

## ПОНЯТТЯ "СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ" ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО СВІТУ ОСОБИСТОСТІ

*Грановська О.Я.*

*У статті здійснено спробу теоретичного аналізу проблеми "часу", власне суб'єктивний аспект сприйняття зазначеного поняття постає як найсуттєвий. Визначаються психологічні основи сприймання часу, визначається категорія "ставлення до часу" через власну відповідальність й відповідність плину часу.*

**Ключові слова:** *об'єктивний час, суб'єктивний час, суб'єктивне сприйняття часу, хронологічний час, час.*

*В статтє осуществлена попытка теоретического анализа проблемы "времени", собственно субъективный аспект восприятия данного понятия выступает как наиболее существенный. Определяются психологические основы восприятия времени, определяется категория "отношения ко времени" благодаря собственной ответственности и соответствию течению времени.*

**Ключевые слова:** *время, объективное время, субъективное время, субъективное восприятие времени, хронологическое время.*

Постановка проблеми дослідження. Поняття "часу" є доволі вживаним й популярним у психологічній науці. Часова форма залучена у під'рунтя психологічного знання. З'ясування представленості й значимості для людини поняття "час" може зробити внесок у побудову моделі "образа світу".

Відомо, що у історії цивілізації в оцінці часу чітко проступають дві тенденції, а саме: "лінійне" сприйняття часу, що плине від минулого до майбутнього й "циклічне" кругове сприйняття. Так, давньоєгипетський і традиційний китайський опис це циклічна послідовність, втім символ часу прадавньої Індії – колесо, нескінченний ланцюг з "сьогодення майбутнього минулого".

Отже, уявлення про час вибудовується поступово як в окремої людини, так і у людства в цілому, і часові категорії визначаються культурою (або цивілізацією), парадигми якої задовольняються у індивідуальній і колективній свідомості.

Ідея часу, на думку деяких дослідників, психологічно оформилася із двох різних джерел – повторюваності й неповторюваності подій, тобто ритмічного повторення чогось (ударів пульсу, добової зміни дня й ночі, сезонів року) і неповторного однократного плину чогось, наприклад народження, зростання, старіння й умирання живих істот [1].

Уявлення про час не є вродженими, вони становляться поступово в процесі формування особистості і часові (як і просторові) поняття людини визначаються культурою (цивілізацією), до якої вона належить.

Таким чином, метою нашої статті є виявлення психологічних особливостей "суб'єктивного сприйняття часу" у співвідносності із особистісним аспектом.

Результати теоретичного аналізу проблеми дослідження. Проблема часу як категорії у наукову психологію розглядається тривалий період.

Класичні дослідження В. Вернадського про якісно різні структури часу у фізичній, геологічній, біосферній й соціальних системах стосуються й психології. Певний час, психологія задовольнялася уявлення про зазначену категорію саме з надр класичної механіки.

Так, у радянській психології теза залежності часу від тих систем, у які вона включена у неорганічну природу, в еволюцію органічної природи, у соціогенез суспільства, в історію життєвого шляху людини була сформульована С. Рубінштейном. Ці уявлення лише недавно стали інтенсивно розроблятися в психології особистості (К. Абульханова-Славська, О. Головаха, О. Кроник).

У вивченні часу в сучасній психології виділяються кілька напрямків: сенсорний (сприйняття часу); подійний (психологічний час особистості як зміна подій); описовий (уявлення про час як образ у мистецтві, живопису, поезії) і ін.

У науці ХХ сторіччя оформилося уявлення про відмінність фізичного часу, що має суворі, об'єктивні, науково вивірені показники й величини виміру, від часу суб'єкта, переживаного, усвідомлюваного й сконструйованого власне активністю. Реальність і об'єктивність фізичного, математичного часу нетотожна реальності часу соціального буття людини, ці реальності й наукові поняття про них не збігаються, хоча й пов'язані. Людське життя протікає у об'єктивному фізичному часі, але для людини мають значення не константи часу, а якісна форма активного буття в часі, здійснення життя.

У роботах С. Рубінштейна і його учнів було представлено активність особистості стосовно часу. Особистість стає суб'єктом "життєвого шляху", що не тільки залежить від подій, періодів життя, але й сприяє "життєвій перспективі". Була показана залежність ходу життя, життєвого шляху з усіма різними подіями в залежності від типу особистості, особистісних властивостей та її способів спрямовувати, прискорювати події свого життя.

Втім, К. Абульханова-Славська, підкреслюючи залежність життєдіяльності від самого суб'єкта життя, розрізняє три структурні утворення життєвого шляху особистості: "життєву позицію", "життєву пер-

спективу" (поняття, близьке до поняття часової перспективи), "сенс життя". Таким чином, активність особистості стосовно часу життя стала предметом всебічного вивчення, що дозволяє розбудовувати програми дослідження й діагностики за допомогою аналізу життєвих планів, життєвих позицій і часових перспектив.

Тобто, час – основа організації, упорядкування й координації діяльності людей. Часову координату мають усі характеристики людської діяльності – умови, ситуативні обставини, можливості й реальне здійснення. Усяка дія суб'єкта являє собою процес, а будь-який процес розгорнутий у часі й характеризується особливими тимчасовими закономірностями. Досвід суб'єкта – це його світ, який має свою структуру, що складається в минулому, а з іншої сторони – занурений у поточну діяльність. Структура досвіду у вигляді просторових і тимчасових схем керує поведінкою людини.

Отже, "час" – це потік, але в тій його галузі, де проходить впродовж суб'єкта... Життя входить у визначення часу", – зауважує Ю. Стрелков, розглядаючи поняття "часу" в сучасній психології.

На думку В. Зінченко, час для психології виступає як найважливіший засіб вивчення психіки, умови (чинника) полегшуючого або того, що утрудняє протікання психічних процесів, вагомого критерію ефективності останніх.

Час у свідомості, поведінці людини має конкретний психологічний зміст як елемент культури, рівень розвитку якої визначає домінуючу в даному співтоваристві концепцію часу. Тимчасові поняття людини завжди визначені тою культурою, до якої він належить. Перед людиною постає рефлексивне завдання диференціації нею утвореної реальності, у тому числі власних образів простору й часу, від дійсності.

Таким чином, уявлення про час у психології є однією із суттєвих проблем стосовно визначення природи людини. Відтак, характерними рисами часу є:

- 1) його плинність; час пов'язаний з рухом;
- 2) його незворотність;
- 3) відсутність наочних форм.

Оскільки час – спрямована величина (вектор), однозначне його визначення припускає не тільки систему одиниць вимірів (секунда, хвилина, година, доба, місяць, рік, сторіччя), але й постійну відправну крапку, від якої ведеться рахунок. У цьому час радикально відрізняється від простору. У просторі всі крапки рівноправні. У часі повинна бути одна привілейована крапка. Із цим пов'язаний подальший момент, що особливо ускладнює сприйняття часу опосередкованими компонентами. Природньою відправною крапкою в часі є сьогодні, це "тепер",

яке розділяє час на попереднє йому минуле й наступне майбутнє. Воно одне начебто безпосередньо дане як щось наявне; від нього погляд спрямовується на минуле й на майбутнє, які можуть бути визначені лише через своє ставлення до сьогодення [3].

Час – це процес, який характеризується темпом змін і ритмом перетворень. Тобто, час варто розглядати як об'єктивний, суб'єктивний й хронологічний. Відомо, що об'єктивний час постає так званою "рікою часу". Витоком цієї ріки є мить у житті Космосу, відома як "Великий вибух", котрий закладає початок Усесвіту. I, відповідно, завершенням її існування стане процес, про який астрофізики говорять, як про "Великий колапс".

Проте, суб'єктивний час можна представити як індивідуальне народження нового струменю, що відбувається у розмаїтті можливих моментів, що виникають і зникають у потоці загального часу.

Отже, початок має своє завершення, котре обов'язково відбудеться у відповідний час, у певному місці й здійсниться з власної причини. Закінчення життя струменю, представленого суб'єктивним часом, називається смертю.

Втім, хронологічний час являє собою поєднання процесів змінювань і перетворень. Інакше кажучи, це роздроблення цілого на різні частинки задля того, щоб уможливити здійснення із часом певних розрахунків.

Так, хронометрія використовує такі тимчасові відрізки, як: секунди, хвилини, години, добу (складену із дня й ночі), тиждень, місяць і роки (розбиті на квартали й півріччя). Досить спиратися на добу, роки й індивідуальне літочислення, дні народження задля вирішення завдань, що постають перед нами.

Проте, суб'єктивний час увійшов у дійсність своїми базовими характеристиками, які представлені денною діяльністю і нічним сном, як дуальність життя. Темп і ритм проявів розкладаються на тривалість процесу (кількість) і його тривалість (якість).

Зазначені характеристики залежні одна від одної. Причому, тривалість процесу безпосередньо залежить від тривалості (якості), а якість від кількості опосередковано.

У "річці" об'єктивного часу, за ходом потоку, розташована низка "порогів", створених природою. Разом з тим, потік об'єктивного часу, крім етапних порогів, розкиданих впродовж усього руслу, має гігантський "водоспад", у якому сполучені воедино простір і час, що розділюються на складові.

"Пороги", не створюючи особливих труднощів для потоку об'єктивного часу, суттєво ускладнюють існування струменів, котрі несуть суб'єктивні характеристики тим, що, взаємодіючи з ними, примушують витратити на їхнє подолання значні енергетичні ресурси.

Таким чином, життя, як тривалість, може бути відзначена кількістю пройдених "порогів", а її тривалість – якістю їх подолання. Остання характеристика містить у собі як темп реального часу, що проявляє свою активність у проміжках між порогами, так і ритм віртуального при їх подоланні.

Виражається ця особливість тим, що мінімально значимі перешкоди зіставлені з добовою хронометрією, де суб'єктивний час визначається рубежами дня й ночі. Причому саме ніч розділяє попередній і наступний дні, а не навпаки.

Психологія суб'єктивного часу виражається ставленням особистості до того процесу, який виражений його сприйняттям кожної зі сходів. Це не просте питання, тому що ставлення до подолання кожного з етапів може виражатися як бачення мети або етапного процесу. Відмінність цих варіантів у тому, що завдяки досягненню кожної цілі настає потреба в насолоді нею [4].

Етап же, суть якого у подоланні, прагне до створення наступного етапу і так далі. Насолода однією метою припускає порушення бажання роздобути іншу, третю і т.ін.. Подолання рубежу пов'язане з напруженою й величезною відповідальністю за здійснену дію. Тому для такого процесу потрібно є ретельна й тривала підготовка, а також організація стрімкої й цільової дії.

Прагнення, пов'язане із стремлінням, досягненням і володінням метою, створює лише ілюзію благополуччя, а насправді є банальним проживанням життя. Суб'єктивний час розтягується від дати до дати, від віку до віку.

Він починає синхронно вібрувати з потоком об'єктивного, тому що суб'єктивний струмінь не тільки перебуває в загальному потоці, але й не протидіє йому, перебуваючи в стані безвільності. Але їй здається, що чим швидше "охоплюється" чергових етапів, тим більше їх буде. Отже, і триваліше буде життя.

Проте, це омана. Суб'єктивний час не можна ототожнювати з об'єктивним, а їх відмінність відображається у факті виникнення між ними хронологічного часу, який у секундах відраховує "кут" їх розбіжності.

Галузі суб'єктивного часу збільшуються через досягнення чергових цільових пунктів. І чим частіше вони освоюються, тим менший кут розбіжності, тим менший строк життя відраховує хронометр.

Якщо ж не прагнути до етапних цілей, а якомога довше втримуватися у своїй психологічній паузі між ними, то за той же період об'єктивного часу суб'єктивна галузь відійде на більшу відстань. А виходить, і хронометр відраховує, відповідно, більший строк, що цілком логічно й зрозуміло. Але подовження суб'єктивної галузі також благотворно позначається й на тій ділянці шляху, коли особистість зайнята

подоланням чергового рубежу. Цей "пори́г" можна розглядати як іспит, тестування особистості на здатність щодо прояву й ствердження життєвості. Адже відразу, за кожним рубежем, знову впливає період максимальної напруги, коли суб'єктивний струмінь відстоює своє право на індивідуальність об'єктивного часу [5]

Отже, важливість цього моменту переоцінити важко, але до нього необхідно готуватися. Подовження суб'єктивного часу на стандартному відрізку об'єктивного не тільки збільшує хронологічний час, але й дозволяє особистості накопичувати додаткові сили для того, щоб з легкістю здолати майбутній рубіж. Тепер бачимо, що радісне очікування досягнення мети, по суті, обертається не дебетом, а кредитом часу.

Адже роки в істині відлічуються не як просте додавання віх, а як тривалість строку знаходження між ними.

Відтак, сприйняття часу – відображення об'єктивної тривалості: швидкості й послідовності явищ дійсності. В основі цього виду сприйняття закладено ритмічну зміну зрушення й гальмування в центральній нервовій системі. Велике значення мають так звані біологічний годинник циклічні явища биття серця, ритм подиху, сон і діяльність, поява голоду й насичення. У сприйнятті часу беруть участь кінестетичні й слухові відчуття.

Відомо, що І. П. Павлов указував, що відлік часу властивий кожному елементу нервової системи, кожній її клітці, і він експериментально довів, що будь-який аналізатор може "відраховувати час". І. П. Павлов говорив, що фізіологічною основою сприйняття часу є зміна порушення й гальмування, що й дозволяє "відраховувати час". Ця думка доведена рядом досліджень: при відносній перевазі в другій сигнальній системі збуджувального процесу відбувається недооцінка часу, при відносній перевазі гальмового процесу його переоцінка. Таким чином, точність оцінки тимчасових інтервалів в остаточному підсумку визначається динамікою процесу збудження й гальмування. Диференціювання тимчасових інтервалів є результатом умовних рефлексів на час [6].

Сприйняття часу зумовлене тем змістом, який його заповнює. Так, людина, зайнята цікавою діяльністю, не помічає, як проходить час. Ледарюючи людина, навпаки, не знає, як прискорити хід часу.

На сприйняття часу також впливають емоції людини. Час очікування бажаної події гальмується, небажаного скорочується. У цьому проявляється закон емоційної детермінованості оцінки часу. Він позначається й у тому, що час, заповнений подіями з позитивним емоційним забарвленням, скорочується в переживанні, а, заповнений подіями з негативним емоційним знаком, збільшується: "Смутний годинник дов-

гий" – говорить Ромео. "Щасливі годин не помічають" відзначає Грибоєдов [7].

У сприйнятті часу розрізняють: а) сприйняття тимчасової тривалості й б) сприйняття тимчасової послідовності. Як одне, так і інше включають цілісно безпосередні і опосередковані компоненти.

Невеликі проміжки часу, заповнені, наприклад, розгляданням будь якої картинки, як показали дослідження низки дослідників, більш-менш сильно переоцінюються, великі недооцінюються. Ці дані можна узагальнити в закон заповненого тимчасового відрізка: чим більш заповненим і, виходить, розчленованим на маленькі інтервали є відрізок часу, тим більш тривалим він уявляється. Цей закон визначає закономірність відхилення психологічного часу спогад минулого від об'єктивного часу [8].

Час можна "розвести" по категоріях: астрономічний, біологічний, психологічний.

Хід психологічного часу вповільнюється, якщо людина живе в потічці й сприйнятті інформації. От чому дитинство тягнеться так довго. Коли дитина грає, час для неї зупиняється, У процесі дорослішання в індивіда оформлюється так зване "езопове мислення", і він уже лінується усмоктувати, як губка, знання. Тому з роками ми відчуваємо прискорення ходу часу. Так що жити у грі означає перебувати в постійному інформаційному полі. А якщо суб'єкт зациклений тільки на будь-якій одній думці, то, зостарившись, він дивується: "Як швидко пролетіли відведені мені роки, а я навіть не встигнув зробити щось путнє або довідатися про щось важливе".

Дуже часто увечері ми визнаємося собі: "Треба ж, яким довгим був сьогоднішній день". І починаємо перераховувати безліч справ, які виконали, подій, у яких брали участь, відкриттів... Або, побувавши, допустимо, у Парижу, людина за пару днів стільки побачила й довідалася, що їй здається, начебто вона у цій місті прожила, щонайменше, місяць.

Це є спосіб уповільнення ходу часу, коли людина не відчуває, як воно плине. Але буває, що час тягнеться нестерпно повільно, і суб'єкт відчуває це всіма своїми клітинками. Прикладом є, те, що кожна секунда для нього мучення. Або коли в людини горе.

Деякі люди перебувають у полоні майбутнього, сподівань. Вони не живуть сьогоднішнім, а займаються тим, що будують плани на перспективу. Або відчувають страх із приводу можливих неприємностей. Такі індивіди тільки втрачають свій час. І звичайно вони характеризуються крайнім ступенем егоїзму.

Почуття дублювання певних подій, місць (або феномен "дежаву") знайомо практично кожній людині. "Це із мною вже відбувалося. Тут я вже бував..."

Городянам було задано запитання: "У скільки раз плин часу став

для вас протікати швидше в порівнянні з попереднім десятиліттям життя?"

Молоді люди від 10 до 20 років відповіли: приблизно в 1, 2 рази. Для 30-річних коефіцієнт прискорення досягає 1,5. Для 40-річних 2. Респонденти, що досягли 40-50 років, визнавалися, що плин їх життя прискорився в 4-5 раз. Більш літні городяни називали такі цифри!.. У межах 10-25. Тобто сприйняття часу також залежить і від віку. Людина стариться тим швидше, чим сильніше відчуває, що час вислизає від неї [9].

Особистість являє собою свого роду "фізіономічний годинник". Зморщечки немов стрілки, за якими людина зірко стежить і за якими відраховує прожиті роки. І люди стають рабами "фізіономічних годин" замість того, щоб змінювати психологічне сприйняття часу.

Психологи радять хоча б один день на місяць жити без годин. Тоді людина зможе уникнути цейтноту. Адже не даремно ж великий О. С. Грибоедов у своєму "Горе від розуму" стверджував, що "щасливі годин не спостерігають".

У людини орієнтування в часі має два різні прояви, що взаємно доповнюють один одного форми відображення часу. Одна з них це безпосереднє відчуття тривалості, обумовлене вісцеральною чутливістю, на базі чого утворюються умовні рефлекси. Інша власне сприйняття часу, найбільш складна форма відображення, яка, розбудовуючись за загальною органічною основою, тісно пов'язана з узагальнюючою функцією другої сигнальної системи. Безпосереднє сприйняття тимчасової тривалості виражається в нашій здатності почувати її, безпосередньо оцінювати й орієнтуватися в часі без усяких допоміжних засобів. Цю здатність називають "почуттям часу". У різних видах діяльності "почуття часу" виступає як почуття темпу або як почуття ритму чи почуття швидкості. У формуванні цього почуття певну роль відіграє накопичений досвід диференціювання часу на основі діяльності багатьох аналізаторів. Так, "почуття часу" поряд з почуттєвим сприйняттям включає й логічні компоненти: знання заходів часу. Таким чином, "почуття часу" опирається на взаємодію першої й другої сигнальних систем.

Окрім цього, слід відзначити, що "почуття часу" може перебувати на різних щаблях розвитку. Воно розбудовується й удосконалюється в процесі практичної діяльності людини, у результаті спеціально організованих вправ і засвоєння способів оцінки часу. У таких випадках воно починає відігравати роль регулятора діяльності [10].

Отже, з одного боку сприйняття часу опирається на почуттєву основу, а з іншого на освоєння загальноприйнятих еталонів оцінки часу. Почуттєвому сприйняттю часу сприяють усі основні процеси нашого органічного життя, що мають певну періодичність (ритм подиху,



биття серця й ін.) Так само весь ритм щоденного життя людини сприяє виробленню умовних рефлексів на час.

Психологічні дослідження підтверджують величезну роль другої сигнальної системи у формуванні уявлень про час, в оцінці тимчасових інтервалів. Слово створює можливість визначити різні відрізки часу в прийнятих одиницях вимірювання, визначити темп, ритм, послідовність процесів, їх зміну й періодичність.

Основою сприйняття часу, як і всякого іншого сприйняття, є система перспективних дій, що оформлюють образ. Час виступає як особлива характеристика протікання цих процесів за ритмом й темпом, за послідовністю і т.ін., що вимірюється за допомогою загальноприйнятих еталонів.

За результатами наукових досліджень виявлено, що найменшою точністю характеризується словесна оцінка інтервалу часу. Найточніше сприйняття часу спостерігається при відтворенні тимчасового інтервалу. Це обумовлене тим, якщо при оцінці й відмірюванні потрібно лише внутрішньо, про себе зв'язати сприйнятий часовий інтервал з відомим еталоном, що зберігаються в пам'яті, то при відтворенні продемонстрованого інтервалу часу доводиться не тільки внутрішньо зв'язати його з еталоном, але й практично зіставляти відтворений інтервал з тільки що продемонстрованим еталоном.

Утруднення ж у відмірюванні названого інтервалу часу обумовлено тим, що потрібно оцінити названий інтервал, а потім перейти до відмірювання, що відбувається за допомогою ряду аналізаторів – мовленнєво рухового, рухового, зорового в їхній комбінації, тому що єдиного аналізатора часу, якому можна було б віддати перевагу, не існує. Різні властивості часу відображаються за допомогою комплексу аналізаторів.

Таким чином, усі психологічні дослідження підкреслюють особливу роль слова та його еталонів у сприйнятті й оцінці різних сторін часу.

Варто зазначити, що люди, компетентні в часі, можуть розмірковувати про те, як минуле відноситься до сьогодення, і реалістично зв'язувати довгострокові плани з поточними завданнями. У таких особистостей є почуття безперервності цих трьох аспектів часу.

Люди некомпетентні в часі відокремлюють своє минуле й майбутнє від сьогодення. Їхнє життя в сьогоденні засноване на жалях і почутті образи, пов'язаних з минулим, і ідеалізованих цілях або страхах, пов'язаних з майбутнім. Ці люди також зазнають труднощів у зв'язуванні своїх минулих досягнень із надіями на майбутнє. Проте, люди, котрі самоактуалізуються в основному компетентні в часі.

Такі особи здатні сприймати світ навколо себе, залучаючи інших людей, правильно й неупереджено. Вони бачать дійсність такою, якою вона є, а не такою, як їм хотілося б її бачити [10].

Очікування, тривоги, стереотипи, неправильний оптимізм або песимізм також впливають на сприйняття людини, котра самоактуалізується. Таке неспотворене сприйняття А. Маслоу назвав "буттєвим". З високо об'єктивним сприйняттям пов'язане й те, що такі люди більш толерантні до суперечливості й невизначеності, чим більшість людей. Крім цього, вони не бояться проблем, які не мають однозначних правильних або помилкових рішень. Такі люди приймають сумнів, невизначеність і неходжені шляхи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. / К.А. Абульханова-Славская . – М.: Мысль, 1991
2. Гареев Е. М. Межцентральные взаимоотношения неокортекса при оценке времени и ее психофизиологические закономерности / Е. М. Гареев дис. канд. биол. наук. – Уфа, 1987.
3. Гумилев Л. Н. Этногенез и биосфера Земли / Л.Н. Гумилев. – СПб.: "Азбука-классика", 2002.
4. Ермак В. Д. Как научиться понимать людей / В.Д. Ермак. – М.: Астрель, 2003.
5. Ковалев В. И. Категория времени в психологии (личный аспект). Категории материалистической диалектики в психологии. / В. И. Ковалев. / Под ред. Л. И. Анциферовой. – М.: Наука, 1988.
6. Ковалев В. И. Личностное время как предмет психологического исследования / В. И. Ковалев // Психология личности и время. Тезисы докладов и сообщений Всесоюзной научно-теоретической конференции. Т.1 – Черновцы, 1991.
7. Кублицкене Л. Ю. Личностные особенности организации времени /Л. Ю. Кублицкене: автореферат. дис. канд. психол. наук. – М., 1989.
8. Мильчина В. Реферат по книге Francois Hartog. Regimes d'historicite. Presentisme et experiences du temps. / В. Мильчина. – Paris : Editions du Seuil, 2003.
9. Серенкова В. Ф. Типологические особенности планирования личного времени /В. Ф. Серенкова : автореферат дис. канд. психол. наук. – М., 1991.
10. Цуканов Б. И. Время в психике человека / Б. И. Цуканов – Одесса: "Астро Принт", 2000.