



Время. То, что существует объективно, непрерывно протекая, сменяются минуты, дни, года, столетия. Время является регулятором всей деятельности человека, формой прохождения всех процессов личностью. Ни одна деятельность не проходит без восприятия времени. Очень часто люди используют фразу «пока время есть». Поэтому как же необходимо знать, что такое «время», как оно воспринимается человеком, от чего зависит его восприятие. Это может помочь человеку рационально и с пользой для себя использовать его, пока оно действительно есть .

Но, несмотря на то, что ход времени подчиняется одним и тем же законам, для каждого человека один и тот же промежуток объективно прошедшего времени представляется короче или длиннее, чем он был на самом деле. Для разных людей одно и то же время имеет совершенно различные значения. Для некоторых оно бесконечно «тянется», для других наоборот «пролетает».

Восприятие времени имеет свои физиологические основы. В основе восприятия лежат условные рефлексы, нервные связи, при воздействии на рецепторы которых, предметы или явления окружающего мира могут выступать в качестве раздражителей. Восприятие времени не имеет специального анализатора, способного указать человеку на объективность прошедшего отрезка времени. Его заменяет непосредственное переживание, основанное на опыте каждого и названное «чувством времени». Оно связано с постоянной сменой в нервной системе человека процессов возбуждения и торможения. Ритмичность функционирования организма позволяет правильно оценивать определенные отрезки времени.

На специфику восприятия времени, кроме физиологических, влияют так же множество факторов, таких как личностные характеристики, настроение и т. д. Однако считается, что специфика психологического восприятия и эмоциональной оценки времени во многом определяется типом темперамента. Поскольку темперамент является сложной комплексной структурой, включающей в себя ряд определенных характеристик, таких как особенности протекания нервных процессов (подвижность, уравновешенность) или эмоциональных реакций (нервно-психическая устойчивость, интро/экстравертированность), то можно утверждать, что восприятие времени главным образом будет зависеть от типа темперамента

конкретного человека.

Прежде чем рассматривать восприятие времени у темпераментов, необходимо обозначить основные свойства, присущие всем видам восприятия.

- **Целостность.** Это свойство проявляется и как объединение разных элементов в единый образ, и как независимость воспринимаемого целого от его частей. Формирование целостного образа опирается на знания и прошлый опыт человека. Человек не замечает течения времени как смену определенных интервалов или единиц исчисления, учитывается только непрерывная последовательность событий.
- **Константность.** Позволяет нам воспринимать окружающие предметы как постоянные по структуре. Нарушение константности восприятия происходит, когда человек попадает в незнакомую ситуацию. Относительно временного восприятия человек обычно делит свою жизнь на крупные и мелкие отрезки времени. При этом для каждого человека деление времени различно.
- **Предметность.** Характеризует адекватное опознание предметов действительности и соответствие им образов восприятия. Каждый такой предмет воспринимается как отдельное физическое тело.
- **Структурность.** Определяет нашу способность объединять воздействующие на нас стимулы в некую обобщенную структуру, которая облегчает затем опознание подобных, но чем-то отличающихся предметов. Это свойство тесно связано со знаниями и жизненным опытом человека.
- **Избирательность.** Проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими.

Восприятие. Способность человека узнать объект в соотношении его с уже существующем в опыте образом. Естественно, что один и тот же предмет и даже время воспринимается по-разному различными людьми. Рассмотрим восприятие времени в зависимости от типа темперамента.

Различия между интровертами (флегматиками и меланхоликами) и экстравертами (холериками и сангвиниками) касаются оценки прошедшего времени. Так, эмоциональная окрашенность прошедшего времени у экстравертов ярче и позитивнее, чем у интровертов, их время структурировано, ритмично и непрерывно и воспринимается как близкое и осязаемое. Интроверты оценивают свое прошедшее время более печальным и тревожным, что свидетельствует о психологических проблемах интровертов, связанных с неудовлетворенностью тем, как оно было прожито.

Различия между ригидностью (флегматик, меланхолик) и подвижностью (холерик, сангвиник) нервных процессов так же влияют на психологическую оценку прошедшего времени. Для лиц с высокой подвижностью протекания нервных процессов прошедшее время является напряженным, наполненным событиями, ярким и позитивным, тогда как для лиц с ригидностью протекания нервных процессов оно пустое и пассивное.

Наряду с различиями, касающимися прошедшего времени, так же существуют различия в оценке будущего времени. Темпераменты, чьи процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, будущее время будут воспринимать с отличительной выраженной яркостью и позитивностью, четкостью, структурированностью, непрерывностью событий. Это свидетельствует об их направленности в будущее, построении оптимистичных перспективных планов, ожидании от будущего приятных переживаний.

Настоящее тоже будет восприниматься по-разному. В состояниях избыточной эмоциональности и фрустрации, как обычно бывает у меланхоликов и холериков, время течёт медленно. При этом они испытывают постоянное смятение, всегда боятся опоздать, но никак не могут довести до конца начатую работу. На это влияет так же концентрация внимания: этим типам темпераментов труднее существовать без ярко-окрашенных ситуациями эмоционального фона.

Итак, психологическое восприятие времени обусловлено биологическими характеристиками индивида, к которым относят свойства темперамента, и он, как правило, даже не задумывается об истоках своего эмоционального отношения к прошлому, настоящему или будущему. Но восприятие в целом зависит как раз от отношения личности к чему-либо, чему собственно и отвечает темперамент.

#### Список использованной литературы

1. Тимофеева М.К. Измеримое время и воспринимаемое время / М.К. Тимофеева, М.К. Тимофеева // Вестник Новосибирского государственного университета. – 2008. – № 1. – С. 11.
2. Русалов В.М. О представленности типов психической деятельности в различных моделях темперамента / В.М. Русалов, И.Н. Трофимова // Психологический журнал. – 2011. – № 3. – С. 74–75.
1. Шиффман Х.Р. *Ощущение и восприятие*. 5-е изд. - СПб.: Питер, 2003.
2. Элькин Д.Г. *Восприятие времени*. - М.: АПН РСФСР, 1962. – 312 с.