

Каток Е.И

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН УСКОРЕНИЯ ВРЕМЕНИ

Научный руководитель: канд. филос. наук, доц. Климович А.И.

*Кафедра педагогики, психологии и клинического моделирования с курсом повышения
квалификации и переподготовки*

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Ощущение времени – важная составляющая деятельности человека, от которой зависит настроение, самооценка, способность достигать целей. Одновременно, как показывают исследования (Соколова Э.А.), проблема нехватки времени – одна из проблем организационной деятельности. Существующие методы тайм-менеджмента не всегда являются эффективными. Это связано с такой психологической характеристикой, как внутреннее время. Одной из его составляющих выступает ощущение ускорения времени. Последнее может негативно влиять на общее эмоциональное состояние: в некоторых случаях оно приводит к апатии, стрессу, снижению мотивации, что отрицательно сказывается на самоактуализации и приводит к дисгармоничному развитию личности. Всё выше обозначенное определяет актуальность изучения данной темы.

Цель: определить причины ощущения скоротечности времени у лиц в возрасте от 6 до 80 лет, являющихся гражданами Республики Беларусь.

Материалы и методы. Объектом исследования являлись студенты Белорусского государственного медицинского университета, Гродненского государственного медицинского университета, Белорусской государственной академии авиации, учащийся и учителя ГУО «Гимназия №1 г. Любани», а также люди разных возрастных категорий. Проводились исследования, направленные на выявление числа людей, чувствующих острую нехватку свободного времени, определения зависимости между течением внутренних часов и возрастом, чувством страха (Д.Иглмен), счастья, количеством повторяющихся однотипных событий. Опросы проводились с использованием сервиса Google Forms.

Результаты и их обсуждение. В ходе анонимного опроса выявлено незначительное увеличение числа людей, ощущающих нехватку времени, в сравнении с 2025 ($k=3,7$) и 2026 ($k=4,34$) годами. Обнаружено, что у 80% испытуемых в возрасте от 6 до 16 лет и от 40 до 80 лет прослеживается дисторсия, а люди среднего возраста наиболее правильно оценивают ход физических часов. Определено, что на ощущение течения времени влияют возрастные изменения в организме, это связано с замедлением скорости передачи информации в организме. Установлено: большинство испытуемых способно переоценивать время в состоянии стресса и экстремальных ситуациях (Д.Иглмен). Спокойное эмоциональное состояние даёт возможность лучше оценить ситуацию вокруг и сделать правильное решение, избегая поспешных выводов. Определено, что 70 (90%) человек одновременно и счастливы, и не страдают острой нехваткой свободного времени. Число повторяющихся однотипных действий также влияет на ускорение внутренних часов.

Выводы. В ходе работы было показано, что тема ускорения времени приобретает всё большую актуальность. Возраст становится причиной возникновения цейтнота, оставляя высоким коэффициент людей, имеющих эту проблему, в Республике Беларусь. Во время стресса и экстремальных ситуаций наше внутреннее время замедляется, ведь в мозг поступает огромное количество новой информации, которую нужно быстро обработать. Также для экстремальных ситуаций характерно появление новых эмоций, не свойственных для обыденной жизни. Установлено: ускорение времени характерно для монотонной работы. Данные опроса показали, что большинство счастливых людей не ощущают нехватку времени. Таким образом, наибольшее количество положительных эмоций является одним из решений данной проблемы.