

Возрастные различия в восприятии и переживании времени

Микеладзе Лука Игоревна

Аспирант

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет
психологии, Москва, Россия*

E-mail: lika.mikeladze@gmail.com

Восприятие времени – психический процесс, обусловленный множеством факторов. Субъективное (психологическое) время часто рассматривается как «время психических процессов, время в восприятии, переживании и сознании человека» (Головаха, Кроник, 2008, с. 9). Временная перцепция связана с ритмичностью органических процессов и обусловлена тем содержанием, которое ее заполняет. Она зависит от эмоционального состояния человека, его умения оперировать соотношениями временных величин. Одним из основных факторов, определяющих индивидуальные особенности восприятия времени, является возраст. Ученые давно пришли к выводу о том, что способность к адекватному восприятию времени формируется в онтогенезе; оценка длительностей с возрастом изменяется, становится более точной (Фресс, Пиаже, 1978; Лисенкова, Шпагонова, 2006; Балашова, Вяхирева, 2009). Претерпевает изменения не только восприятие времени в ситуативном (оценка и отмеривание интервалов), но и в биографическом масштабе. Меняются представления о прошлом, настоящем и будущем (Бороздина, Спиридонова, 1998). Серьезные изменения во временной перцепции происходят в пожилом и старческом возрасте (Балашова, Портнова, 2006). Время начинает как бы течь быстрее (это особенно сказывается на оценке продолжительных интервалов времени). Данный факт может быть сложным образом связан с замедлением при старении биологических ритмов организма и с тем, что в жизни человека начинает происходить все меньше событий. Изменения восприятия времени также бывают обусловлены возрастными перестройками ЦНС. Хотя в последнее время число исследований, посвященных проблеме восприятия времени, значительно возросло, они в основном посвящены временной перцепции в детском возрасте. Значительно меньше изучены особенности восприятия и переживания времени молодыми и пожилыми людьми. Целью нашего исследования и стало изучение этих особенностей.

Конкретной задачей исследования было выявление связи между возрастом и различными параметрами восприятия времени, относящимися к ситуативному и биографическому «масштабам» временной перцепции (оценкой заполненных и незаполненных промежутков времени, отмериванием временных интервалов, переживанием субъективной скорости течения времени, характером временной транспективы личности).

Испытуемым был предложен комплекс методик, включавший отмеривание субъективной минуты, оценивание коротких временных интервалов (10, 15, 5 секунд), непосредственную (без опоры на часы) оценку текущего времени и продолжительности обследования, Тест Осознавания Времени (ТОВ), адаптированный для русской популяции опросник Ф. Зимбардо (2004). Проводилась статистическая обработка данных с помощью критерия Манна-Уитни, в ходе которой осуществлялось сравнение результатов испытуемых разного возраста.

В исследовании добровольно приняли участие 32 психически здоровых испытуемых в возрасте от 20 до 73 лет. 13 испытуемых в возрасте от 50 до 73 лет были отнесены к старшей возрастной подгруппе (средний возраст – 62 года); 19 испытуемых от 20 до 26 лет – к младшей возрастной подгруппе (средний возраст – 22 года).

В ходе исследования было установлено следующее:

1) Молодые испытуемые оказывались более точными в оценке коротких временных интервалов и в отмеривании субъективной минуты, чем представители старшей возрастной подгруппы. Последние лучше справлялись с оцениванием более длительных, заполненных деятельностью, отрезков времени (непосредственная оценка продолжительности обследования), а также в целом лучше «ощущали» ход времени (непосредственная оценка текущего времени).

2) В обеих подгруппах испытуемые чаще переоценивали короткие интервалы времени. Это соотносится с результатами ответов на вопросы ТОВ, согласно которым время субъективно течет ускоренно для большинства испытуемых любого возраста.

3) С возрастом оказались положительно связаны особенности отмеривания субъективной минуты: чем старше человек, тем чаще и сильнее он недоотмеривает минуту.

4) Анализ ответов на опросник Ф. Зимбардо показал, что молодые испытуемые значительно чаще воспринимали свое прошлое в позитивном ключе, меньше концентрировались на его негативных аспектах. Молодые были гораздо больше ориентированы на будущее, чем пожилое поколение. Для пожилых испытуемых будущее не имело большей ценности, не определяло их мировоззрение.

Таким образом, результаты проведенного исследования отражают влияние возраста на различные аспекты восприятия времени. Некоторые параметры временной перцепции с возрастом не меняются (например, ускоренное течение субъективного времени, в том числе и при сознательной оценке). Другие (такие, как непосредственная оценка продолжительности обследования и текущего времени), напротив, претерпевают динамику, которая, вероятно, связана с разными типами влияний: с одной стороны, с происходящими на физиологическом уровне инволюционными изменениями в работе биологических часов, с другой, с приобретенным жизненным опытом, положительно влияющим на точность оценок времени. Изменения в восприятии времени видны и при анализе его биографического масштаба. Эмоциональное отношение к разным временным планам, субъективная ценность каждого из них с возрастом меняются. В целом, молодые более позитивно настроены к своим прошлому, настоящему и будущему, чем пожилые люди.

Без сомнения, закономерности, установленные в проведенном исследовании, требуют дальнейших проверок и более глубокого теоретического осмысления. В них отражены разные аспекты временной перцепции, время рассматривается в разных масштабах, исследуется его восприятие в ситуации отсутствия деятельности или ее наличия. Таким образом, проблема рассматривается с разных ракурсов, что помогает представить процесс восприятия времени более целостно. Одним из перспективных направлений дальнейших исследований является анализ возможной связи структурных и динамических особенностей восприятия времени с уровнем образования. В литературе имеются данные о том, что лица с высшим образованием лучше справляются с определением времени по «немым» часам, чем лица со средним или средним специальным образованием (Сурнов и др., 2007). К сожалению, среди наших испытуемых было всего три

человека со средним образованием, поэтому пока можно лишь предварительно описать выявленные различия. Оказалось, что испытуемые с высшим образованием чаще переоценивали короткие интервалы времени. По данным ТОВ, для них субъективное течение времени было более быстрым, чем для испытуемых со средним и средним специальным образованием. Они значительно точнее оценивали продолжительность наблюдения и текущее время, более позитивно оценивали свое настоящее. Накопление более значительного массива эмпирических данных, вероятно, прольет новый свет на роль образовательного уровня в процессах восприятия и переживания времени.

Литература

1. Бороздина Л.В., Спиридонова И.А. Возрастные изменения временной транспективы субъекта // Психологический журнал. 1998. No. 2. С. 40-50.
2. Е. Ю. Балашова, Г. В. Портнова. Возрастные особенности психического отражения времени // Психология зрелости и старения. 2006. No. 3. С. 5-23.
3. Вяхирева И. Ю. О некоторых особенностях оценки временных интервалов в младшем школьном возрасте / Вяхирева И. Ю., Балашова Е. Ю. // Журнал практического психолога. 2009. Т. 1. С. 101-111.
4. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. М., 2008.
5. Лисенкова В.П., Шпагонова Н.Г. Индивидуальные и возрастные особенности восприятия времени (на примере детской, подростковой и юношеской выборок) // Психологический журнал. 2006. Т. 27. No. 3. С. 49-57.
6. Сурнов К.Г., Балашова Е.Ю., Ковязина М.С., Портнова Г.В. Часы как предмет культуры: попытка психологического анализа // Вопросы психологии. 2007. No. 3. С. 99-105.
7. Сырцова А. Психологическое время: апробация методики Зимбардо по временной перспективе// Дипломная работа под рук. Соколовой Е.Т. М., 2004.
8. Фресс П. Восприятие и оценка времени // Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М., 1978. Вып. 6. С. 88-135.

Слова благодарности

Благодарю своего бессменного научного руководителя - Балашову Елену Юрьевну - за активную помощь и поддержку в научной работе!