

Вплив емоцій на сприйняття часу у кризових умовах

Євгенія Могілевська,

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: mohilevskaya@krok.edu.ua

Тетяна Малкова,

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,

професор кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»», м. Київ, Україна,

e-mail: tetyanam@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0003-2481-7747

У житті людини трапляються обставини, які оцінюються як такі, що виходять «за рамки». Людина усвідомлює, що її впорядкований, ретельно збудований світ раптом став хитким і невизначеним, а її потреби та можливості вже не збігаються. Подальше функціонування в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо до цього вона цілком влаштовувала, стає неможливим. Для продовження подальшого життя необхідна повна перебудова життєвої стратегії та тактики. Цей стан називається кризою.

Стан кризи переживається не лише самою людиною, а й людьми, які спостерігають за тим, що відбувається. Криза завжди є випробуванням для особистості, виникаючи на життєвому шляху кожної людини незалежно від її бажання чи небажання.

Кризовий стан супроводжується сильними негативними переживаннями, такими як переживання невизначеності, невпевненості у майбутньому, власної неспроможності, самотності, безнадійності, тривоги – аж до дезорганізації через фіксованість на психотравмуючій ситуації. Це призводить до негативної оцінки власної особистості, актуальної ситуації, неможливості планування діяльності [1, с. 508].

Незважаючи на різноманітність кризових ситуацій (стрес, фрустрація, внутрішній конфлікт, депривація), емоційні стани, що формуються під їх впливом, багато в чому схожі. Людина відчуває психічне напруження, емоційне збудження, невпевненість, тривогу, пригніченість – спектр емоцій, які супроводжуються змінами у когнітивній, вольовій, мотиваційній сферах та певним чином реалізуються у поведінці, спрямованій на адаптацію до кризової ситуації.

Емоційні стани у кризових умовах суттєво впливають на особливості сприйняття часу, який є невід’ємною складовою життя людини. Але, незважаючи на те, що хід часу в усьому світі підпорядковується одним і тим же законам, для кожної окремої людини один і той же проміжок часу, що об’єктивно минув, може здаватися коротшим або довшим, ніж він був насправді. Для різних людей той самий відрізок часу може мати зовсім різні значення. Для однієї людини тиждень «тягнеться» як місяць, для іншої ж тиждень «пролітає» за одну мить [3, с. 177].

Сприйняття часу – феномен, який потребує детального та багатопланового вивчення. Сприйняття часу відбувається як на рівні свідомості, так і на підсвідомому рівні. При цьому уявлення про минуле регулюються механізмами пам'яті, які, як вважають нейрофізіологи, функціонально пов'язані з поверхневими та глибокими структурами скроневої частки мозку.

Сприйняття часу відрізняється від інших процесів тим, що є заданим переважно психологічними чинниками Фізіологічного субстрату, відповідального за сприйняття часу немає. Саме тому сприйняття часу є опосередкованим, тобто воно ґрунтується на свідомому та позасвідомому використанні інших органів чуття. Так, сприйняття часу може бути прив'язане до власного серцебиття або інших ритмічних дій, таких як ходьба чи постукування пальцями по поверхні певного предмета. Очевидним є суб'єктивний і не ідеально рівний таймінг даних дій, від чого також змінюватиметься і сприйняття тривалості інтервалу, що минув.

Отже, сприйняття часу є стабільною характеристикою індивіда, проте у ситуації кризи та зміни умов існування воно зазнає змін, як і інші гностичні функції.

Що стосується особливостей впливу емоційних станів на сприйняття часу в кризових умовах, то слід зазначити, що людина, яка відчуває позитивні емоції, недооцінює часові інтервали, тобто суб'єктивний перебіг часу у неї прискорюється. Однак, радість може також сповільнювати сприйняття часу, що пов'язано зі збільшенням фокусування уваги. При негативних емоційних переживаннях, наприклад, які часто мають місце в кризових умовах, часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу. Так, час очікування бажаної події у безпосередньому переживанні подовжується, небажаної – скорочується.

Що стосується страху, то для людей, які опинилися в кризових умовах, характерним є нібито сповільнення. Таку ілюзію формує більший об'єм деталей, які запам'ятовуються. Особи, які знаходяться у стані депресії, адекватніше сприймають плин часу. Науковці назвали цей феномен «депресивним реалізмом». Відповідно до іншої точки зору особи в стані депресії сприймають час як такий, що суб'єктивно протікає доволі повільно [2].

Також широко відомий феномен зміни масштабу часу при стресових ситуаціях, за яких, з одного боку, люди встигають у найкоротший термін прийняти рішення і виконати потрібний обсяг дій (час для них свого роду «розтягується»), в інших випадках люди не встигають зробити необхідне – час начебто «стискається».

Отже, можна вважати встановленим, що в кризових умовах у людей можуть виникати різноманітні емоційні стани, які суттєво впливають на особливості сприйняття часу.

Список використаних джерел

1. Терещук А.Д. Емоційний аспект поведінки особистості в умовах кризових викликів сучас-

- ності. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. IX, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Вип. 9. 2016. С. 506-513.
2. Kornbrot D.E, Msetfi R.M, Grimwood M.J. Time Perception and Depressive Realism: Judgment Type, Psychophysical Functions and Bias. PLOS ONE. 2013. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0071585>
3. Wyllie M. Lived time and psychopathology. Philosophy, Psychiatry & Psychology. 2005. Vol. 12. P. 173-185.