

image not found or type unknown



Время воспринимается неоднозначно и неодинаково не только различными людьми, но и, в зависимости от разного состояния и многих других факторов, одного и того же человека. Очень интересно воспринимается время через различные эмоциональные фильтры. Например, люди имеют свойство переоценивать временные промежутки, интервалы, когда у них повышается тревожность, и, наоборот, при снижении тревожности люди склонны недооценивать время, его длительность. Эта закономерность подтверждается даже данными психопатологии: маньяки недооценивают временные интервалы, а депрессивные больные - наоборот, переоценивают. Видимо, оба варианта не сулят ничего хорошего на практике.

А время, наполненное приятными эмоциями, как бы более кратковременно в переживаниях, чем тот же отрезок времени с неприятными эмоциями. Наверное, все на себе испытывали, как быстро пролетает время свидания, хороший вечер, или как долго тянутся ожидание транспорта на вокзале, ожидание приема у начальника или неприятная ссора и беседа, вроде дознания с пристрастием.

Чувствование и оценка времени людьми зависит от многих факторов и весьма неоднозначно. Исследователи отмечают изменение восприятия времени в состоянии гипноза, или при длительном лишении сна, а также при интоксикации различными препаратами. Немаловажное значение в качестве основы формирования оценки времени имеют двигательные условные рефлексy, когда особенности движения выступают в качестве элементов структурирования времени. На характер и точность восприятия времени влияют различия и нагрузки в профессиональной и учебной деятельности людей. Все это лишь подтверждает, какое это «тонкое» свойство - восприятие времени человеком.

Люди по-разному воспринимают время. Цукановым было проведено интересное исследование, направленное на выявление взаимосвязи между типом темперамента и восприятием времени.

Восприятие реального времени у людей разных темпераментов различно и отличается многообразием.

Необъективное восприятие времени порождает тревогу и страх, а также страдание по упущенным возможностям у самого человека.

В процессе совместной деятельности, семейно-брачных и детско-родительских отношениях на почве различия восприятия времени возникают недопонимания и конфликты, а порой и разрывы, о которых потом сожалеют.

Исследования, проведенные Б. И. Цукановым, позволили получить следующие результаты:

1. Исследование типов темперамента для холерика. Этот тип обладает высокой экстраверсией, а возбуждение в два раза преобладает над торможением. Следовательно, его невозможно остановить в потоке объективного времени. Если перед таким человеком возникает препятствие, то оно вызывает ярость и агрессию. Его субъективное восприятие времени сильно опережает течение реального. Холерик всегда устремлён вперёд, в будущее, прошлое его не особо интересует. Для него время кажется летящим.
2. Сангвиник. Типы нервной деятельности и темперамент для людей этого типа дают такой результат: время объективно не настолько сильно опережает их субъективное восприятие, как у холерика. Они также спешат жить, но при этом его постоянное стремление вперед сочетается с боязнью не успеть. У этих людей высокий уровень экстраверсии, а процессы торможения и возбуждения уравновешены.
3. Описание типов темперамента меланхолика: он как бы «привязан» к объективному времени, обездвижен и заторможен в нём. Для него не существует движения времени, если его не подвергать внешним изменениям. Людям данного типа соответствует замкнутость и повышенная тревога. У них ярко выражен высокий уровень нейротизма и интроверсия. Уровень торможения в два раза больше, чем возбуждения. Люди этого типа привязаны к прошлому.
4. Флегматик. Субъективное время отстаёт от объективного. Для этих людей времени всегда хватает, но оно для них медленно и равномерно. Этому типу присуща интроверсия и стабильность, а возбуждение и торможение уравновешивают друг друга. Эти люди ориентированы на прошлое, а к новому привыкают сложно.

Экспериментально выявлен еще один тип личности - равновесный.

Он характерен тем, что уровни возбуждения (холерики и сангвиники) и торможения (флегматики и меланхолики) уравновешены относительно друг друга. Они живут настоящим, «здесь и сейчас». Отличительная черта этих людей - осторожность.

Что я могу лично от себя порекомендовать каждому типу личности:

- Холерикам - притормаживать себя в своем желании быть первыми и считаться с чувствами окружающих.
- Сангвиникам - научиться терпению.
- Флегматикам - быть чуть быстрее в принятии решения и подготовкой к его реализации.
- Меланхоликам необходимо чаще возвращаться к реальности, помнить о скоротечности времени.

Список используемых источников:

1. Вайнштейн, Л.А. Психология восприятия / Л.А. Вайнштейн. - Мн.: Тесей, 2007.- 224 с.
2. Креч, Д. Восприятие движения и времени / Д. Креч , Р. Крачфилд , Н. Ливсон. - СПб.: Питер, 1969. - 367 с.
3. Рубинштейн, С.А. Основы общей психологии / С.А. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2005. - 865 с.
4. Цуканов, Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов. - Одесса.: Астро Принт, 2000. - 218 с.
5. <http://psychology-for-me.ru/>
6. <https://cyberleninka.ru/>