

УДК 159.923

СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ

Шаповалова Ксенія Євгеніївна,
*здобувач вищої освіти спеціальності 201 «Агрономія»,
Миколаївський національний аграрний університет*

Одне з унікальних властивостей людини полягає в його тотальній спряженості з часом. Будь-яка людська діяльність розгортається в часі, володіє певними темповими характеристиками, вимагає оцінки доступного тимчасового ресурсу. Часом встигнути вчасно виявляється не менш важливо, ніж зробити правильно. Те, як ви ставитеся до часу, залежить від того, що ви робите в даний момент.

Всі помічали, що коли вони чогось чекають, роблять фізичної вправу "планка", стоять в черзі або просто сидять, час зупиняється. Але от коли ви що то захоплено робите - годинник пролітають як хвилини. У цього явища є просте пояснення: якщо людина чогось чекає, час тече у напрямку до нього; якщо ж ні, то час - це щось, до чого він рухається.

Процес сприйняття часу обумовлений багатьма чинниками. Серед цих чинників – тривалість проміжку часу, який належить оцінити [1]; спосіб вимірювання та оцінки часу [1]; дії, що виконуються в оцінюваний період [2]; сенсорна модальність, залучена у виконання цих дій [2]; величина навколишнього простору [2]; стать випробуваного [3]; особливості його індивідуальності [3]; рівень стресу й збудження [1]. Одним із чинників, що визначають індивідуальні характеристики сприйняття часу, є вік. Вікові

особливості сприйняття часу вивчали С.І. Бабатіна, О.Ю. Балашова, Д.Г. Елькін, З.О. Кіреєва, В.П. Лисенкова, Ж. Піаже, Т.Д. Ріхтерман, О.Ю. Сурніна, Н.М. Толстих та інші.

З віком також здається що час летить швидше, молодість йде. Коли мова заходить про те, як ми сприймаємо час, люди можуть оцінити довжину події з двох дуже різних точок зору: з перспективної позиції - поки подія ще триває, або з ретроспективної точки зору - після того, як воно закінчилося. Крім того, наш досвід сприйняття часу змінюється разом з нашими вчинками і думками / почуттями з цього приводу. Наприклад, читання роману - діяльність буде здаватися коротше, ніж було насправді. Іншими словами, чим більше нових спогадів ми побудуємо за вихідні дні, тим довше поїздка буде здаватися в ретроспективі. Однією з причин цього є те, що процес дорослішання неминуче призводить до збагачення особистого життєвого досвіду. Відповідно, нові враження зв'язуються з уже перенесеними, і створюється ілюзія того, що все це вже відбувалося в нашому житті, а час при цьому ніби стискається. Емоції також відіграють важливу роль - в екстремальних ситуаціях, деякі люди повідомляють, що час в ті секунди наче зупинялося і картинка перед очима проходила в режимі сповільненої зйомки.

Фізіологічною основою процесу сприйняття часу, як це експериментально довели І. П. Павлов і його послідовники, є умовні рефлексії на час, які постійно виробляються в людини. Тимчасові проміжки визначаються ритмічними процесами, що відбуваються в організмі людини.

Сприйняття тривалості часу залежить від змісту діяльності людини. Час, заповнене цікавими, значущими справами, плине швидко. Якщо ж події нецікаві, малоістотні, час тягнеться повільно. На оцінці часу позначається також установка особистості. Очікування неприємних подій викликає сприйняття швидко поточного часу. При очікуванні приємного здається, що бажане подія довго не настає.

При згадці минулого спостерігається інша оцінка часу. Час, насичене в минулому переживаннями, діяльністю, згадується як більш тривалий, а тривалі періоди життя, наповнені малоцікавими і одноманітними подіями, згадуються як швидко пройшли. Деякий суб'єктивізм в оцінці часу залежить, і від віку людини: дітям здається, що час йде повільно, дорослі уражаються, як швидко воно летить. Суб'єктивізм у сприйнятті часу долається досвідом і практичною діяльністю людини.

Список використаних джерел:

1. Болотова А.К. Психологія організації часу: монографія. Київ: Аспект Пресс, 2006. 254 с.
2. Шиффман Х. Відчуття і сприйняття. Дніпро: Дніпро, 2003. 928 с.
3. Козлова А.В., Савко Т.В., Терьохін А.Т. Індивідуальні відмінності в сприйнятті часу. Питання психології. 2009. № 6. С. 91-96.

*Науковий керівник – асистент Гула Л.В.
Миколаївський національний аграрний університет*