

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ

Інтерес психологічної науки до проблеми часу не випадковий, і пояснюється перш за все тим, що всі основні об'єкти дослідження в психології являються динамічними, тобто, такими утвореннями, що розвиваються в часі.

Протягом життя у людини формується певна система узагальнених уявлень про час, які являються своєрідною концепцією особистості в масштабі її життя.

Б.Г. Анан'єв відмічав, що суб'єктивна картина життєвого шляху в самосвідомості людини завжди будується відповідно до індивідуального та соціального розвитку, вимірюваного в біографічно-історичних датах [1, с.128]. Отже, у формуванні відношення людини до феномену часу приймають участь її індивідуальні особливості, а також, особливості соціуму, культури, історичного часу.

Психологія часу, вивчає всі можливі поведінкові реакції людини стосовно змін у часі. Серед цих реакцій – сприйняття і оцінка часу, які безпосередньо пов'язані з умінням розрізняти різноманітні ознаки буття.

Час – спрямована величина (вектор), однозначне його визначення передбачає не лише систему одиниць вимірів, але і постійну відправну точку, від якої ведеться відлік. З цією точкою пов'язаний подальший момент, який особливо ускладнює сприйняття часу опосередкованими компонентами. Природною відправною точкою у часі являється «тепер», яке розділяє час на те, що передувало – минуле, та подальше – майбутнє. Воно одне начебто безпосередньо дане як дещо наявне; від нього погляд спрямовується на минуле та на майбутнє, які можуть бути визначені лише через своє відношення до теперішнього.

Сприйняття часу опосередковане інтелектуальними компонентами, що включаються в нього. Опосередковані елементи включаються у встановлення та послідовність явищ і їх тривалість. [4, с.253].

В екстремальних ситуаціях сприйняття часу визначається як один із значних стрес-факторів, який впливає на особливості поведінки особистості у надзвичайних умовах реальності.

Здібність до орієнтації в часі передбачає визначення місця змін у загальному циклі життєвих подій. Людина застосовує дві системи орієнтирів, що дозволяють їй визначати фази добового циклу. Найбільш важливою являється система орієнтирів, що обумовлена зміною дня і ночі, особливостями положення сонця і тіней. Іншу систему орієнтирів складають ознаки, що створені ритмами організму, і які відповідають ритмам активності і виникнення потреб, що в свою чергу також залежить від ритмів дня і ночі. Система внутрішніх та зовнішніх індикаторів дозволяє орієнтуватися в теперішньому. Тваринам доступна лише така орієнтація. Людина ж, може визначати місце теперішнього по відношенню до попередніх та майбутніх змін, тобто людина здатна уявити в сучасному минуле та майбутнє [5:129-130].

У сприйнятті часу правомірно розрізняти: 1) безпосереднє відчуття тривалості, яке становить його чуттєву основу та обумовлене в основному вісцеральною чутливістю, 2) власне сприйняття часу, що розвивається на цій чуттєвій органічній основі. Щодо часу потрібно таким чином розрізняти два поняття – тривалість і власне час, але з тим, щоб, розрізняючи, пов'язати їх в єдине ціле.

Сприйняття часу – це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ реальності. Завдяки сприйманню часу відображаються зміни, що відбуваються в навколишньому світі [3, с.84].

Сприйняття часу обумовлене також і тим змістом, який його заповнює і розчленовує: час – невіддільний від реальних у часі процесів. Чим більше заповненим і, отже, розчленованим на маленькі інтервали є відрізок часу, тим тривалішим він здається – закон заповненого тимчасового відрізка. Цей закон визначає закономірність відхилення психологічного часу спогадів минулого від об'єктивного часу [4, с. 250].

Якщо минулий час в спогадах здається нам тим тривалішим, чим він був більш насиченим подіями, і тим коротшим, чим більше він був порожнім, то відносно поточного часу навпаки: чим він бідніший, обмеженіший подіями і чим більш одноманітний його перебіг, тим тривалішим, «тягучішим» він уявляється в переживанні; чим більш насиченим і змістовнішим є його заповнення, тим непомітніше він протікає, тим меншою здається його тривалість.

У міру того, як у пережитому часі виступає на перший план установка на майбутнє, знову видозмінюються закономірності, що визначають переживання тривалості часу. Час очікування бажаної події в безпосередньому переживанні подовжується, а небажаної – скорочується. У першому випадку час ніколи не протікає досить швидко, у другому – навпаки. Пережита тривалість відхиляється від об'єктивного часу в бік, зворотний домінуючої у суб'єкта спрямованості – закон емоційно детермінованої оцінки часу. Він позначається на тому, що час, заповнений подіями з позитивним емоційним знаком, скорочується в переживанні, а заповнений подіями з негативним емоційним знаком в переживанні – подовжується [4, с. 251].

Форми переживання часу особистістю різноманітні. Є.І. Головаха та О.О. Кронік констатують існування трьох основних властивостей психологічного часу особистості: рівень дискретності – перервності, роздробленості часу; ступінь напруженості – стислості, організованості; емоційна оцінка діапазону часу – ґрунтується на глибинних переживаннях людини, які пов'язані з усвідомленням обмеженості індивідуального існування, на які впливає глибина майбутньої часової перспективи [2:151-152].

Отже, здатність особистості орієнтуватися у часовому просторі являється фактором формування компетентності в сучасному прогресивному суспільстві, та необхідною умовою оптимальної соціалізації особистості. В результаті людина досягає високого рівня психічної зрілості, отримує можливість створення часу життя, його примноження, розширення, наповнення, що в свою чергу, дозволяє сприймати себе як самоактуалізовану особистість.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. I. – М.: Педагогика, 1980. – 232 с., ил. – (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР).
2. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – К.: Наукова думка, 1984. – 207 с.
3. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: прайм – Еврознак, 2005. – 672 с. – (Проект «Психологическая энциклопедия»).
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2005. – 713 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Фресс Поль, Пиаже Жан. Экспериментальная психология: Выпуск IV. – М.: Прогресс, 1978. – 3001 с.