Н. Мазуренко [6] изучалось семантическое пространство категории «свободное время» и особенности его ценностного восприятия. Основным результатом данного исследования можно представить тот факт, что само восприятие (понимание), какое время можно считать свободным, а какое – нет достаточно дифференцировано в среде молодых людей. Автор выделил три группы в среде студентов, различным образом трактующих свободное и несвободное время в жизни человека и те факторы, на основании которых субъект выделяет свободное время как свою личную ценность. Очень небольшая прослойка студентов считает свободное время таким временем, которое можно и должно использовать для собственного личностного развития и роста, большинство же связывает время, свободное от обязанностей перед обществом и обязанностей по поддержанию жизнедеятельности, с возможностью отдыха, активного и пассивного. Этот факт в последующих исследованиях с различными категориями молодых людей повторялся с небольшими вариациями в отношении активности или пассивности, полезности или бесполезности проведения времени, не занятого обязанностями.

В работе О.Ф. Кузьминой связывалось ценностное отношение к свободному времени с жизненной стратегией личности. В данной работе было выявлено три разных подхода к пониманию свободного времени как ценности. Первый подход заключается в следующем: свободное время – это время для саморазвития, для реализации своих интересов, планов, идей. Свободное время представляет собой ценность, т.к. является важнейшим ресурсом личностного развития и удовлетворенности, а, следовательно, успешности человека в жизни. Второй подход состоит в том, что свободное время приобретает ценность только тогда, когда используется с пользой для себя и окружающих. Суть третьего подхода заключается в следующем: свободное время приобретает особую значимость только в определенных условиях, каковыми являются его недостаток или малое количество. Свободное время теряет свою ценность, как только его становится и субъективно, и объективно много – ведь этот избыток превращается в проблему неумения организовать себя и свой досуг. Данная проблема на сегодняшний момент является очень актуальной среди молодежи: она заключается в отсутствии умения рационально распорядиться своим временем. Как видно, суть различий в исследуемых группах определяется позицией человека как субъекта, самостоятельного и ответственного за свою жизнь.

С проблемой избытка свободного времени связана

следующая сложность в организации своего досуга, которую можно охарактеризовать, как «нечем заняться». Так называемое ничегонеделание, отсутствие занятия серьезно волнует молодых людей, ведь по их собственным словам, это отрицательно сказывается на самочувствии, настроении человек, приводит к неудовлетворенности собой и своей жизнью. Проблема «нечем заняться» чаще встречается у тех студентов, которые, судя по их собственным ответам, не умеют рационально распорядиться своим временем и правильно его использовать. Результаты опросов показывают, что часто вся проблема упирается именно в отсутствие такого умения, а также стремления что-либо изменить. Говоря о помехах в желательном использовании свободного времени, студенты ссылаются как раз на неумение организовать свой досуг, на низкую способность планировать и в целом распорядиться временем своей жизни.

Неумение организовывать свое свободное время чаще прослеживается у студентов, обучающихся на I курсе университета. Это обусловлено, прежде всего, тем, что молодежь в возрасте 16-19 лет не располагает соответствующим опытом и навыками саморегуляции произвольной активности, а также это связано с низким уровнем осознания значимости свободного времени в жизни человека. Тем не менее, интересно, что среди первокурсников все же встречаются такие студенты, для которых свободное время ценно само по себе.

Таким образом, исследования проблемы свободного времени в молодежной среде показали неоднозначность интерпретации этого вида использования свободы и умения этой свободой распорядиться.

Необходимо дальнейшее исследование тех психологических параметров человека как субъекта, ответственного за свое личное время, которые могут обеспечить продуктивное и ценностное отношение ко времени, и тех развивающих и обучающих способов регуляции временного пространства, которые могут обеспечить переход к продуктивным стратегиям тех молодых людей, которые не достигли уровня личности зрелости, позволяющего им стать самостоятельными и ответственными субъектами времени [9].

Предстоит выделить и провести эмпирическое исследование особых личностных временных способностей, которые позволяют эффективно справляться с временной, а также социальной неопределенностью. Проверить гипотезу о ценностной структуре свободного времени, в которой существует иерархия ценностей: время как ресурс развития личности, время как возможность приносить пользу, дефицит времени.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Болотова А.К. Психология организации времени: Учебное пособие для студ. Вузов/ А.К. Болотова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 254с.
2. Вяткин А.П. Психологические методы изучения экономической социализации личности в процессе обучения/ А.П. Вяткин. – Иркутск: Издательство БГУ-ЭП, 2004. – 228с.
3. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 1984. – 207 с.
4. Каган М.С. Избранные труды в VII томах. Том II. Теоретические проблемы философии/М.С. Каган. – Спб.: ИД «Петрополис», 2006 г. – 660с.
5. Ковалев В.И. Особенности личностной организации времени жизни / В.И. Ковалев // Гуманистические проблемы психологической теории. – 1995. – С. 179-184
6. Мазуренко М.Н. Отношение к свободному времени в современной молодежной среде /М.Н. Мазуренко, М.Г. Юркова. – Психотехнологии в социальной работе. – 2005. – выпуск 10. – С.252-260.
7. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте /Ю.А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.
8. Москвин В.А. Философско-психологические аспекты исследования категории времени /В.А. Москвин, В.В. Попович // [электронный ресурс] // Credo №6(12) 1998г. // <http://www.pseudology.org/goroda/Orenburg/culture/credo/12/5.html>
9. Юркова М.Г. Различия в отношении к свободному времени как ценности в студенческой среде / М.Г. Юркова // Вестник интегративной психологии. – 2008. – выпуск 1(6). – С.208-211

BIBLIOGRAPHY

1. Bolotova A.K. Time management psychology: The textbook for University students/ A.K. Bolotova – M.: Aspect Press, 2006. – 254 pages.
2. Vyatkin A.P. Psychological methods of the economic socialization study of the individual in the learning process / A.P.Vyatkin. – Irkutsk: Publishing house BNUEL, 2004. – 228 pages.
3. Golovakha E.I. Psychological time of the personality. / E.I. Golovakha., A.A. Kronik. – Kiev: Naukova dumka, 1984. – 207 pages.
4. Kagan M.S. Selected Works in VII volumes. Tome II. Theoretical problems in philosophy / M.S.Kagan. – SPb.: Publishing house “Petropolis”, 2006. – 660 pages.
5. Kovalev V.I. Features of the personal lifetime

organization / V.I. Kovalev // Humanistic problems of psychological theory. – 1995. – 179-184 pages.

6. Mazurenko M.N. The modern youth society attitude to the leisure time / M.N.Mazurenko, M.G. Yurkova. – Psycho-technology in social work. – 2005. Edition 10. – 252-260 pages.

7. Mislavskiy Y.A. Self-regulation and individual activity in adolescence / Yu.A.Mislavskiy. – М.: Pedagogica, 1991. – 152 pages.

8. Moskvina V.A. Philosophical-psychological aspects of research time category / V.A.Moskvina, V.V. Popovich // electronic resource // Credo №6(12) 1998г. // <http://www.pseudology.org/goroda/Orenburg/culture/credo/12/5.html>

9. Yurkova M.G. The Differences in attitude to the leisure time as a value in the student environment / M.G. Yurkova // Herald of integrative psychology. – 2008. – Edition 1(6). – 208-211 pages.