

*Семёнов Владимир Евгеньевич*  
*Студент 5 курса*  
*Социально-психологический институт*  
*Кемеровский государственный университет*  
*Россия, г. Кемерово*

## **ФЕНОМЕНОЛОГИЯ АДАПТАЦИОННОГО ВРЕМЕНИ**

*Аннотация:* Данная работа является введением в проблематику психологического времени человека. В качестве организующего принципа психологического времени разрабатывается понятие «адаптационное время» и его виды. Психологическому и адаптационному времени противопоставляется время объективное, мировое, линейное.

Разработка адаптационного времени базируется на феноменологической философии времени. Более того, только при использовании данной базы и возможно говорить о конституировании адаптационного времени.

Адаптационное время коррелятивно самой экзистенции человека, и представляет собой экзистенциально-когнитивный каркас, снова и снова воспроизводящий себя. Процесс воспроизведения экзистенциально-когнитивного каркаса и есть конституирование адаптационного времени, представляющее в качестве фундаментальной экзистенциальной необходимости человека как личности. В жизненной активности каждого человека, реагирующего и действующего избирательно, адаптационное время становится таким образом вместилищем личной системы мотивов.

*Ключевые слова:* Объективное время, адаптационное время, сужение времени, разворачивание времени, ретро-время.

**Annotation:** *This work is an introduction to the problems of human psychological time. The concept of "adaptation time" and its types are being developed as an organizing principle of psychological time. Psychological and adaptation time is opposed to objective, world, linear time.*

*The development of adaptation time is based on the phenomenological philosophy of time. Moreover, it is only when this base is used that it is possible to talk about the constitution of adaptation time.*

*Adaptation time is correlative to the very existence of a person, and is an existential-cognitive framework that reproduces itself over and over again. The process of reproduction of the existential-cognitive framework is the constitution of adaptation time, which appears as a fundamental existential necessity of a person as a person. In the life activity of each person, reacting and acting selectively, the adaptation time thus becomes the container of the personal system of motives.*

**Keywords:** *Objective time, adaptation time, narrowing time, time unfolding, retro-time.*

## **Психика и время**

Всё многообразие живой материи обусловлено объективным временем, под воздействием которого она постоянно движется во всех направлениях. Живым существам исходя из унаследованной оформленной конституции требуется приспосабливаться к условиям внешнего мира с целью собственного выживания. Чтобы быть готовым к такому приспособлению, даже элементарные формы психического отражения – раздражимость и чувствительность, представляющие низкий уровень организации живого существа, подчинены направленности времени. Время содействует не только каждой форме психического отражения, но и потоку той информации, которую получает живое существо. Информация как таковая есть объективация различных сфер реального мира. Для каждого существа

объективация специфичной для их вида жизненно необходимой информации является универсалией защищающая данный вид существ от вымирания.

Информируемость, какая бы она не была, всегда находится «в процессе» и никогда не останавливается, так как психика сопряжена с объективным временем, у которого имеется своя направленность протекания. Это означает, что психика подчинена общему правилу мироздания – а именно движению в онтогенетическом и филогенетическом контексте.

В животном мире природный детерминизм настолько силён, что объективное время, по сути, ни как ни умаляется в том смысле, что животное полностью солидарно с ним [1]. Это показывает хотя бы то обстоятельство что животное отдаёт себя без остатка предопределённым наследственностью реакциям на соответствующий стимул.

Каждое существо является представителем определённого вида с генетической предрасположенностью производить соответствующую жизнедеятельность. Однако при кардинальной изменчивости среды обитания у потомства появится возможность приспособиться к новым условиям. Следовательно, движение психики предполагает особую тенденцию изменчивости в прогрессивном, а так же, однако, и в регрессивном качестве, будь то общий эволюционный скачок, старость отдельного существа, или же и вовсе исчезновение вида не способного противостоять изменчивости мира. Чтобы адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, каждому животному определённого вида нужно умереть огромное количество раз, попутно передавая свои гены потомству чтобы в результате через многие годы данный вид смог наконец адаптироваться. И это закономерно, так как животное просто «не мыслит» своей жизни ни в каком другом времени кроме как времени объективном, мировом, линейном. Животному не из чего создавать *своё время* для адаптации, ибо его психика подчинена власти вида, живущего, как и он сам, в объективном времени – безжалостном и не дающем выбора. Только у человека достаточно средств возведения ментальных барьеров для того чтобы

в конечном итоге дистанцироваться от своего вида, так как только его жизнь осуществляется в условиях любви, радости, тревог, обид, отчаяния, а так же всего того позитивного и негативного чем так богато высшая форма психического отражения – сознание.

Жизнь и смерть, уничтожение и возрождение, да и вся иерархия живых существ, так или иначе проявляющие адаптационные способности, живёт во временной обусловленности, благодаря которой, помимо всего прочего, производится информационное накопление о месте обитания – принцип именно животной адаптации в единстве с объективным временем. Время это то с чем организм фундаментально сопряжён, или лучше сказать *со-бытиен*. Какая бы беспорядочность не происходила, всё же она находится во времени и определена им, а значит беспорядочность и хаотичность имеет направленность. Направляемое временем сущее движется к неминуемому завершению своего существования. Отдельное существо ничего не может противопоставить фундаментальному нерву жизни действующего по закону цикличности. Цикличность в свою очередь выражается в бесконечном воспроизведении себе подобных, тоже, как это ни странно, функционирующих по закону направленного времени. Для последнего кругообразная смена природных существ совершенно безразлична, как впрочем и объективная реализация человеческой мотивации.

Всё в этом мире склоняет голову перед временем. В одном случае это происходит в виде текущей смены количественной и качественной организации существующего, в другом же случае как постепенное уничтожение ценностей одной эпохи и создание на этой почве, или же с чистого листа, ценностей для другой. С этой позиции, если спуститься из всеобщей смены к частной повседневности, можно судить об объективном времени как ещё об одном источнике страданий для человеческого существа. Тем не менее субъективная реакция на объективное время есть время психологическое обуславливающее жизнедеятельность и продуктивность

человека. Психологическое время составляет одно из основных атрибутов нахождения человеческой психической организации внутри мира.

### **Психологическое время**

Психологическое время является одной из фундаментальных категорий психологической науки, а так же предметом многих теоретических и экспериментальных исследований. Психологическое время – это отражение в психике человека системы временных отношений между событиями его жизненного пути, включающей весь аспект его представлений о времени – характере его протекания и продолжительности [2, с.18]. Психологическое время включает в себя: сужение и разворачивание временного промежутка в личностном восприятии; оценку скорости протекания различных жизненных событий; оценку принадлежности событий жизни к настоящему, будущему или прошлому. В целом психологическое время становится субъективным отражением объективного времени благодаря психической организации. Психика отражает именно субъективное переживание времени. Последнее раскрывается через такие понятия как: временная перспектива, персональная компетентность во времени, личностные дезорганизаторы времени.

Временная перспектива – представления человека о его психологическом прошлом и будущем, отражающую временную глубину жизненного пространства;

Персональная компетентность во времени – способность субъекта рационально управлять своим временем, используя его с наименьшими потерями;

Личностные дезорганизаторы времени – психологические особенности личности, приводящие к неэффективному использованию времени приводящей к непродуктивной организации деятельности [2, с.18].

Мы живём в структурированном мире, определённым пространством и временем. В этом самом мире человек обладает достаточными сенсорными

возможностями, позволяющими ему тестировать реальность физического пространства [3, с. 26]. В рамки данного тестирования входит и психологическое ощущение длительности времени, являющаяся отражением психического склада личности.

### **Адаптационное время**

Если мы попробуем соотнести и топологически обозначить «психологическое» и «адаптационное» время то что мы получим в итоге? Для этого необходимо разобрать адаптационное время.

Адаптационное время коррелятивно самой экзистенции человека. Оно представляет собой *экзистенциально-когнитивный каркас*, снова и снова воспроизводящий (репродуцирующий) себя. Процесс воспроизведения экзистенциально-когнитивного каркаса и есть конституирование адаптационного времени. В экзистенциально-когнитивный каркас входят устоявшиеся принципы организации внутреннего психического опыта. Сами же устоявшиеся принципы включают в себя аккумулированный набор предполагаемого поведения, могущее быть реализовано благодаря узнаванию ситуации.

Адаптационное время экзистенциально потому, что формирование устоявшихся принципов организации внутреннего психического опыта детерминировано индивидуальным жизненным опытом существования.

Адаптационное время когнитивно потому, что индивидуальный опыт существования в области человеческих взаимоотношений аккумулирует набор предполагаемого поведения оформляя в когнитивную схему, зависимую от того, как переживается время. Почему именно в области человеческих взаимоотношений? Потому что то «негативное», к чему следует адаптироваться, встречаются именно в области человеческих взаимоотношений, ведь именно они являются одной из ключевых детерминант, почему человек (общественное животное) конституирует адаптационное время.

Люди различаются по тому, как они переживают время. Это означает, что они различаются и по тому, как они организуют свой внутренний психический опыт, в зависимости от переживания времени [4, с. 22]. Оно не согласуется с объективным временем и может быть даже в радикальной, в высшей степени быть отличным от него. По мнению Э. Гуссерля: «Порядок связей, могущие быть обнаружены в переживаниях как подлинных имманентностей, не встречаются в эмпирическом, объективном порядке, они не согласуются с этим порядком» [5, с. 8]. Иными словами время, создаваемое человеком для себя, является личностным, так как чистое сознание, конституирующее адаптационное время, принадлежит человеку – общественному животному, развивающемуся и адаптирующемуся, многогранному и деятельному [6, с. 72].

Итак. Соотнося и топологически обозначая понятия «психологическое» и «адаптационное» время мы получаем следующее.

Адаптационное время находится «*после*» психологического времени. В процессе индивидуального опыта существования из психологического времени адаптационное время берёт следующие элементы: оценку скорости протекания различных жизненных событий; сужение и разворачивание временного промежутка в личностном восприятии; оценку принадлежности событий жизни к настоящему, будущему или прошлому. В соответствии с этими элементами, аккумулируется набор предполагаемого поведения с оформлением его в когнитивную схему, зависимую от того как переживается время. В жизнедеятельности человека особая роль отводится именно психологическому времени как одному из основных атрибутов нахождения психической организации внутри мира. Таким образом психологическое время является общим знаменателем для адаптационного времени.

Прежде чем приступить к разбирательству видов адаптационного времени, мы, для начала, должны обратить внимание на тот динамический фундамент благодаря которому психологическое и адаптационное время

вообще могут осуществляться. Речь здесь идёт о фундаментальном начале – временности сознания.

### **Временность сознания**

Адаптационное время является достоянием того, *кто* его конституирует. В этот раз, в рамках данной работы под «кто» мы берём не «Я» и не «Эго». Мы берём «чистое сознание», в качестве феноменологической данности обладающая временностью. Сознание временно, поэтому и возможно протекание психических процессов. Без данного свойства мы бы просто оставались в статичном состоянии.

Э. Гуссерль полагал, что временность сознания связано с его познавательным аспектом. И хотя время является свойством чистого сознания, оно, тем не менее имеет идентичную форму у всех людей как фундамент встречи с феноменами. Иными словами для того чтобы вообще встретиться с феноменами, необходима конституция имманентного времени которое идентично везде и постоянно является синтетическим единством прошлого настоящего и будущего. Это значит оно есть только форма-средство познания для чистого сознания. Касательно последнего высказывался ещё У. Джемс утверждая почти тоже самое: «Психическое состояние, которое мы называем моей современностью, должно быть одновременно восприятием непосредственно прошлого и наброском непосредственно будущего. Действительное настоящее является дифференцированием прошлого и будущего» [7]. У. Джемс называет такую дифференцировку «кажущемся настоящим», имея в виду что чистого «теперь» никогда не бывает, что «теперь» всегда становится «уже не теперь» меняясь местами с грядущем «ещё не теперь». Данное замечание справедливо только тогда, когда мы смотрим на подобное время с позиции феноменологической редукции к чистому времени субъекта, а не с позиции того повседневного опыта (естественной установки) где мы всегда находимся.



Мы берём данный гносеологический принцип временности сознания за основу в том плане, что оно является одним из репродуцирующих средств процесса человеческой экзистенции, коррелятом которой служит конституирование адаптационного времени. И такой нюанс заставляет нас взглянуть на сознание не только как на вместилище разумной произвольности, но и как на феноменологическую данность конституирующее адаптационное время.

Необходимость конституирования адаптационного времени коррелятивна самой экзистенции человека, делающая его чужим в этом мире. Такая чужеродность предлагает ему подарок в виде гибких возможностей адаптации за счёт дистанции от объективного времени. В противном случае, если согласно Э. Гуссерлю субъективное время являлось бы основой объективного, то тогда о «временной адаптации» не было бы и речи, так как человек *уже* был бы фундаментально сопряжён с миром (подобно животному) исключая при этом всякую дифференциацию на адаптационное и объективное время. Однако на практике мы видим, что такого не происходит, ибо снова и снова душевные страдания жизни, как жизни во времени, дают о себе знать. При этом одной из причин страданий есть собственно объективное время, безжалостно движущееся вперёд. Течение и перемена не только старят, но и неминуемо приближают то, чего мы боимся – это ещё одно доказательство того что объективное, мировое время первично по отношению к адаптационному времени. М. Мерло-Понти писал о данном первоначально объективного времени следующее: «Я, как субъект, могу предположить, что если время существует для меня в определенной форме, скажем, в форме последовательности событий и вещей, то должно предсуществовать время вообще, иначе, без признания субстанции времени, невозможно констатировать само субъективное (психологическое) время» [8]. Мы отмечаем важность объективно существующего измерения времени для того, чтобы облегчить координацию взаимодействия между людьми а так же для

четкого описывания любого временного промежутка, не смотря на то что объективно определяемое время (секунда, минута, час и. т. д.) воспринимается человеком весьма субъективно [3, с. 27].

Временность чистого сознания, собственно, как и объективное время, устремлено вперед. Это означает то, что не смотря на конституирование адапционного времени, всё же оно в самой своей сердцевине как никак движется вперед, поскольку только в такой динамике и возможно конституирование такого времени – как устремлённой в будущее стрелы. Однако, не смотря на то что мы не в состоянии остановить неумолимую смену дней, всё же мы способны мобилизовать собственные личностные ресурсы для того чтобы идти не параллельно объективному времени а перпендикулярно ему – не подчиняться жестокому року перемен, а действовать. В таком отношении какое-либо приближение к негативным аспектам жизни будет восприниматься с чувством достоинства и готовности.

Обращая внимание на философию Ф. Brentano, текучесть свойственна сознанию как потоку мыслей, эмоций, впечатлений, и. т. д, из-за чего оно ассоциируется с рекой – рекой времени. И это не случайно, так как временная характеристика присуща, по Ф. Brentano, всей деятельности сознания [6, с. 72].

О. Шпенглер отмечал, что понятием «время» обозначается нечто личное, своё собственное, ощущаемое с внутренней достоверностью, а не как нечто чуждое, вмешивающееся в нашу жизнь [9]. Иными словами субъективное время является реакцией на стимул объективного времени.

И наконец, в своем основном произведении «Критика чистого разума» (раздел «Трансцендентальная эстетика») И. Кант подходит к исследованию времени с функциональной точки зрения, поскольку его интересует то, какие функции оно выполняет в процессе познания. Философ рассматривает время как чистую форму чувственного наглядного представления, а так же как «субъективное условие, благодаря которому осуществляются в нас все

наглядные представления» [10, с. 84]. Время дано человеку изначально, как априорная форма чувственного созерцания и есть лишь субъективное условие наглядного представления [10, с. 87]. Время как объективная реальность есть только «ноумен» – то что не может быть воспринято нашей познавательной структурой. Соответственно И. Кант полагает что вне субъективной структуры нет смысла говорить о времени как эмпирической, объективной реальности – ноумена.

Обратимся ещё к одному пункту чистого сознания связанного со временем, а именно к лучу интенции.

В предыдущей работе «Анализ чистого сознания как коррелят расширенной познавательной перспективы» были выделены три инстанции луча интенции. Однако сейчас для нас наиболее важна только третья инстанция, названная «антиципацией» (предвосхищением). Было сказано, что: «Антиципировать значит подготавливать луч интенции для схватывания данностей как в настоящем, так и в будущем» [6, с. 74]. Так же были введены два составляющих антиципации:

*Часть и целое* – для восприятия вещей здесь и сейчас, а также для вынесения суждения здесь и сейчас. Следует отметить что именно такое определение первой составляющей луча интенции фигурировало в предыдущей работе именно потому что в ней рассматривались другие вопросы, связанные анализом общего пространства чистого сознания. Однако, в рамках данного труда, мы модифицируем это определение, не меняя при этом его суть.

*Часть и целое* – для переживания антиципирующего будущего как причины активной длительности переживания феноменов в настоящем. Это определение, хотя на первый взгляд и кажется иным, всё же таковым не является, так как переживание антиципирующего будущего фундаментальным образом соединено с длительностью переживания в

настоящем, влияющий со своей стороны на восприятие вещей и намерение судить здесь и сейчас.

*Длительность* – для ожидания того, что должно случиться в непосредственном или опосредованном будущем.

Антиципация луча интенции в контексте части и целого связана с временной перспективой. Например, часть, находящаяся в импрессии (сознании настоящего), является следствием целого, однако целого, только подразумеваемого в протенции, что говорит о целом как о свершении того, что подразумевается. В этом отношении соединение части и целого будет свершаться путём длительности [6, с. 74]. Остановимся на этом несколько подробнее, процитировав пару абзацев из прошлой работы.

Часть как следствие целого – протенции (сознания будущего). Направлять свой взор в будущее значит ожидать что-либо через посредство временной длительности. Основной временной нерв протенции сохраняется в памяти «Эго», давая ему возможность видеть реализацию задачи именно в будущем, а не в настоящем или в прошлом, т. е. предварительно антиципируя. Данные часть и целое – это поток времени настоящего, образованного интенцией в образ будущего. Связь обоих совершается за счёт наложения того, что произойдёт в дальнейшем на теперешний временной процесс. Следовательно, «Эго» одновременно сосредотачивается на настоящем как на непосредственной наполненности, а также и на причине своей активности, связанной с направленностью в будущее. Всё это происходит через вторую составляющую антиципации – длительность. При этом не стоит ошибочно полагать, будто протенция (в данном случае как целое) может быть определена как расширение сознания вплоть до того момента, когда то, что ожидается, может произойти, так как будущее только подразумевается [6, с. 74-75].

### **Виды адаптационного времени**

В процессе индивидуального опыта существования из психологического времени адапционное время берёт следующие элементы: сужение и разворачивание временного промежутка в личностном восприятии; оценку скорости протекания различных жизненных событий; оценку принадлежности событий жизни к настоящему, будущему или прошлому. В соответствии с этими элементами, аккумулируется набор предполагаемого поведения оформляя его в когнитивную схему, зависимую от того *как* переживается время. Данные элементы являются основой для выделения и рассмотрения видов адапционного времени.

**1.Сужение времени.** Всем известно, что время в зависимости от ситуации и субъективной точки зрения движется по разному. Сужение времени есть следствие заботы (Sorge) о своём существовании. В противном случае, как время может сузиться если человека ничто не заботит? Термин «забота» для нас очень важен, поскольку он отображает динамику человеческого бытия.

Находясь в мире, человеческое бытие – Dasein всегда о чём-то страшно озабочено. Забота может быть о чём угодно. Делая, планируя, помогая, выстраивая, кадая, ломая, двигаясь, гонясь за чем то, изобретая и. т. д - всё это есть озабоченность чем-то, или лучше сказать озабоченность своим присутствием. Человеческое бытие – Dasein приговорено к заботе [11, с. 1843].

Тревога, при длительной активности, влияет на мыслительную сферу тем образом что умаляет планирование важных дел путём их постепенного ментального синтезирования в одну кучу. Из-за этого человеку кажется, будто он может не успеть сделать то что от него требуется – велика вероятность появления прокрастинации.

В другом месте мы можем заметить некоторую долю ужаса, например, когда человек не успевает на важную встречу. При этом любое внешнее препятствие всё больше сужает время, рождая тем самым всё большее волнение.

Здесь мы видим, как адаптационное время, исходя из определённых фрустраций, вносит в происходящее событие значимость, эмоциональность и интенсивность переживания. Суженное время больше экстраполируется на нашу повседневную жизнь, где уровень фрустрации определяет наше эмоциональное состояние.

Важно понимать, что фрустрация, как бы плоха для наших потребностей она не была, при детальном её разборе показывает смысловое ядро нашей жизненной активности. Допустим тот же самый человек стоявший в пробке и опаздывающий на важную встречу, чувствует фрустрацию как раз из-за того что опоздание может спровоцировать у начальства восприятие его как неответственного сотрудника, надламывая тем самым его интенцию к самореализации. В последней как раз и находится смысловое ядро. Именно на смысловое ядро, как на то *ради чего* живёт этот человек, и покушается фрустрация. Если смотреть с позиции экзистенциальной психотерапии, то в данном случае фрустрация является «контрольной точкой» от которой мы узнаём о ценностно-смысловой сфере личности.

Смысл олицетворяет собою масштаб стремления к абстрактной цели подогреваемое личной мотивацией. Смысл энергетически насыщен, поэтому от него так трудно избавиться. Субъект вынужден, в силу заряженности смысла психической энергией, достигнуть удовлетворения потребности. Смыслообразование всегда способствует тому, чтобы удерживаться на плаву мысли «о должном», ибо без этого невозможно продолжительное время сохранить энтузиазм жизненной динамики [12, с. 340].

Б. И. Цуканов показывал в своих работах, что у каждого человека существует собственная единица времени (тау-тип), в связи с чем он предложил следующую типологию: спешащие, медлительные, точные [3, с. 26-27]. В случае «сужения времени» подходит именно спешащий тип для которого свойствен дефицит времени.

Суженное время соединено с антиципацией луча интенции в контексте части и целого, связанного с временной перспективой. В данном случае этой перспективой является часть как следствие целого – протенции (сознания будущего) [6, с. 74]. За то на сколько «сужено время» отвечает вторая составляющая антиципации – длительность. Если её отрезок между частью (настоящим) и целым (будущем) достаточно длинный, то о суженном времени не может быть и речи. Напротив, если отрезок длительности между настоящим и будущим достаточно узкий, то тогда мы имеем дело с суженным временем. В нём настоящее и будущее становятся почти едины. Например, для спешащего человека, обуреваемого страхом или тревогой, будущее (целое) в его уме уже произошло – протенция становится импрессией.

Возьмём к примеру «ужас». При ужасе, когда слова больше не имеют значения, когда всё тело скованно, а рассудок больше не подчиняется сознанию – тогда время становится просто невыносимо, секунда равна вечности. Невыносимость момента ужаса, помимо изменённых физиологических процессов мозга, заключается в экзистенциальном моменте свертывания всего содержания времени. В связи с этим образуется груз из перемешанных «значений для себя», заставляющие рассудок остановиться на месте.

Напомним определение сказанное выше.

Временная перспектива – это представления человека о его психологическом прошлом и будущем, отражающие временную глубину жизненного пространства [2, с.18]. В случае преобладания суженного времени, глубина жизненного пространства исключает дифференциацию на настоящее и будущее, уступая место монолиту времени, кстати говоря, похожему на монолит времени бессознательного. С другой стороны, при суженном времени более всего выявляется способность человека как субъекта рационально управлять своим временем, используя его с наименьшими потерями.

Идём дальше. Спешка (в широком смысле) и ужас есть проявление нашей фрустрации. Фрустрация, какая бы она не была, всегда сужает время делая его нам в тягость так как мешает удовлетворению наших потребностей. В этом смысле суженное время является наиболее динамичным из всех, так как в нём каждый момент настоящего (части) постепенно приближаясь к будущему результату (как к целому) важен для человека. Таким образом ценность времени осознаётся в контексте жизненного процесса, влекущая за собой появление практического отношения ко времени – пытаться овладеть им, организуя особым образом свою жизнедеятельность.

Отметим, что чрезмерное преобладание суженного времени рождает невроз в соответствии с возникающими фрустрациями в жизни.

Прежде чем приступить к анализу следующего вида адаптационного времени, отметим, что в рамках современного мира с его ускоренным темпом технологических и информационных процессов, да и ритма жизни в целом, суженное время играет преобладающее значение. Более того происходит парадокс между тем как быстро возрастает значимость фактора времени в плане его использования, распределения, управления, и тем что данная значимость лишь сильнее сужает адаптационное время, тем самым формируя тревогу.

**2.Разворачивание времени.** Когда мы чувствуем удовлетворение от преодоления фрустрации, тогда и время начинает развёртываться. Мы, хотя и ненадолго, начинаем чувствовать, как тревога уходит, как организм избавляется от напряжения словно после долгого сгибания можно наконец выпрямить спину. Следует сказать, что доминирование развёрнутого время есть у людей, которые ни к чему не стремятся, никуда не торопятся, не имеют огромных амбиций. Их жизнь в основном состоит из однообразных событий, которые им не в тягость.

Б. И. Цуканов показывал в своих работах, что у каждого человека существует собственная единица времени (тау-тип), в связи с чем он



предложил следующую типологию: спешащие, медлительные, точные [3, с. 26-27]. В случае «разворачивания времени» подходит именно точный тип для которого свойственно удовлетворённость настоящим. Точный тип не испытывает разногласий со временем, а напротив, он живет вместе с течением времени, не отставая и не опережая его.

Разворачивание времени соединено с антиципацией луча интенции в контексте части и целого, связанного с временной перспективой. В данном случае этой перспективой является часть как следствие целого – протенции (сознания будущего). Как и прежде за то на сколько «развёрнуто время» отвечает вторая составляющая антиципации – длительность. Если её отрезок между частью (настоящим) и целым (будущем) достаточно узкий, то о развёрнутом времени не может быть и речи. Напротив, если отрезок длительности между настоящим и будущим достаточно длинный, то тогда мы имеем дело именно с развёрнутым временем. В нём настоящее и будущее становятся более дифференцированы.

Существование в разворачивающемся времени в общем-то соответствует каждому из нас, и в некотором роде оно предохраняет нас от опасной сложности чего-то нового – того что угрожало бы нашей психологической адаптации. С другой стороны, мы должны понимать, что адаптация не предполагает общего образца психической динамики для сохранения психологического гомеостаза. Напротив, психическая динамика, будучи неосознанной, «сама решает» как ей адаптироваться. Тем самым она активизирует неосознанные для человека психологические защиты. В ряде случаев это приводит к противоречию между уровнем притязаний и реальными достижениями. В данной работе мы не собираемся акцентировать внимание на данной проблеме. Мимоходом заметим лишь то, что в контексте адаптационного времени противоречие между уровнем притязаний человека и его реальными достижениями (невротическое состояние) является корреляцией дезорганизации адаптационного времени. Дезорганизация

адаптационного времени приводит к неэффективному его использованию в плане непродуктивной организации деятельности. Примером этого может быть прокрастинация или трудоголия.

В норме предел развёрнутого времени есть обыкновенная скука. В скуке время становится более растянутым. Конечно, быть может вначале были стремления сужающие время для того чтобы в дальнейшем достичь той размеренной жизни когда то самое время под напором успокоения становится тягучим – «нужно работать на деньги чтобы потом деньги работали на тебя». Но однако мы берём здесь слишком большие временные отрезки, так как с другой стороны сужение и разворачивание времени всегда и постоянно присутствует в каждом малом отрезке нашей жизни.

Ещё раз напомним определение сказанное выше.

Временная перспектива – это представления человека о его психологическом прошлом и будущем, отражающие временную глубину жизненного пространства [2, с.18]. В случае преобладания разворачивания времени, спокойное пребывание во времени, присущее людям с данным преобладанием, делает жизненное пространство более объёмным. Однако объёмность жизненного пространства имеет то качество какое ему придаёт сам человек. Например он день за днём убивая своё время путём ничегонеделания, или же на развлечения, наполняет объём собственного жизненного пространства именно таким качеством. Или же монах, большую часть дня пребывающий в состоянии медитации, наполняет объём собственного жизненного пространства именно таким образом. При этом мы не оцениваем качество того чем наполняется жизненное пространство, а напротив, констатируем само наличие некоего качества какое бы оно не было. В преобладающем разворачивании времени восприятие настоящего и будущего больше подвержено дифференциации чем при суженном времени.

При развёрнутом времени затруднительно выявить способность человека рационально управлять своим временем, используя его с

наименьшими потерями. Ведь если взять того же медитирующего монаха, то мы увидим, что он тратит своё время на то что нужно *лично ему*. Подобная ценностная составляющая в управлении своим временем полагает альтернативизм – каждый управляет своим временем как может и как хочет. И если «управление» удовлетворительно для человека – тогда всё хорошо. Напротив, если от «управления» чувствуется неудовлетворённость, тогда мы имеем внутриличностное противоречие, мешающее рационально использовать время.

Прежде мы говорили, что адаптационное время линейно движется вперёд. Разворачивание времени не противоречит данному утверждению, так как скука лишь дополнительно обращает наше внимание на время вообще делая его в нашем восприятии больше чем есть мы сами. Иными словами, не зная, чем заполнить время, значит оставаться с ним один на один, где человек по любому исходу будет проигравшим. Почему? Потому что скука в общем-то прекращает процесс адаптации, так как организму не зачем мобилизовывать необходимые ресурсы для преодоления ситуаций. В таком случае адаптационное время начинает постепенно сливаться с объективным временем, а это в свою очередь грозит для психики человека лишением структурности.

Достаточно виртуозное обращение с суженным и развёрнутым временем мы видим у «ленивого человека». Лень – это наложение одного вида времени на другое. Почему? Потому что в процессе лентяйства то что нужно сделать, находится в суженном времени. «Работу всё равно нужно сделать а не откладывать её в долгий ящик» – эта мысль «маячит» в голове лентяя, подпитывая тем самым его лень. Ведь с другой стороны, чувствовал бы он лень если бы этой работы, которую ему нужно сделать, не было? Чтобы защититься от суженного времени, где и находится мысль о работе, а соответственно и о некоторой последовательности действий, человек прибегает к развёрнутому времени. Последняя, за счёт своей основной

функции, растягивает процесс откладывания работы на некоторый срок, а возможно и навсегда. В патологических случаях чрезмерное преобладание «развёрнутого времени» рождает психоз в соответствии с чрезмерным отсутствием фрустраций.

Подчеркнём, что после анализа суженного и развёрнутого времени, мы, к непосредственному синтетическому единству прошлого настоящего и будущего в чистом сознании Э. Гуссерля, добавляем и более расширенную перспективу, реализованную в антиципации луча интенции в контексте части и целого.

**3.Ретро-время.** Исходя из психической конституции и бессознательных фиксаций, возникающая фрустрация может оказаться непомерной для человека, в результате чего он стремится не к её преодолению, а к её «рассуждению». Это значит, что человек пытается успокоить себя путём возврата к прошедшему времени, рождая противоречие между настоящим и прошедшим. Например, могут возникать следующие рассуждения: Ах, если бы я прежде поступил именно так, то возникшей проблемы сейчас не было; Предшествующие условия сложились именно так, поэтому я пострадал; Почему никто не предупредил меня, что возможны и такие скверные обстоятельства?; А ведь я знал, что с самого начала оказался не в том месте и не в то время; Моё воспитание не позволяет мне преодолеть эту трудность; В прошлом меня всегда преследовали плохие обстоятельства; Если б не мои родители, то всё шло бы хорошо для меня; Этот мир всегда был полон страданий; Я сожалею что родился.

Видно, что страдалец пытается уйти от проблемы путём нахождения внутренних или внешних причин своей неудачи в настоящем. Мы не утверждаем, что это плохо, просто данная привычка при некоторых стимулах может разрастись в невротические симптомы обсессивно-компульсивного спектра, дающая благоприятную почву для дезорганизации адаптационного времени.

Отметим, что адаптационное время, имея в себе некоторый информационный объём, указывает не столько на актуальное физическое существование в прошлых событиях, сколько на их *значение для человека* [13]. Именно значение фигурирует здесь, а не сам факт пребывания в прошлом.

Противоречие между прошлым и настоящим особо не касается животного мира, так как животные лишены способности к абстракции. Однако для человеческого существа взгляд в прошлое имеет не только фундаментальное эволюционное превосходство над животными, но и существенно облегчает его приспособляемость в сложном по отношению к его ресурсам мире. Обращаться к прошлому, помимо всего прочего, значит некоторым образом сглаживать шероховатости настоящего, адаптируясь таким образом более эффективно. Напротив, оглядываться на прошлое, жить прошлым – значит противоречить самому принципу движения материи. Противоречие принципу движению материи значит вредить себе как отдельному индивиду, так как в экзистенциальном смысле любой возврат в прошлое есть противоречие в способе существования.

Подчеркнём, что антиципация луча интенции в контексте части и целого – ретенции, сюда не подходит. Почему? Потому что сознание прошлого, хотя и имеет «аффект» прошлого, всё таки оно носит познавательный характер здесь и сейчас. Соответственно ретенция как сознание непосредственного прошлого обладает функцией определения теперешнего положения дел, а именно, она образует ретенциальный фон как наполнитель следующей за ним части – настоящего (импрессии). Ретенциальный фон необходим для большего наполнения информации в настоящем, т. к. непосредственное прошлое является тем условием, при котором настоящее становится более объёмным [6, с.74]. Напротив, прошлое оставшаяся в долговременной памяти уже произошло, поэтому антиципация луча интенции в контексте части и целого тут неуместна. Антиципировать значит подготавливать луч интенции для схватывания данностей в настоящем и в будущем.

И ещё раз напомним определение сказанное выше.

Временная перспектива – это представления человека о его психологическом прошлом и будущем, отражающие временную глубину жизненного пространства [2, с.18]. В случае преобладающего радикала ретро-времени человек фиксирован на прошлом. В нём время очерчено как отрезок со своими рамками. Рамки говорят о том, что время прошлого застыло, оно не движется вперёд. Параллельно с этим, в настоящем, психика и тело человека находится под властью движущейся вперёд материи, рождая тем самым парадокс – статика прошлого и движение настоящего – наложение одного на другое. В данном фрагменте, при дефиниции ретро-времени вспоминаются слова Ю. Минковского: «Человек непроизвольно уходит в бессознательное переживание вневременности, где нет последовательности и временных причинно-следственных связей, где вневременность представлена как постоянное и неизменяющееся настоящее» [14, с.249]. Время прошлого очерчено как кристаллизованные отрезки того что прошло. Внутри отрезка прошедшего остался эмоциональный аффект требующий для себя завершения либо переосмысления – поэтому он так притягивает внимание человека, заставляя его окунаться в прошлое снова и снова.

В плане персональной компетентности во времени – способности субъекта рационально управлять своим временем, используя его с наименьшими потерями, человек, пребывающий в радикале ретро-времени, переводит энергию длительности настоящего на прошлое. В связи с этим мы имеем дело с нерациональностью в управлении собственным временем. Конституирование адаптационного времени в настоящем начинает рассыпаться, ход жизни данного индивида нарушается.

Отметим, что ретро-время, как и предыдущие виды адаптационного времени, имеет в себе огромный контекст возможностей для реализации. В этом смысле никакое из видов адаптационного времени не изолированно, а напротив, вмещает в себя содержание других времён, образуя тем самым

общую форму адаптационного времени из таких рассмотренных видов как сужение, разворачивание и ретро-время. Понятно то, что каждое из них может преобладать в том или ином случае при нормальной жизнедеятельности, то есть в рамках отсутствия симптоматики болезни. Напротив, чрезмерное преувеличение какого-либо вида адаптационного времени приводит к симптоматике некоторых психических заболеваний.

Заканчивая анализ видов адаптационного времени обратимся к словам И. Канта, лучше всего обосновывающие рассуждение в данной работе: «Наше истолкование жизненных событий с необходимостью устанавливает эмпирическую реальность времени, или, иными словами объективное значение его в отношении всех предметов, данные нашим чувствам. А так как наше наглядное представление всегда имеет чувственный характер, то в опыте нам никогда не может быть дан предмет, не подчиненный условию времени» [10, с. 88]. Исходя из наших рассуждений, заметим, что истолкование жизненных событий с установлением эмпиричности объективного времени в отношении всех предметов нашей деятельности есть корреляция с доминирующим видом адаптационного времени.

Отметим, что преувеличивать один из видов адаптационного времени значит организовывать своё поведение в соответствии с ним. Однако, есть ли способ уравнивать представленные выше виды времени? Для ответа на этот вопрос обратимся к теории субъективного времени, продемонстрированная антропологом Т. Эриксоном в книге «Тирания момента», посвящённой ускоренному темпу современного мира. В ней автор утверждал, и мы разделяем его точку зрения, что субъективное время существует исходя из активности нашего Эго. Соответственно, если человек получит контроль над собственным Эго, мы получим контроль и над временем. Тогда мы перестанем метаться между спешкой и скукой, подойдя к оптимальному проживанию времени, когда часы нас не подгоняют, но и не тяготят своей медлительностью [15].

Итак. Адаптационное время коррелятивно самой экзистенции человека, и представляет собой экзистенциально-когнитивный каркас, снова и снова воспроизводящий себя. Процесс воспроизведения экзистенциально-когнитивного каркаса и есть конституирование адаптационного времени, предстающее в качестве фундаментальной экзистенциальной необходимости человека как личности. В жизненной активности каждого человека, реагирующего и действующего избирательно, адаптационное время становится таким образом вместилищем личной системы мотивов.

В данной работе было показано, что психологическое время является общим знаменателем адаптационного времени. Причём разработка последнего базируется на феноменологической философии времени. Более того, только при использовании данной базы и возможно говорить о конституировании адаптационного времени.

#### **Список литературы:**

1. Моторина, Л.Е. Философская антропология: Учебное пособие / Л.Е. Моторина. - М.: Инфра-М, 2016. – 352 с.
2. Кравцова, Я.В. Психологическое время и самоэффективность личности / Я.В. Кравцова, Т.Д. Дубовицкая, А.Г. Абдуллин // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13, № 3. – С. 17–23.
3. Позняков В.П., Вавакина Т.С., Тихомирова С.В. Исследование субъективного времени в темпометрии: влияния внешних факторов на субъективное время человека // Ярославский психологический вестник. 2017. – №3. – С. 26 – 31.
4. Микаелян В.А. Понимание времени в экзистенциальной психологии // Вестник новосибирского государственного университета. Серия: психология. 2010. Т. 4. №2. С. 20-26.
5. Гуссерль Э. Собрание сочинений. Том I. Феноменология внутреннего сознания времени. М.: Гнозис, 1994. 163 с.



6. Семёнов В.Е. Анализ чистого сознания как коррелят расширенной познавательной перспективы // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2019. Т. 3. № 1. С.70–79.
7. Джемс У. Психология [Текст] / У. Джемс. – М.: Просвещение, 1973. 235 с.
8. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия: Пер. с фр. СПб.: Ювента, 1999. 354 с.
9. Шпенглер О. Закат Европы. Очерки морфологии мировой истории. М., 1993. С. 265.
10. Кант И. Критика чистого разума / Пер. с нем. Н. Лосского; Сверен и отредактирован Ц.Г. Арзаканяном и М.И. Иткиным; Примеч. Ц.Г. Арзаканяна – М.: Мысль, 1994. 591 с.
11. Семёнов В.Е. Обозначение экзистенциалов Dasein в психике человека посредством рефлексивной деятельности / В. Е. Семёнов // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 24. – С. 1836 – 1860.
12. Семёнов В.Е. «Базовая модель» философского мышления / В.Е. Семёнов // Актуальные вопросы истории, социально-политических наук и туризма: Материалы симпозиума в рамках XV (XLVII) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 01–30 апреля 2020 года / Под научной редакцией О.О. Шишкиной. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2020. – С. 338 – 341.
13. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
14. Экзистенциальная психология. М.: Апрель Пресс; Эксмо-пресс, 2001. – С. 249.
15. Эриксен Т.Х. Тирания момента. Время в эпоху информации. – Москва: Весь мир, 2003. 208 с.