

**Олександр Савчин**

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
aleks.savchyn@gmail.com

## **АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ БЕЗПЕРЕРВНОГО ВІДМІРЮВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ТЕПЕРІШНЬОГО (ЗА О. В. ПОЛУНІНИМ): ПЛОТАЖНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ**

*У статті розглядається метод дослідження порціювання темпорального досвіду людини, зокрема феномену суб'єктивного теперішнього. Зосередження на феномені суб'єктивного теперішнього зумовлене тим, що це є єдиним безпосередньо даним досвідом, тоді як усі інші часові модули є свого роду проєкціями, якими наповнюється власне суб'єктивне теперішнє. Описано сучасні альтернативні підходи до суті феномену суб'єктивного теперішнього, окреслені фізикалістська та феноменологічна парадигми. Відповідно до цього для дослідження було обрано їх поєднання, зокрема за допомогою розробленого О. В. Полуніним методу безперервного відмірювання суб'єктивного теперішнього. На основі цього було реалізовано пілотажне дослідження зі збором як числової емпірики, так і феноменологічних даних, а також зворотного зв'язку задля перевірки грамотності використання методики та означення потенційних місць для корективів та покращення. Завдяки проведеному пілотажному дослідженню зібрано дані щодо тривалості суб'єктивного теперішнього та динаміки його зміни та зіставлено їх із результатами інших досліджень з використанням методики безперервного відмірювання. Іншим важливим джерелом даних було проведено опісля застосування методики інтерв'ю, на основі якого було окреслено феноменологічні характеристики перебування суб'єктивних теперішніх як відображення порціювання досвіду особистості, зокрема щодо окреслення критерію перебування суб'єктивних теперішніх, індивідуального феноменологічного досвіду при цьому та міри усвідомленості цього процесу. Здійснене пілотажне дослідження відкриває шлях до подальшого використання методики як у чистій, так і модифікованій формі відповідно до специфіки наступних досліджень суб'єктивного теперішнього.*

**Ключові слова:** суб'єктивне теперішнє, порціювання досвіду, сегментування потоку свідомості, інтеграційне вікно, ієрархічна модель часового досвіду.

**Вступ.** Згідно з концепцією, розробленою О. В. Полуніним з опорою як на експериментальні, так і на феноменологічні дослідження, суб'єктивне теперішнє – це цілісний сегмент потоку свідомості, межа якого представлена транзитивним переживанням, а власне «тіло» теперішнього є субстантивним переживанням. Відповідно до цього теперішнє – це відрізок потоку свідомості, який лежить між двома послідовними свідомо сприйнятими транзитивними елементами. Загалом суб'єктивне теперішнє можна розглядати як форму організації досвіду в потоці свідомості [2]. Тобто йдеться про теперішнє як цілісну і відносно замкнену форму існування та розгортання досвіду. Відповідно до цього наші переживання розгортаються в часі сукцесивними суб'єктивними теперішніми, тобто послідовністю інтернально цілісних сегментів безпосередньо даного і внутрішньо довершеного досвіду.

**Актуальність проблеми.** Чому ж варто досліджувати цей феномен? Як мінімум тому, що усе, що відбувається, відбувається виключно в теперішньому. Крім цього, саме безпосередність суб'єктивного теперішнього і є чи не єдиною безпосередністю буття індивіда, що підкреслює необхідність дослідження феноменології переживання суб'єктивного теперішнього, вивчення досвіду свідомого буття в теперішньому [1; 4].

Водночас феномен суб'єктивного теперішнього має значущу релевантність у психотерапевтичній практиці. Адже, як уже зазначалося, все, що відбувається, в тому числі взаємодія між психологом та людиною, будь-яка психотерапевтична робота відбувається саме в теперішньому. Крім цієї фундаментальної значущості, суб'єктивне теперішнє є основоположним феноменом, в рамках якого застосовується цілий ряд психотерапевтичних технік, зокрема такі, як звернення уваги та аналіз того, що відбувається «тут і тепер», техніки майндфулнесс та абсолютна більшість медитативних технік.

Звернення до потенціалу суб'єктивного теперішнього є також значущим фактором для благополуччя у повсякденному житті, одним зі складників протистояння плину часу та психологічному старінню, і на додачу навіть основою цілих напрямків духовного розвитку [7].

Все це свідчить про різносторонню та практично всюдисущу значущість феномену суб'єктивного теперішнього та знань про нього.

**Останні дослідження проблематики.** Цілий напрямок досліджень суб'єктивної темпоральності, зокрема феномену порціювання процесів (як свідомих, так і несвідомих) у психічній системі особистості, запровадив німецький дослідник Ернст Пьоппель. Відповідно до його концепції, суб'єктивне теперішнє є відображенням механізму інтегрування з обмеженою часовою потужністю, що слугує також і основою суб'єктивного відчуття моменту «зараз». Саме через часову обмеженість обробки інформації в цьому механізмі і визначається часова межа тривалості теперішнього [6]. Важливим аспектом теорії Пьоппеля є твердження про те, що порціювання досвіду особистості відбувається із відносно сталими частотами, які можна зафіксувати певними фізичними константами.

Ключовим, що варто відзначити у теорії Пьоппеля, є ієрархічна модель часового механізму, в якій порціювання розглядається як багаторівневий процес, причому цілісності, утворені на нижчих, себто дрібнозернистіших рівнях порціювання, виступають будівельними блоками для утворення цілісностей вищих рівнів, із більш тривалими часовими вікнами. У цій моделі виділяють такі три рівні [5]:

1. Функціональний момент як рівень, що відповідає базовим або елементарним подіям. Він відображає той часовий поріг, нижче якого події вже не розрізняються людиною як різночасові. Його часові рамки лежать в діапазоні 10–100 мс, причому вони різняться також у залежності від сенсорної модальності.

2. Момент переживання/досвіду. Відповідає за утворення холистичних перцептуальних подій із певним усвідомленим людиною змістом. Формується на основі інтеграції елементарних подій протягом часового вікна розміром у декілька секунд. Діапазон тривалостей очевидно зумовлений різною комплексністю когнітивних чи/та поведінкових актів, які формуються протягом цього проміжку.

3. Ментальна присутність. Відповідає за континуальність досвіду людини. В основі лежить робоча пам'ять, в якій утримуються актуальні перцепти, конструкти та почуття, що забезпечує безперервність, а точніше плавність та поступовість переходів між станами.

Одним із послідовників школи Пьоппеля є Марк Віттманн, головною розробкою якого є теорія порціювання досвіду, що базується на самоусвідомленні людини у спосіб відчуття власної тілесності [8]. Такі моменти самоусвідомлення і відображають темпоральні межі часових сегментів, які залежать від множини факторів, як-от: фізіологічного стану, ситуації, нейрональних процесів та поточного когнітивного навантаження. І все ж, навіть попри таку множинність факторів і відповідно мінливість тривалості темпорального порціювання, Віттманн також дотримується поглядів Пьоппеля щодо тривалості суб'єктивного теперішнього як певного роду фізичної константи.

Альтернативою цьому є зміщення акценту із фізичного виміру тривалості до визначення суб'єктивного теперішнього як ментальної цілісності, довершеність якої обумовлена її внутрішньою структурою, а не заданим зовні діапазоном, і тривалість якої відповідно може змінюватися залежно від поточного стану, потреб та процесів всередині психічної системи. Такий погляд розвинув та експериментально підтвердив український дослідник суб'єктивної темпоральності О. В. Полунін [3]. Зокрема, відповідно до його концепції, що розроблена на основі поєднання експериментальних даних та феноменологічного підходу, суб'єктивне теперішнє є таким сегментом досвіду, що утворений появою в потоці свідомості двох послідовних транзитивних елементів, між якими розгортається субстантивний елемент. Саме поява транзитивного елемента, а не досягнення чи недосягнення певного часового порогу, заданого фізичними одиницями, розцінюється як утворення порції досвіду. Завдяки цьому

суб'єктивне теперішнє відіграє роль механізму порціювання досвіду особистості. Саме в рамках цього підходу і було здійснене наше дослідження.

**Метою дослідження** було виконати пілотажний збір емпіричних даних із використанням методики безперервного відмірювання суб'єктивного теперішнього відповідно до концепції О. В. Полуніна. Методика була застосована у чистому, оригінальному вигляді з наміром підготовки її до використання у модифікований спосіб у подальших дослідженнях.

**Модель дослідження.** Дослідження складалося із двох основних блоків, а саме: А. Застосування методики безперервного відмірювання після відповідного інструктажу; Б. Зворотний зв'язок від респондента із використанням запитань феноменологічного інтерв'ю та зображальних технік. Використання складника Б обумовлене прагненням і необхідністю отримання максимально безпосередніх даних від самого суб'єкта, про суб'єктивні теперішні якого і йдеться. Також у ході інтерв'ю задавалися запитання щодо специфіки роботи з методикою безперервного відмірювання.

У пілотажному дослідженні взяли участь 4 особи віком від 24 до 48 років – двоє жінок і двоє чоловіків. Збір емпіричних даних проводився у проміжку 13–15 година дня (у різні дні для кожного респондента) з метою уникнення впливу циркадних ритмів на результати дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Результати, отримані після застосування респондентами методики безперервного відмірювання, наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати застосування методики безперервного відмірювання**

Респондент, №	Середня тривалість суб'єктивного теперішнього, с	Середнє квадратичне, с	Коефіцієнт варіативності
1	9,81	4,16	42,4
2	15,69	6,29	40,1
3	9,62	3,52	36,6
4	33,48	14,17	42,3

Відповідно до цього середні значення показників по вибірці такі:

- середня тривалість суб'єктивного теперішнього: 17.15 с;
- середнє квадратичне відхилення тривалостей суб'єктивних теперішніх: 7.04 с;
- коефіцієнт варіативності: 40.35.

Спектри отриманих показників по вибірці:

- середні тривалості суб'єктивного теперішнього: від 9.6 до 33.5 секунд;
- середні квадратичні відхилення тривалостей суб'єктивних теперішніх: від 3.5 до 14.2 секунди;
- коефіцієнти варіативності: від 36 до 43 відсотків.

Порівнюючи отримані нами в ході пілотажного дослідження середні тривалості та показники з інших досліджень із використанням методу безперервного відмірювання за О. В. Полуніним [2; 3] (таблиця 2) можна дійти висновку, що результати здійсненого пілотажного дослідження є цілком зіставними із результатами інших досліджень тривалості суб'єктивного теперішнього із використанням цієї методики.

Таблиця 2

**Порівняння отриманих показників із результатами інших досліджень**

	Савчин, 2018	Полунін, 2007	Полунін, 2011
середня тривалість, с	17,15	15,32	9,74

діапазон, с	9,6–33,5	0,45–209	6,5–9.6
-------------	----------	----------	---------

Щодо блоку Б, то запитання в ньому були зумовлені такими двома задачами:

1) перевірити зворотним зв'язком безпосередньо від респондента якість застосування методики безперервного відмірювання та виявити місця для корекцій та/чи покращень;

2) проникнути у власне суб'єктивне переживання людиною порціювання досвіду, сегментування потоку свідомості суб'єктивними теперішніми та всебічно відобразити цей феномен не лише із чисельно-статистичної, але і з дескриптивної точок зору.

Відповідно до першої задачі завдяки зворотному зв'язку було більш наочно розставлено акценти щодо інструктажу, більш доступно сформульовано інструкцію та окреслено основні повідомлення, на яких варто додатково усно наголосити досліджуваному з метою забезпечення максимального розуміння та налаштування на роботу з методикою.

Завдяки ж проведенню інтерв'ю з використанням феноменологічно спрямованих запитань, було отримано такі цінні дані:

→ Стосовно того, що спонукало натискати на кнопку (позначаючи цим завершення поточного суб'єктивного теперішнього):

– це логічний висновок з власне умови – є суб'єктивне теперішнє і воно має кінець, змінюючись іншим, наступним;

– коли відзначали інакшість думок – значить це вже інше теперішнє;

– коли з'являлася думка щодо того, що зробити із поточними усвідомленнями в майбутньому – наприклад, хочу розповісти про це усвідомлення опісля (досліднику, в інтерв'ю або другу, просто в розмові);

– усвідомлення тілесності, сигналів з тіла або змін у тілі;

– нерідко із заплющенням-розплющенням очей.

→ Стосовно того, чи існував певний критерій для натискання на кнопку ще від початку відмірювання:

– як генералізоване відчуття «о, зараз закінчується/закінчилося»;

– як імпульс «я хочу, щоб закінчилося зараз»;

– схоплення суттєвих відмінностей (між тим, що було, і є);

– іноді вирішував розум, логіка, відповідно до якої визначалось, що пройшло вже достатньо і пора натискати.

→ Стосовно того, чи критерій був свідомий:

– поступово у процесі прислухання до себе все більше вирізнявся, окреслювався;

– критерію як такого не було, це завжди було просто схоплення «інакшості»;

– загальне уявлення, що це «розум якимось відмірює»;

– із усвідомленням «я існую тут-і-зараз».

Також цінним були зауваження респондентів про те, що робота з цією методикою змушує задуматися, що час плине, моменти проходять, і що ми переважно пропускаємо їх повз, живемо «на автоматі», тоді як справжня суть життя у присутності тут-і-зараз та схопленні власних суб'єктивних теперішніх.

**Висновки.** Таким чином нами було здійснено пілотажне дослідження з використанням оригінальної методики безперервного відмірювання суб'єктивних теперішніх за О. В. Полуніним, з метою використання її в модифікованому вигляді для подальших досліджень. Отримані нами результати є зіставними з іншими дослідженнями із використанням цієї методики. Зафіксований зворотний зв'язок слугував підставою для коригування змісту інструктажу. А відповіді, отримані завдяки інтерв'ю з метою заглиблення у феноменологію переживання суб'єктивного теперішнього, є цінними даними для подальшого формування уявлень про природу феномену суб'єктивного теперішнього та механізмів порціювання досвіду особистості.

1. Полунін, О. В. (2007). Психологічне дослідження феноменології переживання теперішнього. *Психологія і суспільство*, 4, 138-143.
2. Полунін, О. В. (2011). *Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження*. К.: Гнозис.
3. Полунін, О. В. (2011). Тривалість суб'єктивного теперішнього: експериментальне дослідження. *Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія*, 7 (25), 134-142.
4. Husserl, E. (1962). *Husserliana, Gesamte Werke, Band X, Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins (1893–1917)*. Den Haag: Martinus Nijhoff.
5. Montemayor, C., Wittmann, M. (2014). *The varieties of presence: Hierarchical levels of temporal integration. Timing & Time Perception*, 2.3, 325-338.
6. Pöppel, E. (1997). A hierarchical model of temporal perception. *Trends in cognitive sciences*, 1(2), 56–61.
7. Tolle, Eckhart (2004). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. New World Library.
8. Wittmann, M., & van Wassenhove, V. (2009). *The experience of time: neural mechanisms and the interplay of emotion, cognition and embodiment*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19487184>.

#### REFERENCES

1. Polunin, O. V. (2007). Psykholohichne doslidzhennia fenomenolohii Perezhyvannia teperishnoho [Psychological study of the phenomenology of the experience of presence]. *Psykhologhiia i suspilstvo* [Psychology and society], 4, 138-143. (ukr.)
2. Polunin, O. V. (2011). *Perezhyvannia liudynoiu plynu chasu: eksperymentalne doslidzhennia* [Human experience of the flow of time: experimental study]. K.: Hnozis. (ukr.)
3. Polunin, O. V. (2011). Tryvalist subiektyvnoho teperishnoho: eksperymentalne doslidzhennia [The duration of the subjective presence: experimental study]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: Ekolohichna psykholohiya* [Actual problems of psychology: Ecological psychology], 7 (25), 134–142. (ukr.)
4. Husserl, E. (1962). *Husserliana, Gesamte Werke, Band X, Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins (1893–1917)*. Den Haag: Martinus Nijhoff.
5. Montemayor, C., Wittmann, M. (2014). *The varieties of presence: Hierarchical levels of temporal integration. Timing & Time Perception*, 2.3, 325-338.
6. Pöppel, E. (1997). A hierarchical model of temporal perception. *Trends in cognitive sciences*, 1(2), 56-61.
7. Tolle, Eckhart (2004). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. New World Library.
8. Wittmann, M., & van Wassenhove, V. (2009). The experience of time: neural mechanisms and the interplay of emotion, cognition and embodiment. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19487184>.

#### *Oleksandr Savchyn*

#### APPROBATION OF THE METHOD OF CONTINUOUS MARKING OF THE SUBJECTIVE PRESENCE (DEVELOPED BY O. V. POLUNIN): PILOT STUDY

*The article deals with a method of research of demarcation of temporal experience of a person, particularly the phenomenon of subjective presence. The article deals with a method of research of demarcation of temporal experience of a person, particularly the phenomenon of subjective presence. Choice of the subjective presence as a research object is justified by being of the subjective presence as the only immediately given form of experience, whereas all other temporal modes are projections with which the subjective presence could be filled. Modern alternative views on the essence of the subjective presence are laid down, physicalists and phenomenological paradigms are delineated. In accordance with this their combination was chosen, particularly by the application of the method of continuous marking of subjective presence (developed by Polunin O.V.). On this basis a pilot study was conducted with the gathering of numerical data, as well as of phenomenological data, and also with the feedback for the testing of the appropriate application of the method and detection of potential points for corrections and improvement. The pilot study gave the data about the duration of subjective presence and the dynamics of its change. Gathered data were compared with the results of other studies using the method of continuous marking of the subjective presence. Another important source of data was the interview after a person finished his/her session with the method. On the basis of this interview phenomenological features of the borders of subjective presents were delineated as a manifestation of the demarcation of personal experience, in particular about the deliniation of the criterion of the demarcation of subjective presents, about the individual phenomenological experience during this and about the degree of awareness of this process. Conducted pilot study opens a way for the future application of the method as in its original, as well as in a modified according to the specifics of further studies.*

**Keywords:** *subjective presence, demarcation of experience, segmentation of the flow of consciousness, integrational window, hierarchical model of temporal experience.*