**ВВЕДЕНИЕ**

С проблемой времени человек сталкивается ежедневно, ежеминутно. Время является регулятором всей деятельности человека. Ни одна деятельность не проходит без восприятия времени. Поэтому важно знать, что такое «время», как оно воспринимается человеком, от чего зависит его восприятие. Это может помочь человеку в организации деятельности, рационально использовать время. Многолетние исследования Д.Г. Элькина показывают, что между восприятием времени и деятельностью имеется прямая связь: чем точнее восприятие времени, тем успешнее деятельность [16].

Время существует объективно, непрерывно одна минута сменяет другую, один день – другой, проходят месяцы, года, столетия. Но, несмотря на то, что ход времени во всем мире подчиняется одним и тем же законам, для каждого отдельного человека один и тот же промежуток объективно прошедшего времени может представляться короче или длиннее, чем он был на самом деле. Для разных людей один и тот же отрезок времени может иметь совершенно различные значения. Для одного человека неделя «тянется» как месяц, для другого же неделя «пролетает» словно пара дней.

Цель данной работы: изучить особенности восприятия времени человеком.

Предмет исследования: восприятие времени.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Изучить основные представления о времени в разные исторические периоды и особенности процесса восприятия.
3. Выявить механизмы и особенности восприятия времени человеком.

**ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ ВРЕМЕНИ**

Время является формой протекания всех механических, органических и психических процессов, условием возможности движения, изменения и развития, всякий процесс, будь то пространственное перемещение, качественное изменение, возникновение или гибель, происходит во времени.

Первое упоминание категории времени приходится на античную мифологию и древнегреческий эпос. Здесь мы сталкиваемся с мистически окрашенным пониманием времени: каждому изменению в природе соответствует свое время. Мир представлен как многоуровневая модель, и каждому уровню мира соответствует своя ритмика, длительность. Так, обряды шаманов по земному времени могут занять лишь пару часов, а в «ином» мире он проживет несколько лет, одну или даже несколько жизней. Тело человека может находиться лишь в одном времени, на одном уровне мира, а его душа может существовать и в других. Можно говорить об отсутствии у первобытных народов представления о далеких временных перспективах, о том, что время и прошлое во многом были основаны на памяти, ибо умершего человека помнили его дети и внуки. Мифологическое время циклично: настоящее и будущее есть лишь временное продолжение прошлого, каждое племя неукоснительно должно следовать мистическим обрядам прошлых поколений [2,4].

В мифах можно увидеть четкое разделение мира на естественный и сверхъестественный уровни. На таком же принципе основывается и религия. С ее появлением (в частности христианства) представление о времени несколько изменяется. Время есть форма существования мира, возникающая одновременно с ним. Религия сделала время одним из свойств бога или самостоятельным богом. Оно воспринималось абстрактно, как самостоятельно существующая субстанция.

Далее появляются представления о двух разных временах: времени высшем, историческом, «совершенном» и цикличном времени несовершенного мира. Свое дальнейшее развитие эти еще недостаточно четкие идеи о наличии двух времен получили в античной натурфилософии, в философских теориях эпохи Возрождения и нового времени, в работах таких мыслителей как Сократ, Гераклит, Аристотель, Платон, Декарт, Демокрит, Кант, Бергсон, Гегель и др. [2].

В работах Аристотеля прослеживается мысль о том, что прошлого уже нет, будущего еще нет, а настоящее, в свою очередь, ускользает от нас, потому что при попытке схватить его «стягивается» в бесконечно малое мгновение, длительность которого неуловима [4]. Также Аристотель определял время как универсальную меру движения. Он говорил о связи памяти как психического процесса и времени. Отсчет времени как необходимого компонента памяти осуществляется, по мысли Аристотеля, через посредство движения, свойством которого является время. Таким образом, по Аристотелю, через посредство памяти и на основе движения объективное физическое время воспроизводится в субъективном психическом времени как свойстве души.

Августин Блаженный говорит о бесконечном различии между понятием вечности и времени. Времени не было бы, если бы не было творения, которое изменило нечто некоторым движением. Моменты этого движения и изменения, поскольку совпадать не могут, оканчиваясь и сменяясь другими, более краткими или более продолжительными промежутками, и образуют время. Таким образом, мир сотворен не во времени, а вместе с ним. Августин говорит о тройственности времени. Он выделяет настоящее прошедшее (память), настоящее настоящее (созерцание), настоящее будущее (надежда, упование и т.п.) [там же].

Время для описания физических законов в строгой форме было введено И. Ньютоном. Он считал, что существует абсолютное и относительное время. «Абсолютное, истинное математическое время, само по себе и по самой своей сущности, без всякого отношения к чему-либо внешнему, протекает равномерно и иначе называется длительностью. Относительное, кажущееся или обыденное время есть или точная, или изменчивая, постигаемая чувствами, внешняя, совершаемая при посредстве какого-либо движения мера продолжительности, употребляемая в обыденной жизни вместо истинного математического времени, как то: час, день, месяц, год» [15, с. 15].

Определенным изменениям поддалось представление о времени в теории относительности Эйнштейна, где речь шла об определенной скорости распространения света [2].

Универсальная хронология оказалась недостаточным средством развития знаний в различных отраслях науки. В результате в ХХ в. произошла дифференциация содержания категории «время» и сформировались такие понятия, как: физическое, биологическое, социальное, психологическое время. Некоторые авторы, в зависимости от области их исследований, выделяют также художественное, экзистенциальное, химическое время и др. [3, 5]. Как к любому физическому объекту, к человеку применимы эталоны и единицы физического времени, и именно в этих единицах мы измеряем хронологический возраст. Биологическом возраст – время функционирования индивида как живого организма – мы измеряем руководствуясь т.н. биологическим временем. В обществе так же существуют свои особенные временные отношения, т.н. социальное время. В этом измерении мы можем говорить о социальной зрелости человека, о времени как о пространстве развития человечества. Динамика же внутреннего мира личности, включающего в себя ценности и идеалы человека, его жизненный опыт, чувства, мысли, побуждения, подчинена особым временным отношениям, которые могут быть определены как «психологическое время» [5]. Проблему психологического времени в отличие от физического впервые поставил Анри Бергсон. Он разделил абстрактное время и длительность, т.е. психологическое время. Для психологического времени характерны следующие черты: оно непрерывно, изменяет мир, т.е. оставляет след на вещах, является символом изменения, имеет внутреннюю генетическую взаимосвязь мгновений. Нужно отметить, что в данной работе речь пойдет собственно о психологическом времени.

У собственно психологического времени выделяют разные масштабы. Это ситуативный масштаб, заключающийся в непосредственном восприятии и переживании коротких временных интервалов. Биографический, который основан на закономерностях, проявляющихся при возникновении и смене непосредственных форм переживания времени в различных жизненных ситуациях. В сознании человека формируется определенная система обобщенных временных представлений (концепция времени жизни в масштабе ее жизни). Исторический - когда события, происходящие до рождения индивида, и те, которые произойдут после его смерти, вовлекаются в сферу временных отношений и выступают условием формирования личностной концепции и непосредственных переживаний времени, (напр., генеалогическая преемственность). Все эти масштабы взаимосвязаны между собой [5].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в разные исторические эпохи у людей было разное отношение ко времени. Размышления о временной организации мира можно обнаружить в мифах, философских, исторических, физических, а также в психологических трудах. Бесспорен тот факт, что время существует объективно, изменно лишь представление о нем, субъективно его восприятие.

**ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОСПРИЯТИЯ**

Жизненно важными для субъекта характеристиками окружающих предметов являются их форма, удаленность, скорость их перемещения и расстояние между ними. Если оценка свойств поверхности тел, создаваемых ими возмущений воздушной среды, их химического состава может быть неточной, хотя и верной, то неточная оценка формы предмета и его удаленности может оказаться смертельно опасной. В связи с этими требованиями у животных и развился особый психический аппарат, работа которого состоит в воссоздании во внутреннем, субъективном пространстве такого образа окружающего мира, который бы максимально точно воспроизводил пространственные и временные характеристики предметов и явлений. В этом образе в той или иной форме должны быть представлены и иные их качества, а сам образ должен быть для субъекта настолько достоверным, что у субъекта не оставалось бы никаких сомнений в отдельном, независимом от субъекта существо­вании воспринимаемого предмета или явления.

Восприятием называется отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. В ходе восприятия происходит упорядочение и объе­динение отдельных ощущений в целостные образы вещей [6, 10]. В отличие от ощущений, в которых отражаются отдельные свойства раздражителя, восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств. При этом восприятие не сводится к сумме отдельных ощущений, а представляет собой качественно новую ступень чувственного познания с присущими ей особен­ностями. Наиболее важные особенности восприятия – предмет­ность, целостность, структурность, константность и осмыс­ленность [6,12,13].

Пред­метность восприятия выражается в так называемом акте объек­тивации, т.е. в отнесении сведений, получаемых из внешнего мира, к этому миру. Без такого отнесения восприятие не может выпол­нять свою ориентирующую и регулирующую функцию в практи­ческой деятельности человека. Предметность восприятия не врож­денное качество; существует определенная система действий, которая обеспечивает субъекту открытие предметности мира. Ре­шающую роль здесь играет осязание и движение. Предметность как качество восприятия играет особую роль в регуляции поведения. Кирпич и блок взрывчатки могут выглядеть и восприниматься на ощупь как очень сходные, однако они будут «вести себя» самым различным образом. Мы обычно определяем предметы не по их виду, а в соответствии с тем, как мы их употребляем на практике или по их основным свойствам. И этому помогает предметность восприятия [12]. Предметность играет большую роль и в дальнейшем формирова­нии самих перцептивных процессов, т.е. процессов восприятия. Когда возникает расхождение между внешним миром и его отра­жением, субъект вынужден искать новые способы восприятия, обеспечивающие более правильное отражение [13].

Другая особенность восприятия - его целостность. В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, воздей­ствующего на орган чувств, восприятие есть целостный образ предмета. Разумеется, этот целостный образ складывается на основе обобщения знаний об отдельных свойствах и качествах предмета, получаемых в виде различных ощущений [там же].

С целостностью восприятия связана его структурность. Вос­приятие в значительной мере не отвечает нашим мгновенным ощущениям и не является простой их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени. Если человек слушает какую-нибудь мелодию, то услышанные ранее ноты продолжают еще звучать у него в уме, когда поступает новая нота. Обычно слушающий понимает музыкальную вещь, т.е. воспринимает ее структуру в целом. Очевидно, что самая по­следняя из услышанных нот в отдельности не может быть основой для такого понимания: в уме слушающего продолжает звучать вся структура мелодии с разнообразными взаимосвязями входящих в нее элементов. Источники целостности и структурности восприятия лежат в особенностях самих отражаемых объектов, с одной стороны, и в предметной деятельности человека — с другой [12, 13].

Вследствие множества степеней свободы положения окружающих объектов по отношению к вос­принимающему субъекту и бесконечного многообразия условий их появления эти объекты непрерывно изменяют свой облик, поворачиваются к воспринимающему человеку различными сторонами. При этом соответственно изменяются и перцептивные процессы. Однако благодаря свойству константности, состоящему в способности перцептивной системы (перцептивная система — совокупность анализаторов, обеспечивающих данный акт вос­приятия) компенсировать эти изменения, мы воспринимаем окру­жающие предметы как относительно постоянные по форме, величи­не, цвету и т.п. [6].

Осмысленность восприятия. Хотя восприятие возникает в ре­зультате непосредственного воздействия раздражителя на рецепто­ры, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Восприятие у человека теснейшим образом связано с мышлением, с пониманием сущности предмета. Сознательно вос­принять предмет — это значит мысленно назвать его, т.е. отнести воспринятый предмет к определенной группе, классу предметов, обобщить его в слове. Даже при виде незнакомого предмета мы пытаемся уловить в нем сходство со знакомыми нам объектами, отнести его к некоторой категории. Восприятие не определяется просто набором раздражителей, воздействующих на органы чувств, а представляет динамический поиск наилучшего толко­вания, объяснения имеющихся данных [10].

Восприятие зависит не только от раздражения, но и от самого воспринимающего субъекта. Воспринимает не изо­лированный глаз, не ухо само по себе, а конкретный живой человек, и в восприятии всегда сказываются особенности личности воспринимающего, его отношение к воспринимаемому, потребно­сти, интересы, устремления, желания и чувства. Зависимость вос­приятия от содержания психической жизни человека, от особенно­стей его личности носит название апперцепции. Восприятие есть активный процесс, использующий информа­цию для того, чтобы выдвигать и проверять гипотезы. Характер же этих гипотез определяется содержанием прошлого опыта лич­ности. Таким образом, при восприятии какого-либо предмета активи­зируются и следы прошлых восприятий. Поэтому естественно, что один и тот же предмет может восприниматься и воспроизводиться по-разному различными людьми [12].

Существенным фактором, влияющим на содержание восприя­тия, является установка субъекта. Описано очень много случаев, когда восприятие субъекта искажалось под влиянием установки. В процессе восприятия участвуют и эмоции, которые могут изменять содержание восприятия. Важная роль эмоциональных реакций в восприятии подтверждается целым рядом различных экспериментов. Все сказанное о влиянии на восприятие прошлого опыта субъекта, мотивов и задач его деятельности, установки, эмоцио­нального состояния (сюда же можно отнести и убеждения, мировоззрение человека, его интересы и т.п.) показывают, что восприятие — активный процесс, которым можно управлять [10].

Восприятие имеет свои физиологические основы. В осно­ве восприятия лежат условные рефлексы, временные нервные связи, образующиеся в коре больших полушарий головного мозга при воздействии на рецепторы предметов или явлений окружаю­щего мира. Последние выступают в качестве комплексных раздра­жителей. В ядрах корковых отделов анализаторов осуществляется сложный анализ и синтез этих комплексных раздражений. В основе сложного процесса построения образа восприятия лежат системы внутрианализаторных и межанализа­торных связей, обеспечивающих наилучшие условия выделения раз­дражителей и учет взаимодействия свойств предмета как сложного целого [6].

Существует два основных типа классификации восприятий. В основе классификации восприя­тий, так же как ощущений, лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии. В соответствии с тем, какой ана­лизатор играет в восприятии преобладающую роль, различают зрительные, слуховые, осязательные, кинестезические, обонятельные и вкусовые восприятия. Основой другого типа классификации восприятий являются формы существования материи: пространство, время и движение. В соответствии с этой классификацией выделяют восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движения [10].

Итак, восприятие – это сложный процесс, происходящий с участием чаще нескольких анализаторов. В данной главе мы рассмотрели основные свойства восприятия, основные факторы, влияющие на его содержание. Все выше перечисленное распространяется, в частности, и на восприятие времени. Таким образом, изучив основные представления о времени, закономерности процесса восприятия, мы переходим к рассмотрению особенностей восприятия времени человеком.

**ГЛАВА 3.**

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ ЧЕЛОВЕКОМ**

Восприятие времени – это образное отражение таких характеристик явлений окружающей действительности, как цикличность, длительность, скорость протекания и последовательность. В построении временных аспектов картины мира принимают участие различные анализаторы, из которых наиболее важную роль в точной дифференцировке промежутков времени играют кинестетические и слуховые ощущения [10]. Исследование механизмов восприятия времени является одной из центральных проблем психологии и физиологии. Без оперирования понятием времени мы не можем обойтись как в повседневной жизни, так и при описании большинства научных феноменов. Время носит сквозной характер по отношению ко всем психическим процессам, оно пронизывает и связывает их. Временные особенности психики человека обнаруживаются в скорости, длительности ощущений, восприятия, памяти, мышления, эмоций, характерных для лиц с определенным типом темперамента, возраста, пола, групп людей [7].

Можно указать, что восприятие времени имеет различные аспекты и осуществляется на разных уровнях. Наиболее элементарными формами являются процессы восприятия длительности последовательности, в основе которых лежат элементарные ритмические явления, которые известны под названием биологических часов. К ним относятся ритмические процессы, протекающие в нейронах коры и подкорковых образований. Смена процессов возбуждения и торможения, возникающая при длительной нервной деятельности, воспринимается как волнообразно чередующиеся усиления и ослабления звука при длительном вслушивании. Сюда же относятся такие циклические явления, как биение сердца, ритм дыхания, а для более длительных интервалов — ритмика смены сна и бодрствования, появление голода и т. п. [12].

Все перечисленные условия лежат в основе наиболее простых, непосредственных оценок времени. Они могут проявляться у животных в выработке «рефлексов на время» или «запаздывающих рефлексов», и их можно изменять путем фармакологических воздействий, влияющих на вегетативную нервную систему. Последние воздействия могут быть проверены и на человеке. Так, было показано, что одни препараты (например амфетамин, закись азота) существенно укорачивают оценку небольших отрезков времени, в то время как другие препараты (например ЛСД) удлиняют оценку небольших интервалов времени, при приеме гашиша, мескалина время удлиняется [12].

Можно разграничить два вида восприятия: непосредственное восприятие времени как простой временной чувствительности и сложное восприятие времени, которое опосредовано высшими психическими функциями [5].

От субъективной оценки длительности текущих интервалов на уровне восприятия следует отличать ориентировку во времени как определение данной фазы изменений в общем цикле изменений. Двумя наиболее важными системами временных ориентиров у человека являются: смена дня и ночи и ритмы самого организма: перед привычным временем приема пищи ощущается голод, перед сном – усталость. Ориентировка во времени формируется в процессе индивидуального развития. Только к 5 годам ребенок безошибочно называет утро и послеполуденное время [13].

От элементарных непосредственных форм ощущения времени следует отличать сложные формы восприятия времени, которые опираются на вырабатываемые человеком «эталоны» оценки времени. К таким эталонам, опосредствующим оценку времени, относятся такие меры времени, как секунды, минуты, а также ряд эталонов, формирующихся в практике восприятия музыки. Именно в силу этого точность такого опосредствованного восприятия времени может заметно повышаться, причем, как показали наблюдения над музыкантами, спортсменами, парашютистами и летчиками, она может заметно обостряться в процессе упражнения, при котором человек начинает сравнивать едва заметные промежутки времени. По некоторым данным, таким путем можно довести точность восприятия коротких интервалов времени до удивительной точности, например, вырабатывая у людей способность различать интервалы в 1/18 секунды от интервалов 1/20 секунды [13].

От оценки коротких интервалов следует отличать оценку длинных интервалов (время дня, время года и т. п.), иначе говоря, ориентировку в длительных отрезках времени. При восприятии длинных интервалов всегда требуется некоторое целенаправленное усилие, чтобы объединить начало и конец длительности в целостный образ [14]. Эта форма оценки времени является особенно сложной по своему строению и приближается к явлениям интеллектуального кодирования времени [10].

С помощью памяти можно установить прошлые изменения, с помощью воображения – будущие. Таким образом, человек приобретает прошлое и будущее, т.е. временной кругозор. Длительность открывается сознанию благодаря чувству времени. На высшем уровне – уровне интеллектуальных операций формируется понятие времени, происходит абстрагирование от конкретных изменений во времени и тогда человек может адекватно реконструировать прошлое, предвидеть будущее, организовывать их в той мере, в какой они зависят от его деятельности. Таким образом, человек становится хозяином измерений и овладевает временем [8].

Человек способен анализировать процессы по времени, рассматривая их диахроническую структуру (изменение каждого отдельного процесса с течением времени) и синхроническую структуру (течение событий, происходящих одновременно). Наконец, человек делает попытки анализировать, что такое время и какими свойствами оно обладает [3].

В рамках зарубежной экспериментальной психологии широко распространен когнитивный подход к восприятию времени. В его рамках кодирование времени рассматривается как исключительно когнитивный процесс, не связанный с объективным временем. Этот процесс зависит от количества переработанной информации, от того, сколько внимания было уделено текущему когнитивному событию. Задача, действие, в которое включен человек, также влияет на восприятие времени. Существуют и более биологически ориентированные концепции, в которых вопрос о восприятии времени рассматривается в тесной связи с исследованиями биоритмов организма. Внешняя среда может участвовать в этом процессе только через воздействие на эти биоритмы, замедляя или увеличивая их частоту, синхронизируя их с какими-либо внешними явлениями. Посредством биоритмов обычно описывают восприятие длительных интервалов времени порядка, дней. В отечественной психологии доминирует деятельностный подход к изучению субъективного течения времени. В его рамках процесс восприятия и оценки длительности анализируется через соотношение и анализ с деятельностью человека. Так, например, длительность момента субъективного настоящего определяется через включенность этого момента в деятельность человека, каузальными связями событий в прошлом, настоящим и будущим. Психофизиологический подход предполагает использовать данные, накопленные в психологии для соотнесения их с данными о механизмах работы нейронных сетей, мозговых образований, накопленными в нейронауке.

Ориентировка во времени у человека осуществляется с помо­щью корковых отделов мозга. Многочисленные данные клиниче­ских наблюдений убедительно показали, что нет оснований предполагать существование очаговой локализации восприятия времени в коре, т.е. специального центра отсчета времени. Рас­стройство временных восприятий наблюдается при поражении различных отделов коры. Отсюда можно сделать вывод, что вос­приятие времени осуществляется при помощи ряда анализаторов, объединяющихся в систему и действующую как единое целое. В основе восприятия времени лежит ритмическая смена возбужде­ния и торможения, затухание возбудительного и тормозного процес­сов в центральной нервной системе, в больших полушариях головного мозга. Наиболее точную дифференцировку промежутков времени дают кинестезические и слуховые ощущения. Слуховые ощущения отражают временные особенности дейст­вующего раздражителя: его продолжительность, ритмический ха­рактер и т.п. Двигательные ощущения обеспе­чивают достаточно точное отражение длительности, скорости и последовательности явлений. Особую роль играет кинестези­ческий анализатор в восприятии ритма. Под ритмом с психологической точки зрения понимается восприятие серии объектов как серии групп стимулов. Последовательные группы обычно строятся по одному образцу и воспринимаются как повторение. Характер воспринимаемой группировки в значительной степени определяется особенностями серии стимулов: относительная ин­тенсивность стимулов, их абсолютная и относительная длитель­ность, расположение во времени. Если серия состоит из физически идентичных и единообразно расположенных во времени стимулов, то восприятие ритма определяется субъективными факторами. Испытуемый обычно воспринимает серию групп, в каждой из которых акцентированы определенные элементы. Воспринимаемый при этом ритм называется субъективным ритмом, а ударение — субъективным ударением. Восприятие ритма обычно сопровождается двигательным аккомпанементом. Переживание ритма по самому существу своему актив­но [11].

Но в восприятии и оценке времени могут участвовать и другие анализаторы. Зрительный рецептор, например, является по преимуществу органом восприятия пространства. Наряду с этим ему принадлежит определенная роль и в восприятии времени, поскольку в работе глаза дело не обходится без движений (аккомодации и конвергенции) [9].

Восприятие времени, будучи связанным с определенными психофизиологическими механизмами и их системами, может нарушаться, в частности при очаговых поражениях головного мозга. Приведем некоторые характерные примеры. Больная С., 32 года. Констатировано поражение зрительного бугра, которое выражается в ряде таламических симптомов. У больной наблюдается расстройство восприятия времени: она неправильно оценивает небольшие временные интервалы, значительно удлиняет их. Врач просит С. сказать, когда пройдет одна секунда, начало которой он отмечает. Больная через 5–7 сек. говорит, что прошла минута. Продемонстрированный ей интервал в 5 и 10 сек. она также принимает за 1 минуту. В первые недели больная была дезориентирована в настоящем, не могла назвать текущий год, месяц и число, определить длительность своего пребывания в больнице, утро принимала за вечер.

В других случаях при поражении лобных долей коры полушарий головного мозга человек лишается способности планирования действий во времени. Так, больная В. жаловалась на головные боли и понижение зрения. У нее определили менингиому передней черепной ямки с отдавливанием лобных долей, полосатого тела и промежуточного мозга. Во время операции был резецирован полюс лобной доли. Через четыре дня у больной обнаружилась дезориентация во времени: она говорила о том, что сейчас 1928 год (дело происходило в 1938 году), неправильно указывала месяц, время года. Таким образом, клинический материал также свидетельствует в пользу положения о том, что в основе восприятия времени лежит системная деятельность различных отделов головного мозга, а не функционирование какого-то особого «центра» [9].

Также возможен сложный комплекс нарушений восприятия времени, например, возможность сосуществования ощущения пребывания и в настоящем, и в прошлом, и даже во всех трех временах. Также наблюдаются нарушения перцепции времени при длительном (несколько суток) лишении сна [3].

Восприятие времени у человека не является врожденным. С формированием личности ребенка, с возникновением и развитием самосознания, которые обусловлены включением ребенка в учебную и трудовую деятельность, начинается этап осознания им течения времени своей жизни [8]. Временные понятия определяются, в основном, той культурой (цивилизацией), к которой человек принадлежит.

Врожденным можно назвать лишь внутренние изменения, процессы (биение сердца, чувство голода, утомления и т.п.), которые также влияют на формирование восприятия времени. Вместе с тем, помимо такого врожденного чувства времени, существует и способность к осознанной оценке времени [16].

Временные восприятия у детей складываются довольно позд­но, проделывая значительный путь развития. С общим ходом психического развития, с овладением знаниями в процессе обуче­ния связано и повышение точности дифференцировки отрезков времени. Школьники лучше всего ориентируются в тех проме­жутках времени, которые связаны с их повседневной деятель­ностью [12].

«Меры времени» для отграничения одного периода зрелости от другого оказываются различными на протяжении жизни человека. Их относительный характер выражен в том, что в первые годы жизни человека периоды измеряются месяцами и полугодиями, в дальнейшем же происходит как бы «растягивание» времени. «Меры времени» измеряются уже не годами, а десятилетиями – в зависимости от сложившегося уровня жизнестойкости и жизнеспособности человека [1]. «Один год для пятилетнего ребенка (равный для него 1/5 его жизни) кажется продолжительнее в 10 раз, чем один год пятидесятилетнего человека (равный для него 1/50 его жизни)» [3, C. 7].

На восприятие времени, конечно же, влияет возраст человека, но это не единственный фактор.

На субъективную оценку длительности влияют многие факторы: окружающая среда (шум укорачивает субъективную длительность), задача, стоящая перед субъектом (чем сложнее задача, тем короче кажется длительность), мотивация (всякий раз, когда мы обращаем внимание на течение времени, оно кажется нам длиннее, самое точная – это непринужденная спокойная оценка времени), фармакологические средства. Так же доказано, что время в момент движения кажется короче, чем в покое [11].

Восприятие времени изменяется и в зависимости от эмо­ционального состояния [10]. Точными экспериментальными исследованиями установлено, что человек, испытывающий положительные эмоции, недооценивает временные интервалы, т.е. субъективное течение времени у него убыстряется; при отрицательных же эмоциональных переживаниях временные промежутки переоцениваются, т.е. наблюдается субъективное замедление течения времени [9].

Сразу же после основания психологии как науки проблема восприятия времени стала активно изучаться психологами. Джеймс в 1890 году указывал на взаимосвязь между субъективной длительностью временного интервала и его заполненностью событиями. В частности он указывал на то, что время течет быстро, когда заполнено разнообразными и интересными событиями, хотя ретроспективно этот интервал времени оценивается как длинный [6].

Восприятие продолжительных периодов времени в значитель­ной степени определяется характером переживаний. Обычно время, которое было заполнено интересной, глубоко мотивированной дея­тельностью, кажется короче, чем время, проведенное в бездействии. Эксперименты по ограничению сенсорной информации показали, что в условиях сенсорной изоляции наблюдается чрезвычайно медленное субъективное течение времени. Так, испытуемый, по­мещенный в бакообразный респиратор на специальном матраце в условиях постоянного монотонного звука, слабо искусственного света, ограничения тактильных и двигательных ощущений, сооб­щал, что минуты кажутся ему часами. Однако в последующем отчете соотношение может быть обратным: время, проведенное в безделии и скуке, может казаться короче, когда о нем вспоминают [3].

Временная перспектива – отношение к настоящему и будущему – зависит в значительной мере и от характера человека: одни стремятся к изменениям, другие как бы являются пленниками своего прошлого [там же]. Значимость прошлого, настоящего и будущего также обусловлена в какой-то мере типом темперамента: холерики скорее устремлены в будущее (что было, то было); у сангвиников тяга к новизне, прошлое не вернуть, но и равновесно обращены к настоящему; меланхолики предпочитают вспоминать, будущее их не тревожит; флегматики ориентируются в прошлое, будущее их не волнует и не привлекает. В.И. Цуканов замерил пороги чувствительности ко времени у представителей 4-х основных типов темперамента: самый короткий интервал чувствуемого времени у холериков. По длительности далее идут сангвиники, меланхолики, последние – флегматики. На вопрос «Вам хватает времени?» холерики выражают острый дефицит времени; сангвиники то же, отвечали, что не успевают, опаздывают все время; меланхоликам времени хватает; для флегматиков время проходит медленно, хватает с избытком [по А.А. Ершову].

Исходя из концепции Юнга о четырехмодальном восприятии мира (эмоции, мышление, ощущение, интуиция), выделяют четыре типа личности. Особенностью каждого типа является специфическое отношение ко времени.

Время для представителей эмоционального типа циркулирует: прошедшее становится настоящим, а затем возвращается в прошлое, как воспоминание. Личное прошлое определяет поведенческие реакции и акты. Времена меняются, а человек – нет. Людям такого типа кажется, что мир остается таким, каким он был в годы их молодости. Они оценивают события не по результатам, так как для них значительны только те события, которые в последующем могут стать яркими воспоминаниями. Люди мыслительного типа тоже воспринимают время как идущее из прошлого в будущее, но их прошлое – это не личное, а отвлеченное, историческое прошлое. Они придают основное значение преемственности и последовательности, поэтому стремятся сделать все обдуманно. Время и план для них – серьезный фактор. Люди ситуативно-сенсорного типа воспринимают настоящее во всей его полноте, игнорируя при этом свой прошлый опыт. Такие люди не способны ждать, не осознают длительности времени, не воспринимают его движение. Только восприятие настоящего богат, глубоко, полно. Они движутся от одного момента времени к другому не течением времени, а через свои действия. Они невнимательны к своему прошлому и будущему. И последний в данной классификации – интуитивный тип. Интуиция, по мнению многих авторов, – это функция предвидения. Для человека этого типа настоящее – всего лишь бледная тень, а прошлое – туманно. То, что будет, для него реальнее того, что есть или было. Не осознают времени [3, 11].

Широко известен феномен изменения масштаба времени при стрессовых ситуациях, когда, с одной стороны, люди успевают в невероятно короткий срок принять решение и выполнить необходимый объем действий (время для них как бы «растягивается»), а с другой стороны, происходит переоценка протекающего времени, и люди не успевают сделать необходимое – время в этом случае как будто «сжимается» [3].

Каждый человек воспринимает время так или иначе, ни один человек (да и любое существо, явление, любые предметы) не может существовать вне времени, поэтому оно касается всех и каждого. Было проведено исследование отношения ко времени, в котором участвовали 185 студентов. 46% относятся ко времени ситуативно ( положительно – отрицательно), 38% всегда положительно и 16% – отрицательно. Безразличных ко времени не оказалось [7].

Таким образом, мы изучили и описали в данной главе механизмы восприятия времени, выяснили, что у человека нет определенного «временного анализатора»; выявили факторы, влияющие на временное восприятие: возраст человека, мотивация, эмоциональное состояние, наполненность промежутка времени событиями, характер, темперамент человека и т.п. Также существенным фактором, влияющим на процесс данного восприятия, является культура, цивилизация, к которой человек принадлежит.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, подводя итог работе, можно сделать следующие выводы:

1. Время существует объективно, оно касается всех существ, всех предметов и явлений. Вне времени существование мира невозможно.
2. Представление о времени изменялось в зависимости от исторического периода, культуры, религии, развития физики, биологии, психологии и других наук.
3. Любой вид восприятия имеет большое значение для человека. Наиболее важные особенности восприятия – предмет­ность, целостность, структурность, константность и осмыс­леность.
4. Восприятие времени – это образное отражение таких характеристик явлений окружающей действительности, как цикличность, длительность, скорость протекания и последовательность.
5. Восприятие времени происходит благодаря работе нескольких анализаторов. Непосредственно воспринимаются лишь очень короткие интервалы (не более нескольких минут), более длительные промежутки оцениваются человеком опосредованно, при участии высших психических функций.
6. На восприятие времени влияют следующие факторы: возраст человека, шум, мотивация, эмоции, фармакологические средства, наполненность промежутка времени событиями, стрессовые ситуации, темперамент человека и т.п.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анцыферова, Л.И. Категория развития в психологии / Л.И. Анцыферова, Д.Н. Завалишина, Е.Ф. Рыбалко // Категории материалистической диалектики в психологии. – М.: Изд-во «Наука», 1988. – С. 22–55.
2. Ахундов, М.Д. Концепции пространства и времени: истоки, эволюция, перспективы / М.Д. Ахундов. – М.: Изд-во «Наука», 1982. – 222 с.
3. Восприятие времени человеком и его роль в спортивной деятельности / Н.И. Моисеева, Н.И. Караулова, С.В. Панюшкина, А.Н. Петров. – Ташкент.: Медицина, 1985. – 157 с.
4. Гайденко, П.П. Время. Длительность. Вечность. Проблема времени в европейской философии и науке / П.П. Гайденко. – М.: Прогресс-традиция, 2006. – 459 с.
5. Головаха, Е.И. Понятие психологического времени / Е.И. Головаха, А.А. Кроник // Категории материалистической диалектики в психологии. – М.: Изд-во «Наука», 1988. – С. 199–215.
6. Джемс, У. Психология / У. Джемс. – М.: Педагогика, 1991. – 367 с.
7. Ершов, А.А. Время / А.А. Ершов. – СПб.: СПбГУАП, 2000. – 134 с.
8. Ковалев, Вл.И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / Вл.И. Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии. – М.: Изд-во «Наука», 1988. – С. 216–230.
9. Леонов, А.А. Восприятие пространства и времени в космосе / А.А. Леонов, В.И. Лебедев. – М.: Изд-во «Наука», 1968. – 176 с.
10. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии / А.Р. Лурия. – СПб.: Питер, 2006. –320 с.
11. Моисеева, Н.И. Время в нас и время вне нас / Н.И. Моисеева. – Л.: Лениздат, 1991. –156 с.
12. Петровский, А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. – М.: Издательский центр «Ака­демия», 1996. – 496 с.
13. Реан, А.Л. Психология: учебное пособие / А.Л. Реан, С.И. Розум. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1999. – 100 с.
14. Цуканов, Б.И. Анализ ошибки восприятия длительности / Б.И. Цуканов // Вопросы психологии. – http://www.voppsy.ru/issues/1985/853/853149.htm.
15. Цуканов, Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 218 с.
16. Элькин, Д.Г. Восприятие времени / Д.Г. Элькин. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. – 312 с.