

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-455-9-4>

THE HYPOTHESIS OF THE ACCELERATED SUBJECTIVE TIME PASSAGE AS A CONSEQUENCE OF A SIGNIFICANT EVENT

ГІПОТЕЗА ВИНИКНЕННЯ ПРИСКОРЕНОГО ПЕРЕБІГУ СУБ'ЄКТИВНОГО ЧАСУ ЯК НАСЛІДКУ ЗНАЧУЩОЇ ПОДІЇ

Tsybulskii A. A.

*Master of psychology, Postgraduate student,
Interregional Academy of Personnel Management
Kyiv, Ukraine*

Цибульський А. А.

*магістр психології, аспірант,
Міжрегіональна Академія управління персоналом
м. Київ, Україна*

Широко поширеним у сучасному суспільстві є прискорення перебігу суб'єктивного часу (ППСЧ) на різних вікових періодах життя. У різних спільнотах і дослідженнях понад половина всіх опитаних зазначають, що час для них минає "швидко" або "дуже швидко" [1; 2; 3]. Відносна рівномірність розвитку цього явища могла б свідчити про його нормальність, але проведені дослідження вказують на наявність вікових порогів різкої зміни часової обізнаності (time awareness). Наприклад, поріг прискорення суб'єктивного часу був виявлений у віковому періоді 20–29 років, а "уповільнення" – у віці 50–59 років [2, с. 935].

Згідно з причинно-цільовою концепцією Кроніка та Головахи свідомість людини відстежує зв'язки між подіями минулого, теперішнього та майбутнього, що допомагає сформувати загальну картину життя та оцінювати час у біографічному масштабі. Актуальні міжподієві зв'язки проходять з минулого через теперішнє в майбутнє. Наприклад, вступ до ВНЗ є подією минулого, а закінчення ВНЗ – подією майбутнього, які пов'язані між собою навчанням у теперішньому. Інакше кажучи, збільшення актуальних зв'язків спричиняє ефект "тиску часу", що, своєю чергою, суб'єктивно прискорює перебіг часу [4; 5; 6]. Водночас варто відзначити й емоційне забарвлення подій, між якими встановлено зв'язки. Очевидно подія, що має більшу кількість міжподієвих зв'язків, буде забарвлена яскравіше. Виходячи з цього, було висунуто припущення, що найяскравіше емоційно забарвлені події життя, які пов'язані зі створенням нових актуальних зв'язків або з їхнім обривом, можуть впливати на сприйняття часу.

Подібні висновки підтвердилися в дослідженні М.Вітманна, в якому він показав вплив наявності дітей та меншою мірою їхньої кількості на суб'єктивне прискорення плину часу в масштабі понад 10 років [7, с. 280–283]. Для того, щоб перевірити гіпотезу значущої події, перед опитуваними було поставлено такі завдання:

1. Опишіть (коротко) найбільш емоційно важку подію вашого життя.

2. Опишіть (коротко) найбільш емоційно позитивну подію вашого життя.

При цьому було враховано наявність дітей, зазначену респондентами в анкеті.

Найважчими подіями респонденти називали: смерть, хвороба, замерла вагітність, розлучення, зрада, звільнення з роботи, звалтування тощо.

Найпозитивнішими подіями респонденти називали: народження дітей, весілля, пропозицію, вагітність, побачення, вступ до ВНЗ тощо.

З усіх подій було відібрано ті, з якими найбільш впевнено були пов'язані інші події майбутнього. Наприклад, смерть близької людини, замерла вагітність, розлучення, звільнення з роботи змушують переглядати плани та відмовлятися від попередніх. Можливо, такі події, як сварка, зрада, звалтування, аварія тощо, також пов'язані з відмовою від попередніх планів і обривом актуальних зв'язків, але первинним фактором таких рішень стає емоційний стан, тоді як у першому випадку емоційний фактор уже є наслідком. Такі події, як народження дитини, весілля, вступ до ВНЗ тощо, є втіленням довгострокових планів, встановлення актуальних зв'язків, і забарвлені позитивно.

У дослідженні не було виявлено взаємозв'язку між людьми, які відзначили прискорення плину часу, і наявністю в них дітей. Також аналіз не показав кореляцій ППСЧ з позитивними значущими подіями, але виявлено тенденцію до зв'язку негативної значущої події та ППСЧ. Крім того, люди, які відзначили негативну подію, також частіше згадують про минуле ($U < 0,001$). На це вказала значима кореляція із запитанням "Ви часто згадуєте про минуле?" ($r = 0,419$; $p < 0,001$). Це можна пояснити зміщенням психологічного центру сприйняття часу в минуле (або часовою децентрацією).

Таким чином, припущено, що подія, яка спричинила обрив актуальних зв'язків, пов'язана із ППСЧ. Такий зв'язок не підтверджує гіпотезу впливу значущої події загалом, а скоріше вказує на інші впливові чинники. Адже наявність позитивної значущої події,

яка є причиною створення безлічі актуальних зв'язків, жодним чином не позначилася на сприйнятті часу.

Можливо, саме зміщення психологічного центру в минуле спричиняє ефект ППСЧ (про це свідчить значуща кореляція між людьми, які часто згадують минуле, і тими, хто зазначає, що час біжить занадто швидко ($r=0,311$; $p=0,008$). Це виглядає логічно з огляду на те, що в другій половині життя в людей часто спостерігаються ці два явища одночасно: вони помічають, що час прискорив хід, і при цьому частіше згадують про минуле.

Однак, сама по собі часова децентрація в минуле не може повноцінно пояснити ППСЧ, а найголовніше: його взаємозв'язок із різними рівнями ставлення до часу. Крім того, їхній взаємозв'язок є слабким. У цьому разі поясненням може бути збільшення рівня тривожності внаслідок виникнення травматичного досвіду (негативної значимої події). Вплив тривожності було встановлено в різних дослідженнях [4; 8; 9; 10; 11; 12; 13].

Коморбідність тривожності та депресії є часто згадуваним явищем [14; 15]. При цьому в стані депресії в людей виникають спотворення сприйняття часу. Вочевидь, таке твердження є поверхневим і вказує скоріше на взаємозв'язок із тривожністю, який потребує додаткового вивчення.

Література:

1. Friedman W. J., Janssen S. M. J. Aging and the speed of time. 2010. 130–141 p.
2. Wittmann M., Lehnhoff S. Age effects in perception of time. 2005. 921–935 p.
3. Tsybulsky A. A model of alteration of the accelerated subjective time passage. 2023. 306–327 p.
4. Bar-Haim Y., Kerem A., Lamy D., Zakay D. When time slows down: The influence of threat on time perception in anxiety. 2010. 255–263 p.
5. Gilliland A. R., Hofeld J., Eckstrand G. Studies in time perception. 1946. 162–176 p.
6. Wittmann M. The inner sense of time: how the brain creates a representation of duration. 2013. 217–223 p.
7. Wittmann M., Mella N. Having children speeds up the subjective passage of lifetime in parents. 2021. 275–283 p.
8. Bagana E., Raciuc A. Anxiety, impulsiveness and time perception among secondary and high school students. 2012. 890–894 p.
9. Eysenck M. W. Anxiety: The cognitive perspective. 1992.

10. Sarigiannidis I., Grillon C., Ernst M., Roiser J. P., Robinson O. J. Anxiety makes time pass quicker while fear has no effect. *Cognition*. 2020. Vol. 197. 104116 p.
11. Tonev I., Conev N. V., Valev S. S., Panayotova T., Karanikolova T., Donev I. Fast time estimation to predict levels of anxiety in cancer patients. *American Society of Clinical Oncology*. 2019. 35–41 p.
12. Whyman A. D., Moos R. H. Time perception and anxiety. *Percept Mot Skills*. 1967. Vol. 24. No. 2. 567–570 p.
13. Цибульський А. А., Мілютіна К. Л. Тривога як фактор зменшення уваги та прискорення суб'єктивного плину часу. *Психологічний журнал*. 2023. 69–78 с.
14. Sévigny M.-C., Everett J., Grondin S. Depression, attention, and time estimation. *Brain Cogn*. 2003. Vol. 53. No. 2. 351–353 p.
15. Thönes S., Oberfeld D. Time perception in depression: A meta-analysis. *J Affect Disord*. 2015. Vol. 175. 359–372 p.