

*Старчикова М.В., кандидат социологических наук, доцент,  
Бендрикова А.Ю., кандидат социологических наук, доцент,  
Кочетова Ю.Ю., кандидат философских наук, доцент,  
Алтайский государственный медицинский университет  
Министерства здравоохранения РФ*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ В СОВРЕМЕННОМ АСПЕКТЕ

**Аннотация:** в данной статье большое внимание уделяется изучению особенностей психологического восприятия времени в современном аспекте. Действительно время является субъективной единицей измерения человеческих жизней, и оно достаточно быстротечно. В статье приводятся результаты исследования студентов медицинского университета методом включенного наблюдения, для определения типа людей и их субъективных особенностей измерения своего биологического времени. В соответствии с этим, также была разработана авторская методика измерения времени среди молодого и старшего поколения. Таким образом, время является единицей измерения для всего социума нашей планеты. Но оно неподвластно контролю со стороны человека. Люди могут лишь научиться планировать личное время, влияя на изменение своей субъективной составляющей в рамках общего социального времени.

**Ключевые слова:** время, быстротечность, самообладание, планирование

Время – быстротечный, неконтролируемый фактор человеческой жизни, который невозможно замедлить или остановить [1, с. 69]. С каждым годом все актуальнее становится вопрос о недостатке этого «бегуна» в нашей жизни. Отсутствие времени приобретает термин такого масштаба как «болезнь двадцать первого века», которая заполняет все слои общества без исключения.

Но начнем мы, пожалуй, рассматривать данную проблему с глубин ее возникновения. Так, исследования американских астробиологов Д. Браунли и П. Уарда привели к выводу о том, что последние несколько лет повышение температуры на планете Земля связано с ее непомерным нарастанием, то есть с увеличением размеров «зеленой планеты», становясь ближе к Солнцу [2, с. 30]. В итоге рост нашей планеты может привести к поглощению

Земли Солнцем. И это уже отмечено многими результатами спутниковых съёмок, где зафиксировано массовое таяние и сползание ледников. Год за годом, оборот за оборотом, наша планета продолжает менять свою орбиту и приближается к Солнцу [3, с. 10]. Для большей наглядности и понятности данного феномена, мы можем сравнить солнечную систему как конфигурацию химического элемента или атома в химии. Мы уверены, что каждый был из нас с ней ознакомлен. Так вот, представим, что Солнце – это центральный атом, вокруг которого вращаются электроны, одним из них является Земля. Вот из этого уже можно понять, как уменьшилась скорость движения земли и времени с ним. Электроны, которые находятся ближе к ядру, вращаются медленнее тех, которые удалены дальше от ядра. Следовательно, чем бли-

же планета к солнцу, тем медленнее она будет вращаться вокруг него. С уменьшением скорости вращение времени будет ускоряться. Это не значит, что наш день станет короче, нет, так как меньшая траектория орбиты, компенсируется меньшей скоростью вращения по этой орбите. В сутках остаётся 24 часа, но это уже не те 24 часа, которые были раньше [4, с. 25].

Также доказательством того, что время быстро-течно является сезонная периодичность Земли. Изменение времен года на нашей планете связывают еще с креном оси Земли относительно перпендикуляра, проведенного к ее орбите. Численно этот угол равен  $23,4^\circ$ . И от этого расположения зависит количество теплоты, которое будет получать Земля по отношению к Солнцу в течение всего года. Следовательно, полюс, обращенный к Солнцу, будет летним, а противоположный полюс – зимним. Через шесть месяцев картина меняется с точностью да наоборот. Отсюда весьма логично предположить, что со временами года будет связан суточный цикл их прохождения. Каждому известно, что летние деньки длиннее, чем зимние. Летом человек чувствует время по-другому, более длинно, из-за высоко расположенного Солнца над горизонтом (чего не наблюдается зимой), а в зимние месяцы он старается жить более быстро, чтобы отдалить наступление ночи, то есть уменьшить скорость проходящего времени [5, с. 3-9].

А теперь перейдем к зависимости ценности времени от субъективного восприятия человеком. В последнее время за не совершенность своих действий или безответственное отношение к обязанностям мы все чаще слышим такие отговорки как: «Простите, я не успел» или «у меня не хватило времени» и тому подобное, но все это говорит

об одном, что человек совершенно не ценит и не умеет распоряжаться не только своим временем, но и временем тех, кто рассчитывает на него [6, с. 36]. Отсюда мы можем сказать, что время – это единица измерения всего общества, которая имеет характерные свойства:

- последовательность;
- непрерывность;
- необратимость;
- протяженность.

Соответственно, каждый человек распределяет время сам и чувствует его по-своему. И в зависимости от своих психологических составляющих (темперамента, характера, мотивов, поставленных целей, задатков) он сам распоряжается своим временем [15]. Успешность данного исхода предсказать невозможно, время либо идет так, как оно было задумано, или его вовсе не хватает на то, чтобы совершить хотя бы минимум из запланированного. Для многих людей «распоряжение своим временем» делится на две составляющие: психологическая и техническая.

1. Психологическая – это осознание того, что время – это наша неотъемлемая часть души. Да, именно так, потому что время не абстрактная субстанция вокруг нас, а оно и есть мы, оно дополняет нас, мы все время находимся внутри времени Земного. Механизмом таких часов выступает не циферблат с секундной и минутной стрелками, а наше биологическое и физическое тело, по которому можно определить, сколько мы уже ходим по Земле. И в зависимости от этого наше время либо течет рекой, либо тянется достаточно долго. Течение времени очень сильно зависит от того сколько человек живет на этой земле, от его биологического возраста и жизненного опыта. Наша зрелость,

развитие, совершенствование регулируются разумом, который также является нашим психологическим составляющим. И научившись управлять этими часами, человек по-другому начинает распоряжаться своей жизнью. От того насколько осознанно человек живет на Земле, насколько осознанно относится к ситуациям в своей жизни, самой ценностью жизни, зависит то, как он будет распоряжаться своим жизненным временем и механическим в том числе. Чем более осознаннее жизненная позиция человека, тем он более рационально начинает тратить время своей жизни, тем более продуманно относится к своим поступкам и решениям, не тратит драгоценные минуты своей жизни на пустую трату и пустые хлопоты.

2. Техническая составляющая – это систематизация в управлении своим временем, умение передать психологическим часам физическую и реалистическую форму. Эта часть определяется «констатированием» нашего времени, то есть техническим упорядочиванием «рабочего» графика своей жизни. То есть люди задумываются о том, что время с ними или без них, все равно течет и надо как то его подстраивать под свои жизненные дела и поступки. И тогда все зависит от личности человека либо он технически налаживает свое время, либо не успевает и все время «бежит» за своей жизнью.

И так происходит всегда, с каждым этапом нашей жизни. Всегда чего-то ждешь, надеешься, что потом будет проще, лучше, но счастье не вечно в отличие от его ожидания. И тут возникает вопрос: стоит ли вообще ждать это «мгновенное» счастье? Ведь мы забываем о самом главном, что время, которое мы тратим на малейшее счастье слишком велико. И в конечном итоге никакого

удовольствия от такого счастья мы не получаем, только больше разочаровываемся. И тогда стоит задуматься может счастье это и есть сам процесс жизни, не конечный результат, как нам кажется, а сам процесс протекания жизни до ожидаемого свершения?

Согласно новым медицинским исследованиям, по мере развития мозга, его износа и старения в день мы обрабатываем все меньшее количество информации, теряем гиперактивность, яркую увлеченность чем-то, по сравнению с молодостью, отчего человек становится более спокойным, приземленным в плане характера и своего поведения [7, с. 30]. Он больше начинает анализировать все свои действия прошлого, подводя итог тому, что ему удалось или не удалось достичь за тот промежуток времени. В ходе переоценки своей прошлой жизни люди старшего возраста начинают ставить в приоритет время, которого осталось не так много и быстрота которого велика.

Ценность времени в зрелом возрасте связана не только с осознанием своего возраста, но и непосредственно с биологией человека. По мере старения в наших нервах и нейронах, которые составляют мозг, происходит усложнение в строении и доставки информации, полученной из окружающего мира. Нервные волокна считаются хорошими проводниками электрических разрядов, но они неидеальны по мере их старения: дополнительное белое вещество замедляет передачу данных, но при этом основное время идет своим чередом, поэтому и возникает чувство его быстроты [8, с. 19].

Проанализировав теорию, мы провели ряд исследований, методом включенного наблюдения, для определения типа людей и их субъективных особенностей измерения своего биологического

времени. В соответствии с этим, мы разработали определенную методику измерения времени среди молодого и старшего поколения. Суть ее заключается в следующем: нужно включить секундомер или зафиксировать время на электронных часах, загадать три минуты, через которые человеку нужно обратить свой взор на циферблат.

В зависимости от того, спустя какое время люди смотрели на часы, мы выделили три группы:

1. Суетливые – это те люди, которые взглянули на циферблат, увидев время до 2 минут 44 секунд включительно. Можем предположить, что им присущи такие свойства как торопливость, спешка, паника, нетерпеливость. Такие люди понимают, что нужно ценить время. Но в череде событий они забывают о его грамотном распределении. Как ни парадоксально, именно поэтому очень часто суетливые люди ничего не успевают.

2. Рационалисты – группа людей, которые отметили время от 2 минут 45 секунд до 3 минут 14 секунд. Это педантичные, пунктуальные люди, которые чувствуют время и умеют его планировать.

3. Медлители – люди, обратившие свое внимание на циферблат спустя 3 минуты 15 секунд и более того. Можно сказать, что они являются антиподами по отношению к суетливым людям. Они обладают такими качествами, как размеренность, спокойствие, неторопливость. Они не подгоняют себя, не суетятся. Возможно, часто опаздывают, но не обращают на это внимание, оправдывая себя чем-либо. По нашему мнению, такие люди тоже не умеют рационально распределять своё время.

Результаты нашего эксперимента представлены на диаграмме 1.

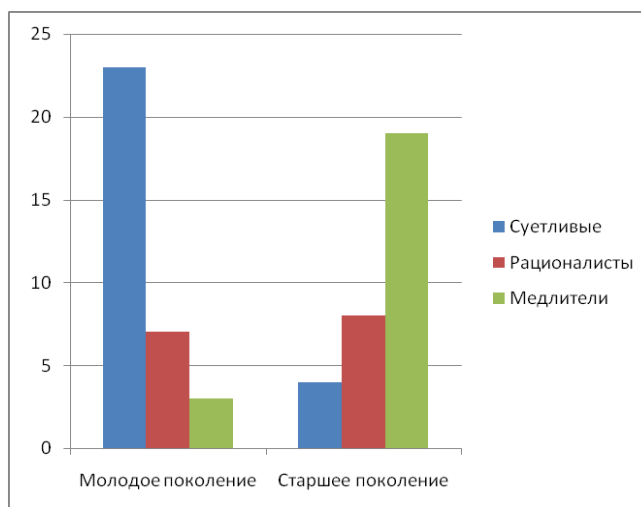


Диаграмма 1. Типы людей в зависимости от их субъективного восприятия времени

Второй нашей методикой было классифицировать людей по их взаимоотношению со временем. Проанализировав достаточное количество материала, мы смогли провести вторичный анализ данных и выяснили, что согласно теории Э. Холлума и Р. Льюиса существует четыре типа восприятия

человеком времени это: линейный, параллельный, циклический и социальный. И от того, к какому типу относитесь вы, зависит и то, как вам лучше выстроить свои отношения со временем [1, с. 67].

Начнем с **линейного типа**: людям такого типа присуще то, что они воспринимают время как

часть, окружающего их пространства, все сущее как бы располагается внутри времени. По их мнению, скорость времени одинакова для всего живого без исключения и протекает оно для всех одинаково. Такие люди решают проблемы только по мере их поступления, им сложно соединять несколько дел в одно. Следовательно, людям такого типа просто необходимо рационально распоряжаться своим временем, стоит «разложить все по полочкам», иначе человек рискует невыполнением всех дел сразу. Для них время представляется наиболее важной ценностью, которую не купишь ни за какие деньги. Единственным способом правильно использовать время для таких людей является точная организация своих планов (придание времени техничности, т.е. использование дополнительных ресурсов: ежедневники, памятки, заметки и т.д.). Данный тип из колеи могут выбить неожиданные стечения обстоятельств и люди, которые сомневаются в их способностях. В основном такие люди полагаются только на свои силы, если они находятся в компании, по их мнению, менее образованной [9, с. 24].

**Параллельный тип:** для данного типа время подобно эскалаторам в аэропорту, т.е. течение времени в разном направлении и с разной скоростью. Это те люди, которые строят перед собой две параллели правильного выбора для решения проблем, живут принципом «здесь – и – теперь». Для достижения успеха используют ту дорожку, которая быстрее приведет к цели. А самое главное, для вас время – это лишь один из способов структурировать порядок жизни, но никакой ценности оно не занимает. Прежде чем приступить к выполнению какого-либо задания для них важно точно оценить ее срочность и важность, чтобы правиль-

но соразмерить ее с другими задачами и правильно распределить время и свои способности. Основным источником помех для этих людей является неопределенность и неорганизованность ситуации и позиции окружающих людей. Иногда им гораздо проще принять решение за других, нежели ждать, когда они соизволят определяться в своих приоритетах и желаниях.

**Циклический тип:** для этого типа нет ничего похожего, все имеет свои принципы и желания. В зависимости от сложившихся ситуаций, а конкретно благих, люди можете «творит чудеса». За несколько часов сделать то, что не способны сделать многие за весь день. А когда обстановка не с благоприятным исходом, то они превращаются в героя, преодолевая все препятствия и невзгоды, выходят на удовлетворительный результат. В случае плохого настроения или нетрудоспособности окружающая обстановка работает на таких людей. Что касается времени, то для таких людей характерно умение выбрать правильный момент для осуществления планов, полагаясь только на собственное чутье. Для них гораздо важнее создать благоприятные условия для работы и вызвать у себя необходимый настрой, чем соблюсти все формальности и четко уложиться во времени [9, с.34].

Основным источником помех для них является все, что может испортить ваш настрой и разрушить те условия труда, которые вы так старательно создавали. Иногда бывает легче все сделать в одиночку, чем работать с тем, кто постоянно старается получить выгоду за счет кого-то.

**Социальный тип:** данный тип людей и время существуют независимо друг от друга. Это люди, которые не дают отчета за свои действия и обеща-

ния. Всякий раз, когда необходимо организовать себя, они перекалывают свою ответственность на окружающих людей и события. Время – это контракт с жизнью. Отношение с ним носит только официальный, формальный характер. Если нужно вставать на работу в 6:00 утра, люди это делают, а если это не нужно, то даже и не подумают об этом. Если же в жизни и вовсе нет четкого порядка или расписания, то возникает риск просто «потеряться во времени». Сильная сторона этих людей – способность наслаждаться жизнью в перерывах между всеми тягостными обязанностями. В эти мгновения они восполняют утраченные ресурсы и после этого с новыми силами приступают к работе. Всякий раз, когда появляется свободная минутка, люди уходят в свой внутренний мир, где нет понятия ни длительности, ни быстротечности времени. Кроме того, люди социального типа делят время на

«свое» и «чужое». «Свое время» - это наслаждение жизнью, определяемое самостоятельно. «Чужое» время – это когда нужно делать то, что противопоставлено душею. Люди чувствуют удобство только тогда, когда «свое» время количественно преобладает над «чужим».

Таким образом, время является единицей измерения для всего социума нашей планеты [10, с.20]. Но оно неподвластно контролю со стороны человека. Люди могут лишь научиться планировать личное время, влияя на изменение своей субъективной составляющей в рамках общего социального времени. С возрастом у человека изменяется отношение к восприятию времени. Люди старшего поколения осознают, что это тот фактор, который невозможно остановить или проконтролировать. Вопрос о времени и его ценности очень актуален в современном мировом обществе.

### Литература

1. Мирошниченко И.В. Психологический практикум: учебное пособие. Москва: А-Приор, 2011. 144 с.
2. Нагаев В.В. Основы клинической психологии: учебное пособие / Фонд содействия правоохранительным органам «ЗАКОН И ПРАВО». Москва: ЮНИТИ-ДАНА:Закон и право, 2014. 463.
3. Психология состояний: учебное пособие / ред. А.О. Прохоров. Москва: Когито-Центр, 2011. 613 с.
4. Човдырова Г.С., Клименко Т.С. Клиническая психология: общая часть: учебное пособие. Москва: Юнити-Дана, 2015. 247 с.
5. Молчанов Ю.Б. Четыре концепции времени в философии и физике. М.: Наука, 1977.
6. Вернадский В.И. Пространство и время в неживой и живой природе //Философские мысли натуралиста. М.: Наука, 1988.
7. Анисов А.М. Время и компьютер. М.: Наука, 1991.
8. Спиркин А.Г. Философия. М.: Гардарика, 1998.
9. Готт В.С., Перетурич А.Ф. О некоторых философских предпосылках определения физического смысла волновой функции // Философские вопросы квантовой физики / Отв. ред. М.Э. Омеляновский. М.: Наука, 1978.
10. Аксенов Г.П. Причина времени. М.: 2001. С. 6.
11. Конструкции времени в естествознании: на пути к пониманию феномена времени. М.: 1996. С. 6.

12. Цит по: Аскин Я.Ф. Проблема времени. Ее философское истолкование. М.: 1966. С. 68.
13. Детлаф Т.А. Изучение временных закономерностей развития животных // Онтогенез. 1989. Т. 20. С. 647.
14. Хасанов И.А. Феномен времени. Ч. 1. Объективное время. М.: 1998. С. 148 – 149.
15. Белова Д.Н., Гуревич Т.М. Аксиология возраста в русской и японской картинах мира // Культура и искусство. 2018. № 2. С. 12 – 21.

### References

1. Miroshnichenko I.V. Psihologicheskij praktikum: uchebnoe posobie. Moskva: A-Prior, 2011. 144 s.
2. Nagaev V.V. Osnovy klinicheskoy psihologii: uchebnoe posobie / Fond sodejstviya pravoohrani-tel'nyh organam «ZAKON I PRAVO». Moskva: YUNITI-DANA:Zakon i pravo, 2014. 463.
3. Psihologiya sostoyanij: uchebnoe posobie / red. A.O. Prohorov. Moskva: Kogito-Centr, 2011. 613 s.
4. CHovdyrova G.S., Klimenko T.S. Klinicheskaya psihologiya: obshchaya chast': uchebnoe posobie. Moskva: YUniti-Dana, 2015. 247 s.
5. Molchanov YU.B. CHetyre koncepcii vremeni v filosofii i fizike. M.: Nauka, 1977.
6. Vernadskij V.I. Prostranstvo i vremya v nezhivoj i zhivoj prirode //Filosofskie mysli natu-ralista. M.: Nauka, 1988.
7. Anisov A.M. Vremya i komp'yuter. M.: Nauka, 1991.
8. Spirkin A.G. Filosofiya. M.: Gardarika, 1998.
9. Gott V.S., Pereturin A.F. O nekotoryh filosofskih predposylkah opredeleniya fizicheskogo smysla volnovoj funkcii // Filosofskie voprosy kvantovoj fiziki / Otv. red. M.E. Omel'yanov-skij. M.: Nauka, 1978.
10. Aksenov G.P. Prichina vremeni. M.: 2001. S. 6.
11. Konstrukcii vremeni v estestvoznanii: na puti k ponimaniyu fenomena vremeni. M.: 1996. S. 6.
12. Cit po: Askin YA.F. Problema vremeni. Ее философское истолкование. М.: 1966. S. 68.
13. Detlaf T.A. Izuchenie vremennyh zakonemernostej razvitiya zhiivotnyh // Ontogenez. 1989. Т. 20. S. 647.
14. Hasanov I.A. Fenomen vremeni. CH. 1. Ob"ektivnoe vremya. M.: 1998. S. 148 – 149.
15. Belova D.N., Gurevich T.M. Aksiologiya vozrasta v russkoj i yaponskoj kartinah mira // Kul'tura i iskusstvo. 2018. № 2. S. 12 – 21.

*Starchikova M.V., Candidate of Sociological Sciences (Ph.D.), Associate Professor,  
Bendrikova A.Yu., Candidate of Sociological Sciences (Ph.D.), Associate Professor,  
Kochetova Yu.Yu., Candidate of Philosophical Sciences (Ph.D.), Associate Professor,  
Altai State Medical University  
Ministry of Healthcare of the Russian Federation*

#### PSYCHOLOGICAL PERCEPTION OF TIME IN THE MODERN ASPECT

**Abstract:** this article focuses on the study of the features of psychological perception of time in the modern aspect. Time is indeed a subjective unit of measurement of human lives, and it is quite fleeting. The article presents the results of a study of medical university students by the method of included observation, to determine the type of people and their subjective characteristics of measuring their biological time. In accordance with this, the author's method of measuring time among the younger and older generations was also developed. Thus, time is a unit of measurement for the entire society of our planet. But it is beyond human control. People can only learn to plan their personal time by influencing changes in their subjective component within the overall social time.

**Keywords:** time, transience, self-control, planning