

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PERCEPTION OF TIME BY THE PERSON

У роботі розглянуто актуальне питання, пов'язане з психологічними аспектами сприйняття часу особистістю в умовах сучасності. Метою дослідження є виявлення особливостей сприйняття часу в різних життєвих умовах індивідів. Приділено увагу підходам до поняття часу відомими вченими, зокрема, У. Джеймсом, К. Левіним, згідно до яких з часом переживання особистості відбиваються на поведінкових паттернах. Акцентовано увагу на особливостях сприйняття часу з урахуванням певних систем відліку. Також означено, що час особистості представляється та розглядається на різних рівнях, психофізіологічному, психологічному, особистісному, які тісно пов'язані між собою. Представлено способи визначення часу згідно з різними напрямками знань.

Проаналізовано спроможність адекватного оцінювання часу особистістю залежно від віку, який розглянуто як один із найважливіших чинників сприйняття часу. Узагальнено той факт, що соціальна обумовленість сприйняття часу індивідом є соціально-психологічним феноменом, а його сприйняття відбувається у контексті соціального життя людини. Його представлено як один з важливих резервів психічної організації людини і її самореалізації. Означено особливості переживання часу в різних життєвих ситуаціях: за умов нестабільності або життєвих труднощів, при стресових ситуаціях або певних проявах навколишнього середовища, в умовах руху або спокою, отримання позитивних чи негативних емоцій тощо. Приділено увагу особливостям сприйняття часу індивідами в умовах розвитку цифрових технологій, а також проблематиці комп'ютерної залежності. Запропоновано здійснювати підготовки психологів з питань аналізу впливу віртуального простору на різних особистостей, Також представлено проактивні заходи для боротьби з онлайн-залежністю і способи попередження її виникнення, спрямовані на забезпечення допомоги індивідам, збереження певного балансу між використанням нових технологій і здоровим способом їх життя.

Ключові слова: особистість, час, життєдіяльність, сприйняття, плинність, віртуальна реальність, цифрові технології.

The paper deals with an urgent issue related to the psychological aspects of time perception by an individual in modern conditions. The purpose of the study is to identify the peculiarities of time perception in different life conditions of individuals. Attention is paid to the approaches to the concept of time by well-known scientists, in particular, W. James, K. Levin, according to which over time, the experiences of a personality are reflected in behavioral patterns. The author emphasizes the peculiarities of time perception with regard to certain reference systems. It is also noted that the time of the individual is represented and considered at different levels, psychophysiological, psychological, personal, which are closely interconnected. The ways of defining time according to different areas of knowledge are presented.

The author analyzes the ability of an individual to adequately assess time depending on age, which is considered as one of the most important factors in the perception of time. The article summarizes the fact that social conditioning of time perception by an individual is a social and psychological phenomenon, and its perception occurs in the context of a person's social life. It is presented as one of the important reserves of the mental organization of a person and his/her self-realization. The peculiarities of experiencing time in different life situations are outlined: in conditions of instability or life difficulties, in stressful situations, in certain manifestations of the environment, in conditions of movement or rest, receiving positive or negative emotions, etc.

Attention is paid to the peculiarities of time perception by individuals in the context of digital technologies, as well as the problem of computer addiction. It is proposed to train psychologists in analyzing the impact of virtual space on different personalities, as well as proactive measures to combat online addiction and ways to prevent its occurrence, aimed at providing assistance to individuals, maintaining a certain balance between the use of new technologies and a healthy lifestyle.

Key words: personality, time, life, perception, fluidity, virtual reality, digital technologies.

УДК УДК 654:338.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.61>

Каліна І.І.

д.е.н., професор,
професор кафедри маркетингу,
Навчально-науковий Інститут
управління, економіки та бізнесу,
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія
управління персоналом»
ORCID ID: 0000-0001-5662-6967

Палій С.А.

к. наук з держ. упр., доцент кафедри
міжнародних відносин,
Навчально-науковий Інститут психології
та соціальних наук,
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія
управління персоналом»
ORCID ID: 0000-0002-9265-6407

Мазур Ю.В.

к.е.н., доцент кафедри маркетингу,
Навчально-науковий Інститут
управління, економіки та бізнесу,
ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія
управління персоналом»
ORCID ID: 0000-0002-4728-4640

Вступ. У сучасний період розвитку суспільних відносин, кардинальних трансформацій, зміни свідомості та ціннісних орієнтирів постає необхідність більш глибокого вивчення часової перспективи і сприйняття часу особистістю. Особливої актуальності це питання набуває в епоху розвитку цифрових технологій, які відкривають для особистості новий, раніше незнаний світ, який приваблює своїми можливостями, різноманітністю діяльності, необмеженістю кордонів. Кризові явища, непередбачувані зміни в житті індивідів у ситуаціях невідомості, особливо, в умовах війни, соціальна нестабільність змінюють не лише звичне соціальне

середовище людей, але й знижують їх особистісний потенціал, різко порушують просторово-часові параметри життєдіяльності, певним чином звужують тимчасові перспективи, отже, ускладнюють можливості самореалізації особистості загалом. Психологічне бачення питання сприйняття часу в умовах сучасності відіграє важливе значення для забезпечення ефективної життєдіяльності особистості.

Постановка проблеми. В сучасних динамічних умовах розвитку суспільних відносин дослідниками різних наук проводяться спроби цілісного осмислення особистісних характеристики людини,

що покликані відповідати за успішну їх самореалізацію, а також адаптацію молоді у професійному середовищі, вміння долати певні життєві труднощі. Зокрема, у період юнацьких років уявлення про час переходять на високий рівень та наближаються до абстрактного відображення часу. При цьому особистий досвід, що ґрунтується на власному переживанні і безперервності сприйняття часу, виступає основним чинником при становленні даних уявлень і понять.

Відповідно з прискореними темпами розвитку цифрових технологій відбулася й певна зміна у формування психічних складових особистості, адже, на зміну попередньому поколінню, якому була притаманною лише можливість використання телевізора, з'явилося нове покоління (мілленіалів), що виростало на використанні різноманітних мобільних телефонів, планшетів. На сьогодні ж науковці все більше аналізують «цифрову людину», якій можливо в майбутньому буде необхідна певна психологічна підтримка. Відповідно до сучасних тенденцій певних психологічних пояснень когнітивного характеру потребує питання сприйняття часу особистістю. Адже особистість, яка сприймає світ через віртуальні засоби сприйняття і передачі інформації, використовує абсолютно інші при цьому системи сприйняття й обробки отриманої інформації, а також різні процеси її засвоєння, що прямим чином пов'язано із сприйняттям часу. Водночас, час представляє собою окрему проблему, що потребує самостійного глибокого аналізу, осмислення та вивчення.

Отже, досить важливо знати, що ж таке «час», як він сприймається особистістю. У молодому віці уперше до самосвідомості людини усвідомлено входить чинник часу. Однак, незважаючи на те, що плинність часу в усьому світі підпорядковується одним і тим же закономірностям, для кожної окремої особи його переживання може бути індивідуальним. Таким чином, означена тема є своєчасною і актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням питань, які стосуються сприйняття особистістю часу займалися такі вітчизняні та зарубіжні вчені як: Болотова А. К., Бонд М., Бушов Ю. В., Волчек Є. Є., Гомер Р., Герман Н.Д., Гірка Ж. Ф., Деде Ч., Джеймс У., Ємарк В. Д., Кінг Дж., Лебедева К. В., Макнун Дж., Нюттен Ж., Піаже Ж., Под'ячева Т. М., Проконіч О. О., Сурніна О. Є., Стошич Л., Фехнер Г., Фрес П. та ін.

Зокрема, У. Джеймс відстоював поняття часу, він уважав, що воно настільки центральне в психологічній науці, що присвятив цілий розділ «сприйняттю часу» (*The Principles of Psychology*) [1]. Також біхевіорист К. Левін уважав, що згідно з часом переживання відбиваються на поведінкових паттернах особистості. Свого часу К. Левін зазначав, що на поведінку особистості впливає певна модель життєвого простору, і минулого, і майбутнього, та водночас поточна поведінка [2]. Він характеризував часову перспективу, як певну сукупність погля-

дів особистості на своє психологічне майбутнє або психологічне минуле, що існують зараз. Означене не співпадає з традиційним східним поглядом, згідно з яким час тече у постійній лінійній швидкості та ніколи не відновлюється.

Більш пізніші соціальні роздуми стосовно когнітивного мислення, були представлені у теорії самоефективності А. Бандури [3]. Він виділив тристоронній часовий вплив на поведінкову саморегуляцію відповідними переконаннями ефективності, що засновані на минулому досвід особистості, її поточних оцінках та роздумах стосовно майбутніх варіантів.

Мета статті – проаналізувати та визначити психологічні особливості сприйняття часу особистістю в умовах сучасності.

Виклад основного матеріалу дослідження. З часом ми маємо щоденну справу, адже саме він визначає різні події життєдіяльності кожної особистості та має свої відповідні виміри.

В галузі психології дослідження часу, як суб'єктивного досвіду чи означеного певного періоду, було започатковано ще у XIX столітті, одним із засновників експериментальної психології і психофізики, німецьким фізиком, філософом Т. Г. Фехнером [4]. Багато вчених та філософів XX століття послуговувалися науковими трактатами та поглядами на час даного дослідника. Свого часу З. Фрейд також приділяв увагу науковим розвідкам Г. Фехнера.

Наше сприйняття часу та його властивості полягають в тім, як ми сприймаємо час. Хоча психологічна система припускає, що є неврологічна система, котра керує сприйняттям часу, вона, видається, не пов'язана зі спеціальними сенсорними органами, а скоріш за все використовує сильно розподілену мозкову систему (детальніше цим питанням займається біопсихологія). Отже, прийнято думати, що наші основні органи відчуттів (зір, слух, смак, дотик чи нюх) не можуть найбільш повно приймати час, отже, мозок реконструює ці аспекти. Нейромедіатори, як-от дофамін і норадреналін (адреналін), разом задіяні в нашому відчутті часу, хоча точний його механізм досі не дуже зрозумілий. Уявляється, що людський мозок має певний «внутрішній годинник», що пов'язаний із певним рівнем фаміну, що ніби-то диктує наше сприйняття часу залежно від певного контексту [5].

Дослідники зазначають, що проблема сприйняття особистістю часу має довготривалу історію, включаючи різноманітні наукові концепції і погляди різних наукових шкіл, в галузі філософії, соціології, психології, біології, медицини тощо. Характеризуючи особливості сприймання часу особистістю з урахуванням певних систем відліку науковці використовують поняття: «біологічний час», «психологічний час», «соціальний час» або «соціально-психологічний час» та інші.

Ф. Василюк відзначає, що такі риси, як ставлення людини до часу, його суб'єктивна оцінка та переживання, сприяють формуванню життєвого

світу людини, що, в свою чергу, визначає критерії її психологічного віку. Також існує точка зору, що сприйняття часу зв'язує свідомість людини у цілісну картину, починаючи із ультракоротких інтервалів й завершуючи уявленням загального часу. Саме відчуття часу дає змогу кожній особі відчувати своє історичне минуле, починаючи із сім'ї, роду і завершуючи усім людським родом; оцінити ефективність свого життя на даний момент; планувати майбутні цілі, що сприятимуть орієнтації її діяльності на розвиток і сім'ї і всього людства [7]. Існує більш узагальнююча позиція, коли час особистості представляється і досліджується на таких рівнях як: психофізіологічний (це – процесуально-динамічні особливості психіки, особливі ознаки сприйняття часу), психологічний (це-специфіка усвідомленого переживання часу), особистісний (це – ціннісне ставлення до часу як певної складової життєдіяльності і власної організації часу. Вищезгадані рівні у структурі особистості тісно пов'язані між собою, проте можуть досліджуватися відокремлено, залежно від поставленої мети та завдань [5]. Дослідники намагаючись дати визначення поняття часу, ще не знайшли його чіткої дефініції, хоча можна висвітлити окремі з них. Отже, час, представляється як (табл. 1).

Визначення часу є досить різноманітними і дещо розмитими, так як і пояснення дати такому феномену, який супроводжує кожного індивіда

упродовж усього його життя, очевидно, дати складно. Коли мозок одержує нову інформацію про навколишній світ, вихідні місця не обов'язково мусять бути встановлені в порядку, необхідному для їхньої належної обробки. Тому мозок реорганізовує інформацію і подає її в зрозумілій формі. У випадку із знайомою вже людині інформацією, для цього процесу потрібно дуже мало часу, але нова інформація вимагає більшої обробки, а така додаткова обробка, в більшості випадків, змушує час відчувати себе більш подовженим. Це являється однією з причин того, що в дитинстві, наприклад, зима, здається, триває вічно, однак час дорослої людини, у якій чітко відпрацьовано режим та розпорядок дня, час стрімко ніби «мчить». Пояснити це можна тим, що чим знайомішим є завдання, тим менше нової інформації необно мозку для її обробки, і тим швидше, уявляється, проходить час.

В роботах Джеймса У. зазначалось, що час заповнений певними цікавими та інтенсивними враженнями, сприймається особистістю як швидкоплинний, а також уявлюється (при пригадуванні) як дуже тривалий, або ж навпаки, час не заповнений враженнями, уявляється довгим, а в подальшому представляється коротким [1].

У найбільш повному ступені спроможність адекватного оцінювання часу формується у віці 15–16 років. Натомість у похилому віці сприйняття

Таблиця 1

Способи означення часу за різними напрямками знань [7, 8, 9]

Напрямок знань	Означення часу
Згідно з фізиками А. Ейнштейна, Д. Айві та інших	Те, що вимірюють, показують годинники
Фізик Дж. Уілер та інші	Те, що заважає усьому відбутися одночасно
Філософ А. Грюнбаум	Це лінійний континуум міттевостей
Медичний словник	Це певний період, протягом якого щось робиться
Британська енциклопедія	Це континуум, якому бракує просторових вимірів
Оксфордський словник	Час це невизначений безперервний прогрес існування особистості, а також подій у минулому, сьогоденні або майбутньому
Універсальний словник Webster's Collegiate Dictionary	Це визначений, окреслений проміжок часу, в основі якого є історія, процес або обставини, при яких відбувалися певні події
Світовий словник англійської мови	Неперервний плін часу, при якому події переходять зі стану теперішнього в минуле, та остаточно там (у минулому) залишаються зі зазначенням точного часу й дати події
Науковий словник	Безперервний вимір, що відображається у подіях протягом майбутнього року беручи початок з минулого через сьогодення
словник Merriam-Webster);	Виразний або тривалий проміжок, упродовж певної діяльності чи процесу
Енциклопедія науки і техніки Макгроу-Хілла	Це вимір фізичного всесвіту, що упорядковує низку подій у даному місці
Словник WordSmyth);	Просторова система, у якій якісь події трапляються в незворотній послідовності
Вікісловник	Неминучий поступ у майбутньому з переходом теперішніх подій у минуле
Google	Невизначений тривалий поступ існування та випадків у минулому, теперішньому та загалом
Вікіпедія	Одне з головних понять фізики й філософії, одна з координат простору--часу вздовж якої простягнуті світові лінії фізичних (матеріальних) тіл...

часу як більш швидкоплинного, порівнянно із зрілим віком. Також у старості знижується точність оцінки часу. Психологічний час також може прискорюватись чи уповільнювати своє протікання, стискатись чи розтягуватись, сприйматись особистістю як безперервний або преривний, розірваний на певні частини тощо. Згідно досліджень вчених саме вік людини є одним із найважливіших чинників сприйняття часу [10]. Соціальна обумовленість сприйняття часу особистістю є соціально-психологічним феноменом, а процес його сприйняття включений у контексті соціального життя людини.

Науковцями на основі проведеного дослідження доведено, що вік людини впливає на суб'єктивне оцінювання фіксованих відрізків часу (від 1 хвилини до 5 років). Оцінюючи час особистістю спирається на минулий свій досвід, у якому основною ознакою являється біологічний вік. Сприйняття часу особистістю відбувається таким чином, коли побудові перцептивного образу передують зв'язання об'єкта із картою пам'яті [9]. Так, студентам першого курсу властиво проводити оцінку минулого шляху в житті, як швидкоплинного, малонасиченого, але досить зрозумілого, неперервного і структурованого. А студентам другокурсникам більш властиве сприйняття минулого життя, як більш насиченого порівнянно з першокурсниками, тоді як на третьому курсі минуле сприймається більш об'ємним, глибоким й має позитивне емоційне забарвлення. Якщо майбутнє на першому курсі оцінюється студентами як більш напружене, мінливе, об'ємне, зрозуміле, а також неперервне, сприймається маловідчутним і далеким, (на третьому курсі означені параметри мають найбільший показник), то на четвертому курсі ці параметри знижуються, це пояснюється погіршенням студентського життя і майбутнім, що асоціюється з іншим змістом та принципами життєдіяльності [10].

Існує точка зору, що не лише особистість, як суб'єкт діяльності, зумовлює регуляцію, планування, організацію власної діяльності, а й сам час, як об'єктивна реальність, здатний регулювати діяльність людини. Отже, час є одним з важливих, але мало використовуваних резервів психічної організації людини, її самореалізації в суспільстві. У складних життєвих ситуаціях проблематика «людина і час» актуалізується. За умов нестабільності людина дещо по-іншому переживає час власного буття, переосмислюючи минуле, сьогодення та майбутнє, трапляється втрачає відчуття часу, а також цілі власного життя [10].

Загалом, значимість оцінки минулого досвіду особистості, його подієвої насиченості у часі задля подальшого формування особистості набуває особливого значення за умов життєвих труднощів. Так, при стресових ситуаціях, коли особи встигають, з одного боку, за короткий термін прийняти дуже важливе рішення та виконати потрібні дії (час при цьому ніби «розтягується»), але з іншого боку, проводиться переоцінювання плинності часу, коли люди не встигають щось виконати, – у даному

випадку час ніби «стискається». Існує багато факторів, що впливають на сприйняття часу, це: завдання, що стоїть перед особою, навколишнє середовище, зокрема, гамір, шум буде прискорювати суб'єктивну тривалість часу, концентрація уваги (кожного разу, коли особа думає про тривалість часу, він уявляється дещо довшим) та ін. Також доведено, що в умовах руху час здається більш коротшим, ніж в умовах спокою [9].

Однак з розвитком цифрових технологій перед психологами постають нові вимоги до «розуміння» феномену сприйняття часу особистістю. Адже на сьогодні віртуальна реальність стала нормою розвитку, формування і зростання підростаючого молодого покоління, супроводжує усі сфери його життєдіяльності. При цьому, як свідчать дослідження, особистості у фазі захоплення комп'ютеризацією відрізняються високим рівнем гедоністичного підходу до сучасності, або є більш схильними до використання часу задля отримання певного миттєвого задоволення замість перспективного планування, а це може впливати на їхній вибір та життєві пріоритети [10]. Також виявлено, що їхнє негативне чи позитивне сприйняття минулого є середніми. При цьому особи раннього дорослого віку не дуже ображаються на минулі негативні події свого життя, але й не надто сильно демонструють позитивні спогади щодо них у своїх роздумах або емоціях, що може певним чином відобразитися на їхній поведінці, ніби збалансованіший підхід до минулого. Особи, що знаходяться у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності характеризуються відносно середньою вираженістю усіх показників часової перспективи. Вірніше у цій групі осіб немає яскравих відмінностей або надто виражених патернів щодо способів сприйняття часу. Означена група представляє стабільний психологічний баланс індивідуального ставлення до часу, а також недостатньо схильна до виражених екстремальних уявлень про своє минуле, теперішнє або майбутнє.

Отже, результати емпіричного дослідження засвідчують, що рівень комп'ютерної залежності осіб раннього дорослого віку можна визначаються чинником, що здійснює безпосередній вплив на особливості переживання часу.

З поширенням використання комп'ютерів та доступом до Інтернету, комп'ютерна залежність стала нагальною проблемою у ранньому дорослому віці. Це стосується не лише молоді, яка активно використовує технології, але й їх батьків і вчителів, які теж можуть бути залучені до світу комп'ютерних адикцій. Усвідомлення природи цієї залежності і формування ефективних методів її превенції та подолання стають надзвичайно важливими завданнями. Проактивні заходи для боротьби з онлайн-залежністю та способи попередження її виникнення в ранньому дорослому віці спроможні допомогти індивідам та суспільству зберегти певний баланс між використанням технологій та здоровим способом життя. Озна-

чену залежність, як і будь-яку іншу залежність, легше попередити, а ніж лікувати. Отже, стосовно питання профілактики комп'ютерної залежності, зазначимо, що тут особливу увагу доцільно приділяти тим особам, у кого відхід від реальності ще не набув свого чіткого вираження, хто лише починає освоювати адиктивні патерни поведінки у суперечності з вимогами навколишнього середовища, а також потенційно може бути залучений у певні види адиктивної реалізації.

Тут можуть бути можливими адміністративні заходи, що включають чіткий контроль за віковою категорією гравців і тим часом, який вони проводять за комп'ютером. Також важливими можуть бути медичні та психотерапевтичні заходи, що необхідні для лікування комп'ютерної залежності. А на основі налагодження програм соціального просвітництва можливо забезпечити попередження такого виду залежності, вводячи в навчальні програми складову профілактики комп'ютерної залежності, а також надання матеріалів для індивідуального та сімейного читання. Адже комп'ютерна залежність може вплинути на життєдіяльність людини і використання її часу так же, як і інші види залежностей, зумовлюючи певні десоціалізації, розрив соціальних зв'язків, обмеження спроможності навчатися та працювати, а також зниження сімейних цінностей тощо.

Підсумовуючи досвід західних держав стосовно контролю за насиллям у комп'ютерних іграх, можна запропонувати приблизні заходи для уникнення розвитку комп'ютерної залежності. У першу чергу, тут важливим має бути впровадження державного законодавства, спрямованого на обов'язкове ліцен-

зування ігор, які містять жорстокість та насилля, й обмеження віку покупців цих ігор при урахуванні прав і свобод громадян. В даному випадку можна рекомендувати певні заходи, щодо упередження розвитку комп'ютерної залежності (табл 2).

Запропоновані заходи можуть певним чином сприяти як у боротьбі з комп'ютерною залежністю так і раціональному регулюванню використання часу особистістю в сучасних умовах.

Так як процеси цифровізації розвиваються прискореними темпами, то необхідно швидко реагувати на такі зміни, або переоцінювати традиційні погляди на пізнання людини, трактування її психотипу тощо. Задля цього в Україні доцільно було б забезпечити підготовку таких фахівців-психологів, які б займалися проблематикою поведінки людини у віртуальному світі, поясненням особливостей сприйняття часу в умовах цифровізації, проявів особистісних патернів у онлайн- просторі.

Висновки. В роботі було розкрито особливості сприйняття часу особистістю в умовах сучасності. На основі теоретико-методологічного дослідження виявлено, що час розглядається з точки зору таких аспектів як: психофізичний, психофізіологічний, соціально-психологічний і особистісно-психологічний. При цьому поняття «часової перспективи» розглядається з таких точок зору як: загальність поглядів особистості на психологічне майбутнє та минуле; як взаємозв'язок та взаємозумовленість минулого, сьогодення чи майбутнього в свідомості особи або як психологічна складова, що пов'язана з певним перемиканням між роздумами щодо минулого, сьогодення та майбутнього тощо.

Таблиця 2

Заходи щодо упередження комп'ютерної залежності [10]

Заходи	Сутність
Саморегуляція часу	Обмеження часу, який проводиться перед комп'ютером. Розробка графіку, який включає час для роботи, навчання, спорту або відпочинку, і його дотримання
Розвиток альтернативних інтересів.	Знаходження нових захоплень та інтересів, які можуть конкурувати із комп'ютерною діяльністю, що може включати заняття спортом, музикою, читанням чи інші хобі
Соціальна активність	Налагодження спілкування з реальними людьми, з друзями, родичами, активна участь у громадських заходах і спільнотах
Регулярні перерви	Встановлення регулярних перерв під час роботи за комп'ютером або при використанні гаджетів
Здорове харчування	Турбота про харчування може позитивно вплинути на енергію людини і її настрій, зменшуючи потребу у відведенні часу на комп'ютерну діяльність
Саморефлексія	Постійне оцінювання своїх звичок щодо використання комп'ютера, адже розуміння власного ставлення до нього допоможе зрозуміти, коли виникає проблема
Керування стресом	Розвиток навичок стресостійкості, може допомогти людині не шукати втечу у комп'ютері
Свідомість.	Уважне ставлення до комп'ютера і Інтернету, намагання зберігати відповідний баланс між віртуальним та реальним часом
Зміна пріоритетів	Визначення власних пріоритетів і цілей у житті, перерозподіл часу та уваги на те, що для людини є найбільш важливим
Надання професійної допомоги	При наявності ситуації комп'ютерної залежності, варто звертатися за допомогою до фахівця, психолога, психіатра, які можуть забезпечити підтримку та інструменти для подолання залежності

Рекомендовані нами заходи можуть допомогти і у боротьбі з комп'ютерною залежністю і для ефективного планування і використання часу в умовах сучасності.

Сприйняття часу особистістю залежить від її вікових особливостей, стресових моментів та життєвих труднощів. Процеси глобалізації й поширення комп'ютеризації впливають на сприйняття часу сучасним молодими людьми, що негативно позначається на їхніх життєвих планах та формуванні уявлення про перспективи майбутнього.

Застосування новітніх засобів телекомунікації, Інтернету, як потужного інформаційного ресурсу, є привабливим для осіб різного віку, освіти чи соціального статусу. Хоча, неконтрольоване використання інтернет-мережі ставить під загрозу гармонійний розвиток людини і її психічне здоров'я, негативно позначається на раціональному використанні часу. Цифровий напрям розвитку змінюється надзвичайно швидко, і відповідно, спеціалістам-психологам потрібно реагувати на означені зміни, або переоцінювати традиційні погляди на пізнання людини, трактування її психотипу тощо. Можливо вже сьогодні варто розглядати і реалізовувати ідею щодо підготовки фахівців з психології, які б досліджували питання віртуального світу і буття особистості у ньому. Це може бути спеціальна галузь психології, яка може надавати пояснення психологічному сприйняттю часу в період цифрових технологій та його трактуванню, поведінковим патернам особистості у віртуальному просторі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Джемс У. Психологія. Педагогіка, 1991. Класики світової психології. 368 с
2. Густа Фехнер – засновник психофізики. URL: <https://geniusrevive.com/gustav-fehner-osnovatel-psihofiziki/>
3. Психологія часу. URL: https://www-exactlywhatistimecom.translate.google/psychology-of-time/biologicalclock/?_x_tr_sch=http&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=sc
4. Василюк Ф. Е. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. № 46. DOI:<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46>
5. Цитати українською про час. URL: <http://tsy-taty.ukrayinskoyu.pro/chas.html>.
6. Час. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%81>
7. Цибульський А.А. Сприйняття часу та його взаємозв'язок з основними психічними процесами. Габітус. 2022. Випуск 43. С. 209–217.
8. Бабатіна С.І. Особливості сприйняття та переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації. Наука і освіта. 2013. № 7. С. 120–125.
9. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. Габітус. 2021. Випуск 22. С. 179–183.
10. Ванда М.А., Бондаренко Н.Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. Том 2. С. 37–42.