

## ПСИХОЛОГИЯДА УАҚЫТТЫ ҚАБЫЛДАУДЫ ЗЕРТТЕУ

**Қасымова Айгерім**

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ, Психология мамандығының 4 курс студенті

Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Б.Ш. Байжұманова

Уақыт туралы сұрақтар әрқашан ғалымдардың әсіресе, психологтардың, философтардың, физик және биологтардың назарын аударған. Х.Р. Шиффман уақытты қабылдауды «индивидтің қандайда бір оқиға ұзақтығын түсінуі, уақытты қабылдау - ол физикалық немесе нейрондық негізге қарағанда, когнитивті негізге ие», - деп жазған. Объективті нақты құбылыс белгілі бір ұзақтықпен сипатталады, сондықтан уақытты қабылдау - бұл ең алдымен, олардың сол немесе басқа уақыт бөліктері бойынша объективті болмыс құбылыстардың ұзақтығының көрінісі.

Уақытты қабылдау бір жағынан, объективті құбылыстардың өту жылдамдығының, олардың қарқынының көрінісі. Объективті уақыттағы оқиға бірінен кейін бірі ілесіп отырады, сондықтан уақытты қабылдау – қандай да бір құбылыстың, оқиғаның немесе іс - әрекеттің ретін көрсетеді.

Қабылдаудың барлық түрі сезімдік уақытты қабылдау негізін құрайды. Уақыттың арнайы анализаторлары жоқ. Уақыттың әр түрлі қасиеттері анализаторлардың, олардың біреуінің жетекші рөлінің белгілі бір жиынтығымен көрінеді.

Адамда уақытқа бағдарлану бірін - бірі өзара толықтыратын екі әр түрлі уақыт көрінісінің формасы бар. Олардың бірі - бұл шартты рефлекске құрылатын, висцералдық сезімталдыққа негізделген тікелей сезіну ұзақтығы. Екіншісі - уақытты қабылдаудың өзі, екінші сигналдық жүйенің жалпылама функциясымен байланысты айырықша күрделі және дамыған форма.

Кейбір авторлар уақытты тек висцералдық сезімталдыққа байланысты деп қараған. Бірақ уақытты қабылдау висцералдық факторларға ғана негізделмеген. Уақыт шындықтан бөлінбейді. Сонымен қатар уақытты қабылдау өтіп жатқан процесстердің уақытымен, оны орындайтын және талдайтын процесстерге де негізделген.

Психологиялық зерттеулер уақыт туралы тұжырымдаманы қалыптастыруда, уақыт аралықтарын бағалауда екінші сигналдық жүйенің рөлі үлкен екенін растайды. Екінші сигналдық жүйе - сөйлеу белгілерінің жүйесі, символы болса, бұл символдар арқылы көрсетілетін нақты объектілер сияқты адамда реакцияларды тудырады. Сөз уақыттың әр түрлі бөліктерін қабылданған өлшем бірліктерін, ырғағын, қарқынын, процесстің жүйелілігін, олардың ауысымын және анықтауға мүмкіндік береді.

Басқа қабылдаулар сияқты уақытты қабылдаудың негізі, перцептивті әрекеттің жүйесі болып табылады (Б.Г. Ананьев). Уақытты қабылдауда 3 перцептивті әрекет қатысады: бағалау, өлшеу және уақыт аралығын елестету.

Уақытты қабылдау мәселелеріне қазіргі психологиялық көзқарасты білдірген Лев Маркович Веккер. Ол психикалық уақытты физикалық уақыттың тура көрінісі сияқты қарастырмады. Ол бұл процесстерді негізгі уақыттық сипаттамалардың өзара байланысы арқылы яғни, ұзақтығы, реттілігі және бір уақыттағы сияқты сипаттамалармен салыстырды.

Физикалық және психикалық уақыт үшін ұзақтық пен реттіліктің сәйкес келуі ортақ болып табылады.

Л.М. Веккер өзінің жұмыстарында психологиялық уақытты ес, елестету, зейін сияқты процесстермен байланыстырады. Ол психологиялық уақыттың қайтымдылығы туралы айтқан. Ес өзінде осы қайтымдылықтың бір аспектісін, атап айтқанда, өткенге қатысты қайтымдылықты сақтайды. Елестету психикалық уақыттың алға бағытталуын қамтамасыз етеді. Зейін кеңістік уақыты мен сөйлеу әрекетінің интегративті функциялары конвергенцияның әсері сияқты қарастырылады.

Психологияның ғылым ретінде танылған соң уақытты қабылдауды зерттеумен психологтар белсенді айналыса бастады. 1890 ж. Джеймс субъективті уақыт аралығының ұзақтығын және оның оқиғалармен толы болуының арасындағы өзара байланысын көрсеткен болатын. Атап айтқанда ол, уақыт әртүрлі және қызықты оқиғаларға толы болғанда өте жылдам өтетіндігін көрсеткен, дегенмен бұл ретроспективті уақыт аралығы ұзақ уақыттық болып есептеледі. Вирорт қысқа уақыттық аралық қайта бағаланады, ал ұзақ уақыттық аралық бағаланбайды деген тұжырымды ұсынды.

60 жылдардың соңында уақытты зерттеуге байланысты Фресс "Les structures rythmiques" (Ритмические структуры) және "Psychologie du temps" (Психология времени) деген кітаптарын жарыққа шығарды. Ал Биндра және Ваксберг уақытты бағалауды үйрену әдістері туралы жазған. Пиаже балалардағы уақытты қабылдауды зерттеген.

Осылайша, ондаған жылдар бойы уақытты ықабылдау туралы сұрақтар бүкіл әлем ғалымдарының зерттеулерінен орын алған, бірақ әлі жауабы табылмаған. Уақытта тікелей физикалық корреляция болмауы, уақытты зерттеу мәселесін қиындата түседі. Психологияның қабылдаудағы жаңа экологиялық бағытының авторы Гибсон, уақыттың қабылдануы мүмкін емес, оқиғалар қабылданады деп айтады. "Сыртқы оқиғалардың реттілігі, ең болмағанда біздің ағзамыздың ырғағы өзгеретіндігін білідреді (Человек воспринимает как то, что изменяется, так и то, что остается неизменным).

Уақытты қабылдау адамның қоршаған ортада бағдарлануында маңызды рөл атқарады және оның әр түрлі жағдайда бейімделуіне мүмкіндік береді. Уақытты қабылдаудың дәлдігіне ерекше назар аударатын бірқатар мамандықтар бар. Мысалы, операторлық қызметте басқа адамдардың өмірі мен табысы уақытқа бағдарлануға тәуелді. Көлік жүргізушісінде дәлдік және жылдамдық реакцияларының болмауы жолда жол-көлік оқиғасына алып келуі мүмкін, ал атомдық электростанциядағы операторда дәлдік және жылдамдық реакцияларының болмауы оның маңайындағы аумақтардың радиациялық ластануға алып келуі мүмкін.

Адамның уақытты қабылдауына әсер ететін факторларды іздеумен және зерттеумен көптеген зерттеушілер айналысқан. Осылайша уақытты бағалау дәлдігі сыналушының интеллектісінің даму деңгейіне, дененің температурасынан және қоршаған ортаға тәуелді екенін анықтаған. Айталық, уақытты бағалау дәлдігіне психо-эмоциялық қысым әсер ететіндігі қызығушылық тудырды және тәжірибелік зерттеу жүргізілді. Сонымен қатар психо-эмоциялық қысымдылықтың жоғары дәрежесімен ерекшеленетін уақытты қабылдаудағы тұлғалық типтер зерттелінді.

Уақытты қабылдаудың әр түрлі аспектілері бар және әр түрлі деңгейде жүзеге асып отырады. Ең қарапайым формасына қабылдау ұзақтығының жүйелілігі жатады, оның негізін биологиялық сағат деген атаумен белгілі қарапайым ырғақтық құбылыстар құрайды. Оған ырғақты процесстер, нейронда ағатын қабат және ми асты қабатының құрылымы жатады. Ұзақ жүйке қызметінде пайда болатын қозу мен тежелу процесстерінің ауысуы, ұзақ тыңдау кезінде толқын тәрізді дыбыстың күшеюі және әлсіреуі сияқты қабылданады. Бұған жүректің соғысы, тыныс алу ырғағы сияқты процесстер жатады.

Уақытты қабылдау - бұл қоршаған ортадағы құбылыстар, кезеңдік, ұзақтық, өту жылдамдығы мен реттілігі сияқты сипаттамалардың бейнелік көрінісі. Өмірде картинаның уақытша аспектілерін құруда көптеген әр түрлі анализаторлар қатысады, соның ішінде уақыт аралығында уақытты дәл нақтылауда кинестетикалық және есту сезімдері ең маңызды рөлді

атқарады. Уақытты қабылдаудың механизмдерін зерттеу психология мен физиологияның ортақ мәселелерінің бірі болып табылады. Уақыт барлық психикалық процесстермен өтпелі қарым-қатынасқа ие, оларға еніп, байланыстырады. Адам психикасының уақытша ерекшеліктері жылдамдықта, сезіну ұзақтығында, қабылдауда, есте сақтауда, ойлауда, эмоцияда, жасына, жынысына байланысты адамдар тобында көрініп отырады.

Адамның уақытты бағалау «эталонына» сүйене отырып, уақытты сезінудің қарапайым тікелей формасын және уақытты қабылдаудың күрделі формасын ажыратуға болады. Мұндай жанама уақытты бағалау эталондарға, уақыттың секунд, минут, сияқты өлшемдері жатады, сонымен қатар эталондар қатарына тәжірибеде музыканы қабылдауды қалыптастыру жатады. Дәл осының күшімен сондай жанама уақытты қабылдаудың дәлдігін айтарлықтай арттыруға болады, музыканттармен, спортсмендермен, ұшқыштарға жүргізген бақылаудың нәтижесі жаттығу барысында адамға әрең білінетін аралық уақытты салыстыра бастағанда жанама уақытты бағалау күшейетіндігін көрсеткен.

Қысқа уақыттық аралықты уақыттың ұзақ аралығын бағалаудан (тәулік уақытын, жыл мезгілін және т.б.), басқаша айтанда, уақыттың ұзақ бөлімдерін ажыратып қарастыру керек. Ұзақ аралықты қабылдау кезінде әрдайым тұтас, толық бейненің басы мен соңының ұзақтығын біріктіру үшін бірнеше мақсатқа бағытталған күштің болуын қажет етеді. Бұл уақытты бағалау формасы өзіндік қалыптасуда ерекше қиын және уақытты интеллектуалдық кодтау құбылысына жақындай түседі.

Есте сақтаудың көмегімен бұрынғы өткен өзгерістерді, елестету арқылы болашақты орнатуға болады. Осылайша, адам өткенге және болашаққа ие бола алады, яғни уақыттық көзқарасқа ие болады. Сананың ұзақтығы уақыттың сезінуі арқасында ашылады. Ең жоғары деңгейде - интеллектуалдық деңгейдегі операцияларда уақыттың тұжырымдамасы қалыптасады, белгілі бір уақытта нақты өзгерістерден абстракциялау жүреді және содан кейін адам өткенін қайта құрастыра алады, болашағын болжап, оларды белгілі бір мөлшерде ұйымдастыра алуы мүмкін. Осылайша адам уақыттың өлшеушісі және иесі бола алады.

Уақытты қабылдауды зерттеуге қатысты шетелдік эксперименталды психология шеңберінде когнитивті көзқарастар кең таралған. Оның аумағында уақытты кодтау объективті уақытпен байланыспаған, тек когнитивті процесс сияқты қарастырылады. Бұл процесс өңделген ақпараттар көлеміне, сол когнитивті оқиғаға қаншалықты көңіл бөлгеніне байланысты. Адамның орындайтын тапсырмалары, іс-әрекеттері уақытты қабылдауға да әсер етеді. Жалпы алғанда уақытты қабылдау ағзаның биоритмімен тығыз байланыста қарастыратын биологиялық концепциялар да бар. Сыртқы орта бұл процеске олардың жиілігін баяулатуы немесе арттыруы мүмкін, оларды қандай да бір сыртқы құбылыстармен үйлестіре отырып, осы биоритмге ықпал ету арқылы ғана қатыса алады. Биоритмнің көмегімен уақыттың ұзақ аралығын қабылдауды әдетте, күн тәртібі ретінде сипаттайды. Ресейлік психологияда уақыт ағымын субъективті тұрғыда зертеуде, әрекеттік тәсілге басымдық көрсетеді. Оның аясында уақытты қабылдау процесі және бағалау ұзақтығы өзара қарым-қатынас арқылы және адамның іс-әрекеті арқылы талданады. Мсыалы, қазіргі субъективті сәттің ұзақтығы адамның іс-әрекетіндегі сол сәттің қосылуы арқылы анықталады, яғни өткен шақтағы, қазіргі және болашақтағы оқиғаның себептерімен байланысып жатады.

Қорыта айтқанда, психология ғылымында уақытты қабылдау күрделі феномен. Уақытты қабылдау бірнеше ғылымдар негізінде ұштасып жататындықтан, оны зерттеу көпжақтылықты талап етеді.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Абульханова К. А. Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя. 2001.- 304с.
2. Сырцова А. Психологическое время: апробация методики Ф.Зимбардо по временной перспективе/ Дипломная работа. М., 2004.

3. Сырцова., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности. «Вопросы психологии» № 2 2008
4. Яничев П.И. Уровни психического отражения и переживания времени. СПб.: 2008. - тезис  
Архив III съезда РПО.