

ВЪЗПРИЯТИЕТО ЗА ВРЕМЕ В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

Анета Йовева*

TIME PERCEPTION IN TIMES OF COVID-19

Aneta Yoveva

Abstract: This article discusses how time perception changes during the lockdown caused by COVID-19. The author pays attention to the changes in people's daily routines due to the pandemic situation, which in turn led to the feeling that time is running at a different speed than life before COVID-19. Data from a study conducted in the UK, by Ruth Ogden, a senior professor of psychology at John Moores University in Liverpool, is exposed on the subject. The meaning of Chronos and Kairos, the Greek gods of time, is interpreted in COVID-19 situation.

Keywords: time perception, COVID-19, Chronos, Kairos, lockdown.

„Времето не съществува без изменението; понеже когато няма изменение в мисълта ни или когато не забелязваме измененията, ние нямаме впечатлението, че е минало време.“

Аристотел

Основен елемент от това, че сме съзнателни същества, е усещането за развитие на времето. Наред с петте ни сетива, които участват в интерпретацията на реалността, възприятието ни за времето е от съществено значение при обработката на постъпващата информация. То дава възможност на хората да възприемат заобикалящата ги среда и е свързано с определянето на събития, като подължителност, смисъл и значение.

* **Анета Йовева** – докторант по обща психология, катедра „Психология“, Философски факултет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново, e-mail: aneta@anetayoveva.com

Времето, казва Аристотел, е мярка за промяна и 2020 г. го доказва по категоричен начин. Промяната в живота ни, предизвикана от появата на вируса COVID-19 бе изключително осезаема и рязко наложена. Тя внесе смут, страх, негодувание и най-вече несигурност в живота и психиката на хората. Бързото разпространение на вируса наложи въвеждането на ограничителни мерки на социалния живот в почти всички страни по света. Хората бяха принудени да останат по домовете си, да сведат срещите си на живо единствено в рамките на домакинството си, да извършват работните си задължения онлайн или да ги прекратят изцяло. Животът, такъв какъвто го познавахме, бе изцяло преобразен.

„Жизнените кризи, резките промени в жизнения път – в ситуации на неопределеност и социална нестабилност, изменят не само нормалната социална среда на човека, намаляват неговия личностен потенциал, но и нарушават пространствено-времевите параметри на жизнена дейност, водят до изкривяване на жизнената среда, до стесняване на времевите перспективи, затрудняват самореализацията на личността“ (Радев 2007: 92).

Продължаващата пандемия и свързаните с нея ограничения, травми и промени в нашите процедури и очаквания оказваха ефект върху възприятията на много хора за времето. С въвеждането на ограничителни мерки външните ни сигнали за течението на времето се загубиха. Това се отрази на циркадните ритми на човек и доведе до безсъние много хора в началото на локдаун/затварянето. Времевата рамка, в която разполагахме ежедневието си, бе изцяло прекроена. Подредбата на деня, седмицата, месеца бе не само нарушена, а в голямата си част и прекратена. Тази драстична промяна оказа влияние във всички сфери на живота, но без съмнение една от най-засегнатите бе психиката на човек. Теми като оцеляване, адаптация, криза, страх, тревожност, несигурност завладяха повсеместно вътрешния свят/мислите/съзнанието. Промяната в ежедневието на човека и съпътстващите го емоции оказаха влияние и върху възприятието му за време.

За едни сякаш дните им са ускорени и летят, а за други времето се е забавило почти до спиране. Редовно случващите се събития, като среща с приятели в петък вечер, спорт през уикендите, изпълняват роля на времеви сигнали бяха ограничени и така котвите, които помагат да се ориентираме в потока на времето в условията на COVID-19, бяха заличени. Голяма част от от времевите ориентири, прикрепени към определени събития през седмицата, изчезнаха все по-трудно стана за човек да каже кой ден от седмицата е.

„Всеки ден е точно като предишния“ (Wittmann 2000: 5), казва Д-р Марк Витман, научен сътрудник в Института по психология и психично здраве във Фрайбург, Германия. „Мисля, че сега всички сме изгубени във времето“ (Wittmann 2000: 3). Д-р Витман изучава как емоцията влияе върху възприятието ни за време. Негови проучвания по темата доказват, че колкото по-емоционални спомени създаваме, толкова по-продължителен ще изглежда денят ни, което ще рече, че наситеността откъм събития и съпровождащите ги емоционални състояния оказват влияние на възприятието ни за време.

Обективното, механично време, отмервано с часовник и календар, се движи с постоянна линейна скорост, която служи за отправна точка на деня ни, а субективното, от своя страна, бива пречупено през психиката на отделния индивид и повлияно от дейностите, които изпълнява и емоциите, които изпитва.

Възприятието за време е сложна област за изследване, породена от факта, че няма отделен физиологичен орган в човешкото тяло, който да е отговорен за обработката на информацията относно времето. Според У. Джеймс: „времето, изпълнено със силни впечатления, се оценява като бързо протичащо, а при спомени за него – изглежда твърде продължително. Времето без впечатления, изглежда дълго, а после се оценява като кратко“ (Джеймс 2009: 120).

Субективното възприятие за време е свързано главно с комбинацията от емоция и внимание. Типът емоция, която изпитваме, влияе на степента на концентрация и внимание, което

трябва да се обърне на заобикалящите обстоятелствата. Когато човек е спокоен и се занимава с рутинна дейност, времето протича с бавна скорост. Колкото повече внимание се отделя на дадено преживяване, толкова по-дълго време се усеща, че е изминало (Droit-Volet 2007: 513).

Преобладаващите емоционални състояния породени от разпространението на COVID-19 и съпътстващите го ограничителни мерки засилиха или отключиха основно тези в отрицателната гама: тревожност, паника, страх за здравето (твоего и на близките), страх от евентуални икономически загуби, безпокойство за бъдещето. „Наблюдават се изкривявания във възприятието за време, когато хората са изложени на заплаха“ (Droit-Volet 2013: 261) според Силви Дройт-Волет, професор по психология на развитието и когнитивната психология в Университета Клермон Оверн, Франция, и един от най-задълбочените изследователи на взаимовръзката между емоциите и възприятието за време, при повишена тревожност количеството време се надценява, а при понижена такава се подценява. Депресията кара времето да минава по-бавно, както и скуката и извършването на физически или когнитивно неизискващи задачи.

Колкото повече хора изпитват тревога, стрес, безпокойство или несигурност за бъдещето си, толкова по-бавно отминава за тях времето (Gable 2015: 171), според д-р Филип Гейбъл, директор на експериментални програми в Университета на Алабама в Бирмингам. Той съветва в ситуация като тази да си поставяме постижими цели, които да постигаме през деня, чрез което да си създаваме емоционални спомени. Поставянето на ежедневни постижими задачи може да помогне на човек да се почувствате по-добре и да възвърне нормалното си възприятие за време. Всяко ново действие, особено ако носи положителни преживявания, би ни помогнало да балансираме възприятието си време, за скоростта на неговото протичане и най-вече за осмислянето му. Ученето на нещо ново, което е малко или много извън зоната ни на комфорт би направило времето ни по-забележимо. (Gable 2012: 801)

„Мозъкът си спомня необичайното“ (Wittmann 2016: 27), обяснява Д-р Марк Витман и ако новите ни навици внезапно са различни, мозъкът ни ще бъде бомбардиран с образи, които си струва да се запомнят. Времето в ден, изпълнен с нови, приятни, занимания и впечатления, протича по-бързо в сравнение с обичаен или монотонен откъм заетост ден. В паметта ни обаче споменът за изминалото време е с обратен знак в сравнение с изживявания въпросен ден. Наситените събитийно дни се помнят като по-дълги, за разлика от скучните и с нищо отличаващите се, които се помнят като бързо отлетели. Този парадокс се забелязва с пълна сила по време на ограничителните мерки заради COVID-19. Еднотипността на всеки ден, съчетана със загуба на рутина, променя възприятието за време. Еднообразнието на ежедневието проточва усещането за скоростта, с която времето тече, но когато пандемията приключи и се обърнем назад в спомените си за нея, ще ни се струва, че е отлетяла за миг.

Дните се смесват, месеците тръгват напред и ние нямаме представа колко е часът. Проучване, поведено три месеца след въвеждането на ограничителните мерки в Обединеното кралство, установява, че повече от 80% от хората са преживели промени във възприятието си за време и по-конкретно в скоростта, с която според тях то тече в сравнение с времето отпреди локдауна. В периода от 7 до 30 април 2020 г. Рут Огдън, старши преподавател по психология в Университета „Джон Мурс“ в Ливърпул, провежда проучване сред 604 участници във Великобритания, за да определи дали хората са с променено възприятие за време в условията на COVID-19. Чрез онлайн въпросник участниците в него трябва да оценят по варираща скала колко бързо според тях минава времето им в продължение на един ден и една седмица в сравнение с ден и седмица преди локдауна. Заедно с това оценяват емоционалното си състояние, заетостта си, опасенията си във връзка с риска от заразяване, както и нивото си на удовлетвореност от социалните си взаимодействия в пандемични условия (Ogden 2020: 1).

Резултатите от проучването показват, че мерките за социално и физическо дистанциране в Обединеното кралство са имали значителен ефект върху възприятието за време на хората в сравнение с преди това. Това предполага, че фундаменталните промени в ежедневиия живот изкривяват преживяването ни във времето. Едва 20% от анкетиранияте съобщават, че времето тече с нормална за тях скорост. От останалите половината (около 40%) отговарят, че според тях времето минава по-бавно, а за другата половина (около 40%) времето преминава по-бързо отпреди локдауна (Ogden 2020: 9).

В опит да разбере на какво се дължи тази разлика Огдън изследва отношението на факторите възраст, заетост, удовлетвореност от социална ангажираност, условия на домашната среда към възприятието за време на участниците. Оказва се, че възрастта е от ключово значение. По-възрастните участници, особено тези над 65-годишна възраст, са по-склонни да възприемат времето като по-бавно течащо по време на затварянето, отколкото преди това (Ogden 2020: 9).

Следващо по значение се оказва нивото на задоволство от социалните взаимодействия на участниците по време на пандемията. За тези, които са с високи показатели на удовлетвореност от социалните си взаимодействия, времето минава по-бързо от нормалното, докато тези, които са с ниски показатели, времето тече по-бавно. Интересното е, че не става въпрос толкова за наличието или не на социални взаимодействия по време на локдауна, колкото за ниво на удовлетворение от въпросните взаимодействия. Огдън открива, че не съществува взаимовръзка между броя на членовете в семейството на даден участник в проучването и нивото му на удовлетвореност от социални взаимодействия, тоест повече хора не означава по-голяма удовлетвореност.

Изненадващи се оказват даните от изследването, свързани с емоционалното състояние на участниците, породено от пандемията. Страхът, тревожността, напрежението, стресът не оказват влияние на възприятието им за време. Оценката на риска от заразяване също изглежда няма ефект върху времевата им percepция. Разлика не се открива и по отношение на фактора съжителство – сам или с други хора живее участникът.

Можем да обобщим, че усещането за по-бавен ход на времето през деня и седмицата се обуславя най-вече от увеличаването на възрастта, намалената заетост и натовареност с ангажименти и ниската удовлетвореност от социалните взаимодействия.

На кризата, предизвикана от COVID-19, може да се погледне и като на възможност да се възстанови равновесието в отношението на човек към времето. Извън хронологията, насред линията на времето, от минало към бъдеще, се COVID-19 ни постави в настоящия момент. Увлечени в събитийното време (времето на Хронос), в живот, изпълнен със задължения и планове за бъдещето, забравихме за Кайрос, докато той сам не ни напомни за себе си. За миг представата ни за време се преобърна и на преден план излезе „тук и сега“. Появи се празнина, която трябваше да се запълни миг по миг. Въпросът за времето като съдържание и смисъл излезе на преден план.

В гръцката митология Хронос е богът на Космоса и олицетворение на времето като линейна последователност и количество. Той поставя началото на идеята за течащото време, за потока на живота, наричан още хронология. Хронос е тиктакането, което никой не може да спре и на което всички сме подвластни. Механичен и детерминистичен той ни повлича към финалните надписи на живота, през историите, преживяванията, грешките и успехите, които са ни превърнали в личността с днешна дата.

В поредицата от събития, с привидно забележима причинно-следствената връзка по между им, които наричаме живот, и най-вече с увеличаване на тяхното количество, което, от своя страна, допринася за илюзията, че разполагаме с по-голямо количество време, пропускаме другото измерение на времето – неговото качество, подвластно на един друг бог – Кайрос, олицетворяващ времето като качествен измерител, като стойност и смисъл.

Всеки Кайрос е Хронос, но не всеки Хронос е Кайрос е казва Хипократ. Човек допринася за сътворяването на собственото си време чрез скоростта, темпа, ритъма и интервалите на своите дейности. Усвояването му по най-стойностния и смислен

начин е отговорност на всеки отделен индивид. „Тъй като човекът осъзнава, че разполага с ограничено време да живее и че личното време е негов главен ресурс и ценност, осъзнаването, че то изтича безвъзратно, е универсална травма на осъзнаването. От тук произтича необходимостта от преживявания, които да неутрализират или поне да смекчат травмата на изтичащото време“ (Минчев 2013: 280-281). „Действието му може да се изрази като доказване на равенство между постигнатите ползи и резултати и времето, инвестирано за тяхното постигане“ (Минчев 2013: 282). Предотвратяването на усещане за бевъзратно изгубено време и съпътстващите и осмислящите го събития в условията на COVID-19 е предизвикателство за всеки човек.

Кризата ни предоставя избор от личен и професионален характер. Трудните времена създават силни мъже, силните мъже създават добри времена – мисъл, присъдена на Чингиз хан, може да придаде смисъл и на настоящата ситуация. Историята многократно е показвала, че кризите движат иновациите. Сблъсъкът на човечеството с необичайни ситуации и предизвикателства събужда ума на едни хора, които раждат новите идеи, чрез които светът се придвижва напред. Появяват се иновации в почти всички области на човешкото съществуване – медицина, технологии, социални модели, художествена литература, екология.

Да живеем живот на Кайрос в свят, управляван от Хронос, се оказва предизвикателна задача. Психиката на ежедневието на 21 век е заета със спомени от миналото или очаквания за бъдещето, чрез което усещането за настоящия момент, оценката и осмислянето му са почти забравени. „Всичко в живота са спомени, с изключение на настоящия момент, който преминава покрай нас толкова бързо, че едва го улавяме“ (Williams The Milk Train Doesn't Stop Here Anymore: 90) казва Тенеси Уилямс. COVID-19 ни извади от автопилота на модерния живот и ни върна усещането за „сега“.

Древните гърци са използвали две думи, с които да опишат времето – гореспоменатите Хронос и Кайрос. Нашето съвремие няма разделение на думата време по отношения на употребата ѝ

за количество и качество, вследствие на което човек е обусловен да гледа на него основно като на последователност от събития и по-рядко като на ресурс, в който всеки миг да избере каква стойност да внесе. А наред със здравето, което бе застрашено най-много вследствие появата на COVID-19, времето е следващият ни най-ценен ресурс, с който разполагаме, за да реализираме потенциала си и осъществим мечтите си.

В синхроничността на Хронос и Кайрос се крие ключът на човешкото съществуване. Да се възползваме от възможностите, които открива пред нас настоящето, е най-доброто, което можем да направим. Моментите на криза наистина могат да подхранват бързата трансформация, както са доказали не едно и две исторически събития. И така, докато светът се бори с поредното голямо предизвикателство, наречено COVID-19, обществото и неговите институции несъмнено ще видят нова вълна от промени, базирани на уроците и възможностите, извлечени от него.

„Моето време (Кайрос) още не е дошло,
а вашето време (Кайрос) винаги е готово.“ (Йоан 7:6)

БИБЛИОГРАФИЯ / BIBLIOGRAPHY

1. **Библия, или Свещеното Писание на Стария и Новия завет (2009)**. Издание на Св. Синод на Българската църква, София // Bibliya, ili Sveshtenoto Pisanie na Stariya i Noviya zavet (2009). Izdanie na Sv. Sinod na Balgarskata tsarkva, Sofia.

2. **Джеймс, У. (1991)**. Психология. Педагогика. Москва // Dzheyms, U. (1991). Psihologiya. Pedagogika. Moskva.

3. **Минчев, Б. (2013)**. Психология. Еволюционно феноменологичен подход. Сиела. София // Minchev, B. (2013). Psihologia. Evolyutsionno fenomenologichen podhod. Siela. Sofia.

4. **Попов, З., Бояджиев, Ц. (1985)**. Идеята за времето. Антология. Наука и изкуство, София // Popov, Z., Boyadzhiev, Ts. (1985). Ideyata za vremeto. Antologiya. Nauka i izkustvo, Sofia.

5. **Радев, Н. (2007).** Бюджетът на времето. УИ „Стопанство“. София // **Radev, N. (2007).** Byudzhetat na vremeto. UI „Stopanstvo“. Sofia
6. **Droit-Volet, S.** “Time perception, emotions and mood disorders”. *Journal of Physiology-Paris*. (September) 107 Issue 4. 255-64. 2013 Volume 107.
7. **Droit-Volet, S.**, “How emotions colour our perception of time”. *Trends Cognitive Science*. December 11(12). 504-13. 2007.
8. **Gable, P. A., Poole, B.D., & Harmon-Jones, E.** “Anger narrows perceptual and conceptual attentional scope”. *Journal of Personality and Social Psychology*. 109 (January). 163–174. 2015
9. **Gable, P.A.** “Time Flies When You’re Having Approach-Motivated Fun: Effects of Motivational Intensity on Time Perception”. *Psychological Science* 23 (August) 879–86. 2012
10. **Henry George Liddell, Robert Scott, (2015)** A Greek-English Lexicon, Oxford University Press, London
11. **Liddell and Scott, (1845)** Greek-English Lexicon. Oxford University Press. London
12. **Ogden, Ruth S.** “The passage of time during the UK Covid-19 lockdown”. *PLOS ONE*. vol. 15 issue 7, p. e023587. 2020
13. **Williams T., (1998).** *The Milk Train Doesn’t Stop Here Anymore.* Dramatists Play Service. New York.
14. **Wittmann M., (2016).** *Felt Time: The Psychology of How We Perceive Time.* The MIT Press. Cambridge
15. **Wittmann M.,** “Subjective Passage of Time during the Pandemic: Routine, Boredom, and Memory”. *KronoScope* 2. 260–271. 2020