

## ТЕОРЕТИЧНИЙ КОНСТРУКТ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ САМОТНИМИ ЛЮДЬМИ

УДК 364.274:159.9

ЯКОВЕНКО Л.Б.

старший викладач кафедри екологічної психології та психічного здоров'я, ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів

В даній статті описані проблеми самотності і часу, а також теоретичний конструкт сприйняття вільного часу самотніми людьми.

**Ключові слова:** самотність, час, сприйняття, прийняття часу, вільний час.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ ОДИНОКИМИ ЛЮДЬМИ

В данной статье описаны проблемы одиночества и времени, а также теоретический конструкт восприятия свободного времени одинокими людьми.

**Ключевые слова:** одиночество, время, восприятие, восприятие времени, свободное время.

Проблема самотності є однією з найгостріших проблем сучасності. Вона хвилювала людство в усі часи. Не випадково цій проблемі приділяли увагу видатні філософи, соціологи, психологи, письменники, політичні та релігійні діячі.

Проблема самотності багатогранна і комплексна, яка носить загальнолюдський характер і існує стільки, скільки люди пам'ятають себе. Вона тому й вічна, що не залежить від суспільно-економічних формацій, і в той же час притаманна їм усім.

Самотність відчують люди різного віку, професій, матеріальних і соціальних статусів. Все це пов'язане з переживанням людиною її відірваності від спільноти людей, сім'ї, історичної реальності, гармонійного природного світу. Поняття «відірваність» можна розуміти по-різному. Фізична ізолюваність не відображає, а часто і не є причиною самотності, скоріше, мова йде про порушення зв'язку внутрішнього світу людини та її соціального оточення. З іншого боку, безперервна взаємодія і нескінченне спілкування теж не протистоїть самотності, а іноді і породжує її. Самотність у натовпі так само має місце в нашому житті, як і щастя в пустелі.

Філософи, психологи та лікарі, обговорюючи проблему самотності стикаються з певними труднощами. По-перше, конкретний зміст поняття «самотність», як ізолюваність від людей, одностороннє і неточне. Такі почуття та емоції, як страх, тривога, смуток, відірваність, непотрібність, пригніченість - часто визначаються людиною як самотність. Можливо все це - причини виникнення самотності, можливо це її результат, а можливо - її компоненти. По-друге, самотність - суто особистісне переживання, до того ж, має вельми неви-

значені зовнішні прояви - як психічні так і соматичні. Тому отримувани дані – це опис людиною суб'єктивних почуттів і переживань у зв'язку з якимись подіями, які вона визначає як "самотність". У певний період життя завдяки книгам, кіно та вчителям у нашій свідомості виникає образ того, що ми починаємо називати самотністю. Цей образ, як і саме поняття, вельми індивідуальний, багатоаспектний, ієрархічний. По-третє, даних про подальше життя людей, які пройшли курс корекції почуття самотності- не систематизовані, або відсутні. Тому залишається незрозумілим, чи повертається подібне почуття, чим воно провокується і як переживається [11, с. 51].

Самотність - це переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості і показує розкол основної реальності мережі взаємин і зв'язків внутрішнього світу особистості. Розлад, який викликає це переживання, часто спонукає людину до енергійного пошуку засобів протистояння цього стану, бо самотність діє проти основних очікувань і надій і, таким чином, сприймається як вкрай небажана. Відчуття загрози найбільш повного розкриття цілісних якостей особистості породжує страждання самотності.

Стан самотності породжує складну взаємодію різних почуттів і емоцій, що утворюють певний механізм переживання самотності. Самі по собі смуток, відчай, тривога, відчуття покинутості чи неповноцінності можуть і не бути пов'язані із самотністю. Скоріше вони, маючи негативне забарвлення, відображають ступінь і форму незадоволеності людиною навколишньою дійсністю або собою.

Виходячи із вищесказаного, самотність, як психологічний феномен, являє собою стан або переживання, тобто складне емоційне утворення, яке активно впливає на розвиток особистості як на соціально-груповому, так і на індивідуально-психологічному рівні[11, с. 43-45].

В цілому ряді першоджерел вказується на те, що самотність радикально впливає на функціонування і перебіг всіх психологічних структур, але досліджень щодо впливу самотності на роботу психічних процесів, і, конкретно, на перебіг сприйняття такої неоднозначної і складної категорії як «час», до сьогодні не велось.

Метою нашого дослідження є проблема сприйняття вільного часу самотніми людьми.

Головними предметами для роздумів людства, його діяльності та освоєння оточуючого світу були три головні атрибути Всесвіту – матерія, простір та час. До сьогодні людина не може його ані привласнити, ані досягнути, ані змінювати. Вчені продовжують відкривати та вивчати все нові, не досягнуті досі, межі та сторони психологічного часу, специфіку його сприйняття та ставлення людини до нього.

Історія розвитку уявлень про час показує, усвідомлення існування особливих властивостей та відношень, які поклали початок, щодо розуміння часу та уявлення про його перебіг. Вони були пов'язані, перш за все, з психологічною діяльністю людини, її душею, її життям, перебігу життєвого шляху в часі. Основний зміст переживання людиною часу пов'язане з тривалістю та незворотністю буття людського життя, а також визначається мірою самореалізації та самовизначеності себе, своїх життєвих установок та цілей насиченій подіями часовій перспективі в контексті епохи та часу.

За останні роки, проблема часу, стала однією з центральних проблем сучасної психології, хоча значна частина знань про час, з точки зору філософії та соціології, дуже вплинула і на психологічне його тлумачення, але ці знання і досі не отримали достатньої розробки.

Біологічно доцільною і життєво-важливою є орієнтація в часі у тварин. Вона здійснюється на основі рефлексорної діяльності. У людини цей процес значно складніший.

У сприйнятті часу ми розрізняємо: 1) чуттєву основу безпосереднього відчуття тривалості, яке обумовлене значною мірою вісцеральною чутливістю; 2) безпосереднім сприйняттям часу, яке розвивається на цій чуттєвій органічній основі. По відношенню до часу потрібно розрізняти два поняття – *тривалість* та власне *час*, а тому в сприйнятті часу розрізняють: а) сприйняття часової тривалості; б) сприйняття часової послідовності[9, с. 56].

Проблема суб'єктивного часу розробляється з різних сторін різними науками, як природничими (Доброхотова, Брагіна, Меграбян), так і гуманітарними (Елькін, Вудроу та інші). Проблемою суб'єктивного часу займається загальна та експериментальна психології (Рубінштейн, Головаха, Кроник), психофізика (Фалікман, Печенкова та інші), інженерна психологія (Мітіна, Стрелков), психологія індивідуальних відмінностей (Лисенкова). У віковій психології відмічають, що формування уявлень про час у дітей є необхідною передумовою розвитку причинно-наслідкового та теоретичного мислення, а також умовою, яка забезпечує пізнавальну діяльність в цілому

[3,4,8, 10].

На думку О.Н. Кузнецова та його однодумців, адекватність відображення часу необхідна для успішної адаптації людини до умов середовища, яке повністю змінюється. Однак, не дивлячись на важливість суб'єктивного сприйняття часу в розумінні особливостей особистості та велику кількість теоретичних та емпіричних робіт, які присвячені цій темі, не можна вважати її достатньо розробленою.

Так, наприклад, Р.Вудроу розглядає проблему сприйняття часу як утворення, яке дуже складне для дослідження. Аналізуючи вже

існуючі результати досліджень – одні недооцінюють час виконання складних завдань, інші – навпаки, переоцінюють. Окрім цього, вивчаючи час в якості психологічного феномену, дослідники використовують різні терміни, серед яких найчастіше можна зустріти наступні: «відображення часу», «відчуття часу», «уявлення про час», «судження про час», «пам'ять на час», «орієнтація в часі», «переживання часу», «усвідомлення часу», «сприйняття часу» та інші. Деякі дослідники присвятили свої роботи визначенню того, чи тотожні ці поняття. В результаті, всі вони приходять до висновків про те, що різні автори вкладають різний зміст та поєднують не співвідносні, один з одним, феномени[1, с. 98].

Отже, сприйняття часу (від англ. time perception) – це відображення у свідомості людини об'єктивної діяльності, швидкості та послідовності явищ дійсності, яке дає їй можливість орієнтуватись в оточуючому середовищі. В основі сприйняття часу лежить ритмічна зміна збудження та гальмування у великих півкулях головного мозку, в якій беруть участь різноманітні аналізатори. Найбільш чітку диференціацію проміжків часу дають кінестетичні та слухові відчуття. Сприйняття більш тривалих періодів часу в значною мірою визначаються характером переживань, якими вони були заповнені, та емоційним станом суб'єкта. Час, насичений цікавою, глибокою, мотивованою діяльністю, здається коротшим, ніж час, який проведений у бездії. Позитивні емоції дають ілюзію швидкоплинності часу, негативні – суб'єктивно, в деякій мірі, розтягують часові проміжки. [5].

Як вважає Н. Губін, сприйняття часу – це образне відображення таких характеристик явищ оточуючої дійсності, як тривалість, швидкість протікання та послідовність. У побудові часових аспектів картин світу беруть участь різноманітні аналізатори, серед яких найважливішу роль у чіткій диференціації проміжків часу грають кінестетичні та слухові відчуття. Індивідуальне сприйняття тривалості часових періодів суттєво залежить від інтенсивності діяльності, яка здійснюється в ці періоди та від емоційних станів, які народжуються під час її реалізації[2].

В цілому, за останній час накопичилось достатня кількість інших тлумачень та визначень поняття сприйняття часу. В сучасні та науковій літературі перцепція часу розглядається в якості підґрунтя, на якому базується велика кількість інших процесів, таких як – мотивація досягнень, постановка цілей, ризикова поведінка, пошук нових відчуттів, різноманітні залежності, або навіть переживання почуття провини. На сьогодні, існує чимало даних про те, що категорія часу включена до загального контексту психічного життя особистості та відображають притаманні їй риси. Однак не дивлячись на великі нароби вітчизняних та зарубіжних дослідників, які

вивчали сприйняття часу, таких як, А.К. Болотова, Е.І. Головаха, Ф. Зімбардо, А.А. Кронік, С.А. Рубінштейн, Б.І. Цуканов, Д.Г. Ельконін, спостерігається великий недолік, як теоретичних, так і емпіричних досліджень проблеми сприйняття часу [4,8,9].

З проблемою часу людина стикається кожного дня, кожної хвилини. Час є регулятором всієї діяльності людини. Жодна діяльність не відбувається без сприйняття часу. Тому багатьох вчених цікавить – що таке «час», та як він сприймається людиною, від чого залежить його сприйняття.

Під суб'єктивним часом ми будемо розуміти усвідомлення та чуттєво-емоційне переживання людським індивідом, як свого власного об'єктивного часу, так і об'єктивного, реального часу оточуючого світу – в тому співвідношенні, в якому індивід усвідомлює та переживає свою залежність від природи та соціальної дійсності, та свою приналежність до неї.

В свідомості такий час представлений як суб'єктивна картина життєвого шляху – «психічний образ, в якому відображені соціально обумовлені просторово-часові характеристики життєвого шляху (минулого, теперішнього, майбутнього), його етапи, події та їх взаємозв'язки. Цей образ виконує функції довготривалої регуляції та узгодженості життєвого шляху особистості з життям інших, і перш за все значимих для неї людей».

На суб'єктивне сприйняття часу впливає велика кількість факторів. Це спосіб життя людини, тобто як саме організована життєдіяльність, куди направлені інтереси в часовій транспективі та наскільки широко сприймається часовий діапазон. Також впливають статеві та вікові відмінності, де головний акцент припадає на ретроспективну направленість мотивів, тобто яка з часових зон (минуле, теперішнє, майбутнє) найбільш значима для людини. Окрім того, як зазначають вчені, у наркозалежних людей, у тих хто пережив насилля в дитинстві або у людей із відхиленнями у поведінці спостерігаються різноманітні відмінності у суб'єктивному сприйнятті часу. З точки зору філософії, тобто наскільки людина переоцінює або недооцінює часові інтервали, на її суб'єктивне сприйняття часу впливають певні риси її характеру (акцентуації), певні види спорту.

Окрім цього, вчені зазначають, що на суб'єктивне сприйняття часу впливає часова перспектива людини, тобто включення майбутнього та минулого життя в контекст теперішнього. Це в свою чергу має своє відображення в уявленнях, очікуваннях людини та в її досвіді. На основі цього у людини формується певний когнітивний стиль, який виражається у стратегіях, прийомах, способах роботи, поведінці, емоційних оцінках які вона використовує. Тому мислення можна вважати одним з ключових факторів, який впливає на суб'єктивне сприйняття часу людиною.

В межах нашого дослідження, ми намагаємось встановити психологічні особливості суб'єктивного сприйняття часу самотніми людьми.

Людина не наділена спеціальними органами сенсорного відчуття часу. Модальність цього відчуття складається прижиттєво, інтегруючи у собі, здебільшого, зовнішні "буттєві" ознаки і форми, які проєктуються на суб'єктивний досвід у вигляді подій, ситуацій, явищ, що проявляються у різних сферах життя людини. Саме тому і формується, і проявляється суб'єктивне сприйняття часу (ССЧ) у поведінковій активності (побуті, виробничій, громадській діяльності, інтимному житті, дозвіллі), діяльній сфері (потребах, мотивах, діях, операціях, цілеутвореннях, саморегуляції і т. ін.).

Суб'єктивне сприйняття часу – це більш усвідомлена категорія (чуттєва тканина, значення, сенси) і значною мірою опосередковується особистісними структурами (цінностями, установками, особистісними сенсами, ставленнями, переживаннями, вчинками та ін.).

Серед особистісних складових, що мають опосередковане, хоча і більш органічне, відношення до ССЧ, необхідно окремо виділити психодинамічні прояви, обумовлені властивостями центральної нервової системи (силою, рухливістю, врівноваженістю, тривожністю, темпераментальною основою), а також сенситивністю, вразливістю, чутливістю нервово-психічних процесів, що проявляється у вигляді емоцій і переживань.

В окресленому просторі психічних явищ необхідно шукати корені або базис суб'єктивного сприйняття часу.

Отже, суб'єктивне сприйняття часу, на нашу думку, має розглядатися як ставлення до нього, його переживання (значимість, цінність, умова існування конкретної людини), а не саме його (часу) існування в органах чи специфічних системах відтворення, як то запаху, смаку чи дотику.

Зважаючи на ці теоретичні уявлення, тест на визначення суб'єктивного сприйняття часу має проєктувати ставлення, переживання значимості, вагомості великих чи малих його проміжків, плинних відрізків, пауз, його руху на життєві ситуації, події, обставини, умови, тобто його можна ідентифікувати з рухом подій, явищ, людських дій, або чинників.

Якщо простір прийняти за константу, то час буде виступати проявом його функції і однією з цих функцій є рух. А рух має свої властивості: швидкість, інтенсивність та спрямованість, які залежать від маси тіла, де масою є подія, умова, в якій вона здійснюється, ставлення, переживання події, її цінність, інтенсивність для конкретної людини.



Отже, перевівши поняття часу з фізичної площини в психологічну, можна розглядати його в категоріях руху події у її:

- спрямуванні (до себе, від себе, поза собою, у собі);
- інтенсивності переживань, тобто їх насиченості по відношенню до плінних подій («пустий», нічим не наповнений – є тягучим, а «наповнений», інтенсивний – стрімкими, вибуховими, яскравими);
- швидкості, тобто емоційній полярності (при переживанні позитивних емоцій час спливає швидко, а при переживанні негативних - довго).

Ці позиції можуть бути покладено в основу створення психодіагностичного інструменту для визначення суб'єктивного сприйняття часу.

Ще більш малодослідженою категорією виступає «вільний час». На думку психологів вільний час – це позаробочий час (в межах доби, тижня, року), що лишається у людини за винятком різного роду необхідних часових витрат. Межі вільного часу визначаються на основі диференціації у складі загального часу, життєдіяльності людей, безпосередньо робочого (включаючи додаткову працю з метою заробітку) і позаробочого часу, а також виділення в складі останнього різних елементів зайнятого (невільного) часу.

В житті сучасного суспільства феномен вільного часу відрізняється виключною складністю, відображає суттєві характеристики того чи іншого типу суспільства, наповнюється різним, під час протирічним, змістом. Поряд з додатковою тенденцією збільшення вільного часу, незмінно присутні негативні тенденції заповнення сфери дозвілля «масовою культурою», явищами антикультури (алкоголізмом, злочинністю и т. ін.), іншими заняттями, що відповідають ідеалам суспільства. Відповідно до сучасних умов можна говорити про дві основні функції вільного часу: функцію відновлення фізичних сил людини та духовні функції (ідейні, культурні, естетичні і т. ін.), а також фізичного розвитку людини, що набуває з часом все більшого значення [ 3,8 ]. Питання вільного часу вперше почали досліджуватись К.Марксом і

Ф. Енгельсом. Вони відзначали, що категорія вільного часу характеризується трьома основними параметрами: об'ємом (величиною), структурою та змістом [ 7,8].

В залежності від аспекту розвитку і задач аналізу в структурі вільного часу виділяють неоднакове (від трьох до декількох десятків) кількість елементів. За основу класифікації приймається характер діяльності, що реалізується людиною у вільний час з точки зору її впливу на розвиток людської особистості, можна отримати ряд найбільш широких категорій, що утворюють структуру вільного часу. Це – активно-творча діяльність (в тому числі суспільна); навчання, самоосвіта; культурна(духовна діяльність), що має індивідуальний

характер; фізичні заняття; улюблені заняття типу хобі, ігри з дітьми; товариські зустрічі, спілкування з іншими людьми; пасивний відпочинок; витрати часу на явища антикультури. За умови однакового об'єму структура вільного часу може бути більш або менш прогресивною.

Конкретні завдання людини і їх якість в межах однієї і тієї ж діяльності у вільний час складають її зміст. Забезпечення змісту вільного часу відповідним цілям – довготривалий процес, пов'язаний із зміною положення особистості у сфері економічного, політичного, духовного життя суспільства.

Систематизуючи теоретичні підходи до вивчення проблеми використання вільного часу самотніми людьми та конкретизуючи форми його прояву дали змогу доповнити вже існуючі уявлення про структуру вільного часу, виділити й уточнити її психологічні складові: поведінкова, емоційна, діяльнісна, психофізіологічна, особистісна сфери. Виокремлення даних сфер зумовлене тим, що вони забезпечують логічну цілісність гнозису структурування вільного часу та переживанням почуття самотності (рис. 1).

Таким чином, в контексті вище вказаної схеми вільний час розглядається як рівень психологічного та психічного відтворення самотньою людиною використання вільного часу, що відбувається під впливом зовнішніх та внутрішніх психологічних факторів. Це проявляється у цільовому, без цілісному, нецільовому використанні вільного часу, позитивному та негативному переживанні використанні вільного часу, у суб'єктивному та об'єктивному його сприйманні, в індивідуальних особливостях сприймання вільного часу та в індивідуальних типологічних рисах.

На нашу думку структурування вільного часу проявляється в п'яти сферах: поведінковій, емоційній, діяльнісній, психофізіологічній та особистісній. *Поведінкова сфера* включає в себе мету використання вільного часу самотньою людиною, яке виражається у цільовому, без цілісному та нецільовому його використанні.

*Емоційна сфера* структурування вільного часу проявляється через позитивне переживання часу, яке в свою чергу передбачає переживання позитивних емоцій, як можливість усамітнення, і як переживання негативних емоцій (самотність), а також негативне переживання структурування часу (невдале наповнення часу), яке також передбачає переживання позитивних емоцій, як можливість усамітнення, і переживання негативних емоцій – як самотність. *Діяльнісна сфера* представлена суб'єктивністю та об'єктивністю сприймання вільного часу. Об'єктивність сприймання включає в себе такі складові, як регламентованість часу, щільність використання часу, інтенсивність його використання, самостійне визначення використання часу, а також матеріальну забезпеченість при



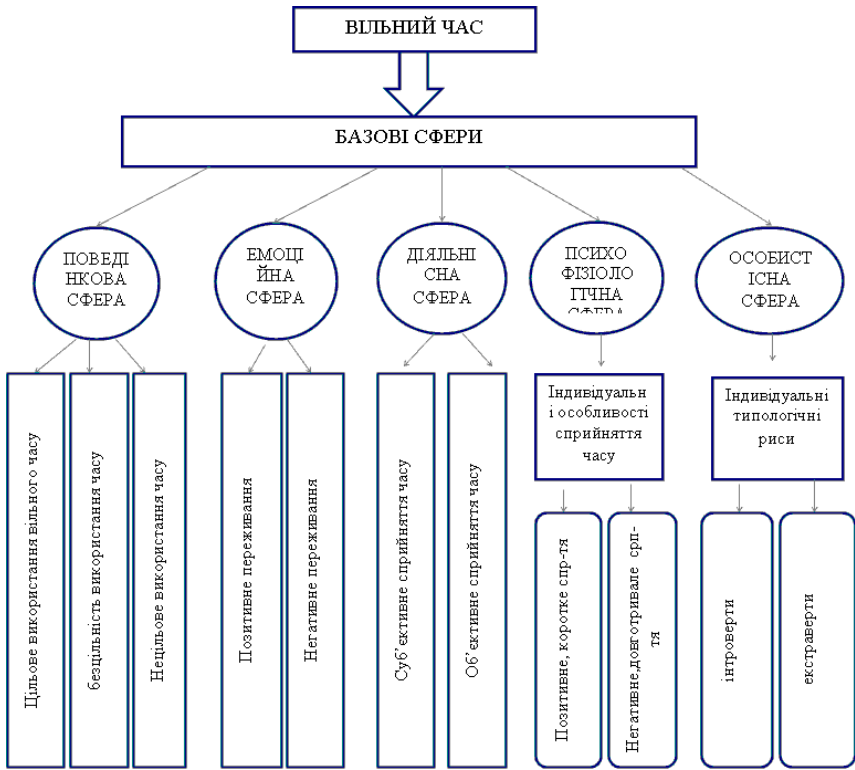


Рис. 1 Модель базових сфер сприйняття вільного часу самотніми людьми.

використанні часу. Суб'єктивність сприймання часу включає в себе сферу спілкування (на роботі чи у після робочий час), власну потребу (на роботі чи у після робочий час), потребу у продовженні робочого часу, або його закінченні у зв'язку із початком відпочинку. *Психофізіологічна сфера* проявляється через індивідуальні особливості сприймання вільного часу самотньою людиною, яке поділяється на короткочасне (при переживанні позитивних емоцій – час спливає швидко, але при згадуванні в майбутньому цей час здається довготривалим) та довготривале (при переживанні негативних емоцій – час тягнеться довго, але при згадуванні в майбутньому час здається короткочасним). *Особистісна сфера* представлена індивідуальними типологічними рисами, а саме інтроверсією та екстраверсією. Інтроверсія характеризується позитивними і негативними рисами (до позитивних відносяться – врівноваженість, спокійність, повільність та розсудливість в думках, до негативних – не здатність до висловлювання думок, неохайність, літає в думках). Екстраверсія

також характеризується позитивними та негативними рисами (до позитивних відносяться товариськість, оптимізм, легкі на підйом, лідери рухів або партій, активісти; до негативних – нахабство, прихильність, егоїзм, реалізм).

В цілому, при заглибленні в проблему сприйняття вільного часу самотніми людьми стає зрозуміло, що вона складна та недостатньо вивчена, та потреби теорії та практики викликають необхідність її подальшої розробки теоретичних знань, але й психодіагностично-го інструментарію.

### Література

1. Вудроу Г. Сприйняття часу. Експериментальна психологія., під ред. Г. Г. Стівенса. М., 1966. Т. 2.
2. Глосарий психологічних термінів. Под ред. Н. Губина.
3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – Киев: Наукова думка, 1984. – 207 с.
4. Головаха Е.И., Кроник А.А. Понятие психологического времени //
5. Категории материалистической диалектики в психологии. – М.: Наука, 1988. – С. 199-215.
6. Душков Б.А., Королёв А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: психология труда, инженерная психология и эргономика, 2005г
7. Ершов, А.А. Время. – СПб.: СПб ГУАП, 2000. – 134 с.
8. Маркс К., Ф Энгельс., Соч., т.26, ч.3, с.265
9. Рубінштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб: Питер, 2002
10. Цуканов Б.И. Время в психике человека, Одесса: АстроПринт, 2000,- с.218
11. Элькин Д.Г. Восприятие времени. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. – 312 с.
12. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: Соц.-психол. пробл.- К.: Из-во Украина», 1991.-с. 270

This article describes the problems solitude and time as well as the theoretical construct of perception of the free time single people.

**Keywords:** *solitude, time, perception, perception time, free time.*