

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

Синякова Вірі Богданівна

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології,
Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
м. Київ, Україна*

Сучасна психологічна наука пов'язана з вивченням темпоральних властивостей людини і включає в себе значну кількість досліджень. Сприйняття часу є однією з найважливіших особливостей психіки і проявляється на різних рівнях психічної організації, починаючи від нейропсихологічного, психофізіологічного і закінчуючи особистісним. Як одна з основних категорій психології, час є предметом дослідження різних шкіл і напрямків. Стан війни суттєво впливає на суб'єктивне відчуття часу.

В Україні дослідження феномену часу мають глибокі традиції, охоплюючи різні наукові підходи та школи. Психологічні дослідження часу здійснено Елькіним Д.Г., який у середині ХХ століття активно досліджував проблему сприйняття часу та перевів вивчення часу з рівня відчуттів до експериментального дослідження сприйняття, розробивши наукову програму під назвою «Психологія диференціації часу». Зінченко П.І. відомий своїми роботами в галузі пам'яті, підкреслював що ефективне запам'ятовування відбувається, коли матеріал інтегрується в цільову діяльність особистості. Бабатіна С.І. вивчає феномен прокрастинації та її вплив на організацію часу в житті студентів. Панарін О.М. акцентував увагу на важливості розуміння специфіки простору-часу різних суспільств для сучасної політичної аналітики та прогнозування. Ці науковці та їхні дослідження формують фундамент української науки про час, сприяючи глибшому розумінню цього складного феномену з різних наукових перспектив. Але в сучасній психологічній науці майже відсутні дослідження особливостей сприйняття часу особистістю в умовах війни.

Тому нашою метою є проаналізувати особливості сприйняття часу особистістю в умовах війни.

В результаті досліджень сприйняття часу сформовано основні поняття цієї галузі. Психологія час має різні підрозділи. Це не дивно, адже сприйняття часу, пронизує всі сфери нашого життя.

Одним з найважливіших понять хроно психології є індивідуальний психологічний час. Психологічний час відрізняється від загальної репрезентації часу тим, що розглядає лише час життя людини і є упередженим до феноменологічного спектру. На зіставленні подій часових періодів вони вибудовують свою причинно-цільову концепцію та каузометрію. Співзалежність зі сприйняттям часу мають такі якості людини, як: інтелект, вік, стать, емоційний стан, рівень тривожності, рухова активність, діяльність, навички, увага. Під час війни люди часто стикаються з такими факторами, що впливають на їхнє сприйняття часу:

Згідно з аналітичним звітом «Війна, мир, перемога, майбутнє», проведеним у червні 2023 року, українці, думаючи про майбутнє країни, найчастіше відчують надію (59%), тривогу (42%) та оптимізм (33%). Проте порівняно з груднем 2022 року, спостерігається зростання негативних емоцій: тривога (+18%), страх (+14%) та розгубленість (+10%). Це свідчить про посилення емоційного напруження серед населення. Безперервні бойові дії та загроза життю призводять до підвищеного рівня стресу. Немоżliвість планувати та прогнозувати події через військові дії створює має деструктивний вплив на психологічний стан українців, що проявляється в:

- зниженні мотивації, відчутті, що «час стоїть на місці», що може призводити до апатії та безнадійності;
- підвищеному рівні тривожності, неможливості спрогнозувати майбутнє, що посилює тривожність і страх;
- відчутті відчуження, люди можуть сприймати себе ніби «відключеними» від життя;
- труднощі з прийняттям рішень.

В умовах війни багатоукраїнців відчують, що час ніби «зупинився». Це явище пов'язане з високим рівнем стресу, невизначеністю та постійною загрозою життю, що впливає на психологічний стан особистості.

Існують чотири важливі аспекти, які визначають, як ми взаємодіємо з часом і як це впливає на наше життя. Перший аспект полягає у і здатності бачити можливості, які відкриваються в кожен момент часу, і використовувати їх для власного розвитку. Другий аспект включає вміння розпоряджатися своїм часом і бачити в ньому не тягар, а ресурс для досягнення цілей. Третій аспект це усвідомлення часу як обмеженого ресурсу. В межах четвертого аспекту зазначено, що зміни і кризи – це частина життя, і щоб долати їх, потрібно мати здатність швидко і зосереджено діяти в умовах обмеженого часу.

Для подолання відчуття «зупиненого часу» ми пропонуємо наступні рекомендації:

1. Встановлення нових рутин: Навіть у складних умовах важливо створювати нові щоденні розпорядки, які допоможуть структурувати день та повернути відчуття контролю.

2. Фокус на короткострокових цілях: Ставте перед собою досяжні завдання на найближчий час, що допоможе відчуті прогрес та рух вперед.

3. Підтримка соціальних зв'язків: Спілкування з родиною, друзями та однодумцями надає емоційну підтримку та допомагає відчуті зв'язок із реальністю.

4. Звернення до фахівців: У разі глибоких переживань та тривалого стресу варто звернутися до психологів або психотерапевтів для професійної допомоги.

Розуміння того, що відчуття «зупиненого часу» є нормальною реакцією на екстремальні обставини, допомагає прийняти свої емоції та знайти шляхи адаптації в умовах війни. Війна створює унікальні умови для дослідження феномену часу, оскільки вона кардинально змінює його сприйняття як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Аналіз цих змін є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації та розробки ефективних методів підтримки людей у кризових ситуаціях.

Література:

1. Аналітичний звіт за підсумками опитування «Війна, мир, перемога, майбутнє». <https://www.oporaua.org/viyna/analitichnii-zvit-za-pidsumkami-opituvannia-viina-mir-peremoga-maibutnie-24828>

2. Бакаленко О. А. Час як психологічний феномен: сучасний стан проблеми // Вісник Харківського університету. Сер. Теорія культури і філософія науки. Харків, 2016. вип. 54. С. 64-68.

3. Відчуття час. <https://iippsy.com/2025/01/23/time/>

4. DeLong A.J. Phenomenological space-time: Toward an experimental relativity / A.J. DeLong // Science. No 213. P. 681 683, 1981