

ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ — АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ УЧИТЕЛЯ

Инна Ахьямова, доцент кафедры социальной педагогики Института социального образования Уральского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук

Современному педагогу, чтобы идти «в ногу со временем», важно уметь рационально и плодотворно его использовать, разбираться в особенностях его восприятия людьми разных возрастов и культур, осознавать временные нормы общения и деятельности, относиться к своему и чужому времени бережно и внимательно, т.е. обладать временной культурой, чувством времени.

Временная культура педагога складывается на основе личного опыта восприятия, чувства времени и опыта использования времени в деятельности и общении.

Физиологи утверждают, что восприятие времени — это отражение в мозгу объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Восприятие времени имеет большое адаптивное значение: отражая объективное время, оно облегчает нам ориентировку в окружающем мире.

Интересно, что между восприятием пространства и времени существует пропорциональная зависимость: чем выше восприимчивость к изменениям пространства, тем значительнее восприимчивость и к длительности событий. Главным образом, мы воспринимаем время при помощи слухового рецептора. И.М. Сеченов называл слух измерителем времени, а слуховую память — памятью времени. Он считал, что только звук и мышечное ощущение дают человеку представления о времени, притом не всем своим содержанием, а лишь одной стороной — тягучестью¹. Поэтому мы мерим время короткими промежутками между звуками или периодическими сокращениями мышц.

Опыт показывает, что время воспринимается нами как преднамеренно, так и непреднамеренно. *Непреднамеренное восприятие* вре-

¹ Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга: попытка свести способ происхождения психических явлений на физиологические основы; с биографией И.М. Сеченова [Текст] / И.М. Сеченов. 2-е изд., стер. М.: URSS; Комкнига, 2007.

мени не связано с определёнными целями, намерениями. Если мы анализируем длительность события в условиях рассеянного внимания, это приводит к закономерной ошибке, когда небольшие интервалы переоцениваются, большие — недооцениваются.

Преднамеренное восприятие времени имеет конкретные цели, намерения, мотивы и достигает большой точности. Важная предпосылка адекватной оценки времени — сосредоточенность внимания. В этом отношении восприятие времени не отличается от всякого иного процесса восприятия, так как внимание служит одним из основных условий его безошибочности. Внимание как основное условие адекватного восприятия времени «проявляется» тогда, когда отсутствуют другие факторы, вступающие с ним в некоторое противоречие, антагонизм, например, состоящие ожидания. Ожидание делает восприятие времени менее точным, сообщая ему характер переоценки. Чем напряжённее ожидание, тем сильнее желание, чтобы событие или явление наступило поскорее, чтобы интервал между началом ожидания и наступлением ожидаемого был по возможности меньше. Поэтому действительное время в период ожидания представляется нам более длительным.

Можно сказать, что временная культура педагога выражается в преднамеренном восприятии времени, условием адекватности которого является сосредоточенность внимания.

Учителю необходимо знать, что опыт восприятия и использования времени влияет на наши действия как на биологическом, так и социальном уровнях. С другой стороны, временной опыт достаточно индивидуален. В практике обучения и воспитания с особенностями влияния времени на детей каждый педагог встречался неоднократно и знает, что их невозможно игнорировать. *Биологически* человек «запрограммирован» так, что его физиология, эмоции и интеллект регулируются «внутренними часами». Достаточно вспомнить, что все люди условно делятся на «сов» и «жаворонков», исходя из своей внутренней программы и циклов подъёма и спада биологической активности. И те, кто считает, что такие циклы формируются только у взрослых, глубоко заблуждаются. Другим примером биологического программирования времени внутри нас может стать явление *десинхроза*, когда нарушение работоспособности становится следствием временного рассогласования из-за смены часовых поясов во время путешествия или перехода на зимнее или летнее время.

Педагогам, работающим в условиях все возрастающей миграции населения, полезно представлять, что *социальный опыт* использования времени тесно связан с его значением для культуры разных на-

родов. Весьма наглядную иллюстрацию сказанного даёт сопоставление таких слов, как *час* и *hour* (англ.), эквивалентность которых, казалось бы, абсолютна, так как их значение терминологично: *час*, *hour* — единица времени, равная 60 минутам. Однако для жителей Индии, России, Британии понятие «час» не будет тождественным. Англичане, к примеру, знамениты своей точностью и бережным отношением ко времени. В России «время — понятие растяжимое», а индийцы за временем следят ещё меньше. Почему так получается?

Существует научная гипотеза, согласно которой предполагается, что чем более индустриализировано общество, тем больше внимания уделяется временному аспекту жизни. Исследования выявили, что японцы больше озабочены проблемой времени, чем американцы, которые, в свою очередь, больше уделяют внимания временным аспектам жизни по сравнению с представителями менее развитых стран. Жители больших городов в любом обществе также сильнее озабочены проблемой времени, чем жители небольших.

Один из наиболее распространённых способов выяснить отношение ко времени — задать вопрос: «Если вы решили встретиться с другом и назначили встречу на 12 часов дня, сколько времени вы будете ждать, прежде чем решите, что друг не придёт?». Согласно ответам, большинство людей из Европы и Северной Америки называют интервал около 15 минут. Небольшой эксперимент показал, что в России этот промежуток времени колеблется от 15 до 30 минут. Забавно, что в некоторых менее развитых регионах мира ответ был «примерно один день». Естественно, что это места без телефонной связи, с населением, не имеющим достаточных возможностей для развлечений (включая приём гостей). Интересно, что если такой человек ожидает друга, сидя, например, в закусочной или баре, то на следующий день считают нужным проверить ещё раз — возможно, друг перепутал дату встречи.

Такой контраст во временных промежутках объясняется тем, что в западных культурах время характеризуется *монохронностью* (Э. Холл), то есть оно делится на отрезки, оно необратимо и однонаправлено. Время воспринимается как ресурс скудный, который необходимо беречь. Противоположная точка зрения на время у выходцев из стран Азии, Среднего Востока или Латинской Америки, которые представляют время *полихронно*, то есть разнонаправленным и бесконечным. Для представителей этих культур с их пониманием значения времени понятие «опоздание», например, не имеет смысла.

Педагог, осваивающий временную культуру, непременно будет учитывать не только биологический, но и социальный опыт использования времени окружающих.



Отношение учёных к проблеме времени можно обозначить тремя подходами. С точки зрения здравого смысла, *время «течёт», проходит и изменяется*. Существует, по крайней мере, три доказательства в пользу этого. Во-первых, это наше личное чувство времени — ощущение старения и ощущение, что события и процессы длятся определённое количество времени. Во-вторых, существование времени Вселенной — от Большого взрыва через расширение в пространстве — к окончательной смерти в Большом сжатии. Наконец, «конечность» времени доказывает второй закон термодинамики, который утверждает, что все процессы во Вселенной постепенно теряют энергию и изменяются, переходя от состояния порядка к истощению, беспорядку.

Другой подход к пониманию времени содержит идею о том, *что время не линейно, что прошлое, настоящее и будущее могут существовать одновременно*, что время не существует вне нашего «эго», а создаётся им. А. Эйнштейн, к примеру, показал не только, что время зависит от скорости и тяготения; но и что порядок, в котором происходят события, тоже не абсолютен. Он также показал, что скорость течения времени меняется в зависимости от «кривизны» конкретной области Вселенной. По его мнению, время во всей Вселенной — локальное явление, порождение гравитационного поля каждого небесного тела, уникальное для любой части пространства.

Третий подход ко времени мало отличается от принятых подходов к пространству, он свидетельствует о *фиксированном, как бы статичном «пространстве-времени»*, в котором расположены все события во Вселенной.

Наглядное представление о справедливости того или иного подхода даёт нам *индивидуальный опыт* восприятия и использования времени. Внимательный педагог знает, что временная ориентация у людей различается, даже если они принадлежат к одной культуре. Но есть вещи, которые на всех действуют одинаково. Так, ожидание, как и малоинтересное, скучное занятие «растягивает» время. Незнакомое окружение и новые впечатления в любом возрасте удлиняют дни и часы сильнее обычного.

Педагогическим работникам, как и всем тем, кто работает с детьми, чрезвычайно важно знать, что восприятие времени меняется на протяжении жизни. Почти совершенной безвременностью характеризуются первые месяцы жизни, а её *первые пять лет* продолжаются десятки лет по взрослому счёту². Это время, считают психоло-

² Тейлор С. Покорение времени: Как время воздействует на нас, а мы на время [Текст] / Стив Тейлор; Пер с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2010.



ги, содержит настолько огромное количество информации, что оно сопоставимо лишь с последующей жизнью на протяжении *минимум семидесяти лет!*

Педагогу и воспитателю необходимо учитывать, что у маленьких детей чувство времени не развито. Согласно исследованиям Ж. Пиаже, первые месяцы жизни дети существуют в состоянии «беспространственности» и не способны не только различать объекты, но отличить один момент времени от другого. Примерно с семи месяцев, когда у ребёнка появляется и начинает развиваться чувство «отдельности», он начинает воспринимать события и осознавать промежуток между ними.

Ощущение последовательности времени, по Ж. Пиаже, развивается в четыре стадии. Сначала ребёнок учится понимать, что люди приходят и события начинаются. Затем — что люди уходят и события завершаются. На третьем этапе он осознаёт, что люди или объекты при движении преодолевают какое-то расстояние; наконец, осваивает искусство оценки расстояния между различными движущимися объектами или людьми — и к этому времени начинает обладать чувством последовательного времени. Взрослея, дети всё больше подчиняются времени, ощущают его ускорение.

Психологи предполагают, что ощущение последовательности событий — результат постепенного осознания себя отдельной сущностью. Поэтому усиление собственного осознания способствует нарастанию этого чувства последовательности, означающего, что время начинает двигаться быстрее. Таким образом, *по мере того как ребёнок всё больше осознаёт себя личностью, скорость времени для него увеличивается.*

При этом нам всем нельзя забывать, что *для детей в любом случае время движется во много раз медленнее, чем для взрослых.* Особенно помнить об этом необходимо педагогам начальных классов. Ведь время, кажущееся взрослому коротким 40-минутным уроком и недлинным рабочим днём с 8.30 до 12 или 13 часов, для детей многократно растягивается.

Дополнительные страдания детей вызывает неспособность осознать такие абстрактные для них понятия, как «прошлое» и «будущее». Ведь *полностью чувство времени у людей появляется между пятнадцатью и шестнадцатью годами* (Э. Эриксон). Соответственно, во взрослой жизни ощущение прошлого и будущего становится очень острым.

В отличие от детей, отдающих все своё внимание без остатка текущему времени, тому, чем занимаются, а также людям, предметам и

явлениям в непосредственной близости от себя, взрослые начинают жить скорее в собственных головах, чем в окружающем мире и окружающем времени. Мы столько времени тратим на обдумывание прошлого и будущего, что отрываемся от настоящего. Б. Паскаль уже более трёхсот пятидесяти лет назад горевал, что мы, «исполненные неблагоприятия, блуждаем во временах, нам не принадлежащих, пренебрегая тем единственным, которое нам дано».

Педагог, осознающий эти особенности и обладающий временной культурой, демонстрирует бережное отношение к субъективным временным проявлениям, так причудливо изменяющимся на протяжении человеческой жизни.

С временными проявлениями в жизни человека тесно связаны несколько основных способов понимания времени, с которыми педагогу будет полезно ознакомиться. К ним относятся: расположение событий, интервал между событиями, их ритмический рисунок.

Никто не будет оспаривать, что именно *пунктуальность* довольно точно характеризует человека. Пунктуальность — крайняя степень точности, аккуратности, строгое соблюдение отведённых сроков. Если, к примеру, в американской, германской, английской культурах строгая пунктуальность является доминирующим императивом (то есть всеобщим обязательным нравственным законом), то в российской — пунктуальным человеком быть желательно, но необязательно, так как считается, что временная аккуратность не всегда зависит от самого человека. В российской культуре нет подчёркнутой пунктуальности, и опоздания не только возможны, но часто и культурно обязательны (в гости, на приёмы и т.п.). Оттого мнение о человеке в России лишь отчасти будет зависеть от его пунктуальности, в отличие от стран Запада и США. Тем не менее, **понятие «пунктуальность» отвечает российским представлениям о культуре человека, особенно о культуре педагога.**

Любая деятельность в общественном сознании имеет свои временные границы, которыми определяется её продолжительность. Временная культура будет выражаться в соответствии продолжительности каких-то событий или деятельности тем временным рамкам, которые считаются приемлемыми для этих занятий. К примеру, если совещание в начале дня (так называемая «пятиминутка») будет длиться час или два, это будет выходить за рамки общественных представлений об эффективном управлении и вызовет негативную реакцию. Временная культура личности, в том числе **временная культура педагога предписывает соблюдать правила вежливости, благоразумия в использовании времени, заключающиеся в приня-**

той в обществе продолжительности событий, поскольку то, как мы используем время, имеет культурный смысл.

Не менее важный общественный резонанс вызывает *содержательное несоответствие* использования времени личному и общественному опыту. Так, привычка спать, когда все встают или отдыхать, когда другие работают, делать всё в последний момент может казаться неприемлемой и приводить к непониманию, не способствуя взаимодействию в образовательном и воспитательном процессе. Если действия противоречат общепринятым нормам (например, звонок ночью, ранним утром), то этому должно быть, как минимум, веское объяснение, иначе такое содержательное несоответствие в использовании времени способно испортить отношения между людьми. **Пренебрежение культурными традициями содержательного наполнения того или иного времени или точное следование им также является показателем уровня временной культуры педагога.**

С последним показателем социального значения временной культуры тесно связано *хронометрирование* (временное расположение) событий в нашей жизни. Соблюдение назначенных сроков с опережением или опозданием становится чрезвычайно важным и влияет на наши взаимоотношения. К педагогическим примерам, иллюстрирующим это положение, относится выполнение учебного или административного задания в срок, чуть позже или раньше него. Хронометрирование на уроках проявляется также в умении педагога «просчитывать» оптимальное время монологов, диалогов. **Педагог, обладающий высоким уровнем временной культуры, не только в совершенстве владеет хронометрированием, но используя методы положительного и отрицательного подкрепления (Р. Прайор), может добиваться того же от своих воспитанников.**

В наше восприятие времени включено ощущение интервалов между хорошими или плохими событиями. *Временная частота* определяется временным периодом, истекшим с тех пор, как то или иное событие состоялось, и до его повторения. Временные интервалы определяют ощущение «темпа жизни», её насыщенности. В свою очередь, временная культура диктует нам интервальные нормы, ассоциирующиеся с тем или иным видом деятельности. В культуре невербального общения это может быть частота взглядов или прикосновений, в культуре поведения человека — частота звонков или походов в гости. **И хотя интервальным нормам не обучают специально, воспитанный человек определяет временную частоту своих действий, исходя из норм этикета и интуитивно.**

Наиболее сложным для понимания процесса нашего восприятия и использования времени является *ритмический рисунок событий* (цикличность) и *моделирование временных интервалов*. От уровня развития способности понимать и чувствовать ритмические рисунки, характерные для поведения окружающих, зависит культура деятельности и общения. Цикличность особенно важна в общении, которое будет наиболее продуктивным, если «спады» и «подъёмы» совпадают. **В педагогической практике цикличность ярко представлена рамками учебного года и периодичностью его составляющих четвертей и семестров.** В процессе обучения цикличность проявляется в периодичности изучаемых тем или проблем, к которым обращается педагог.

Можно обобщённо сформулировать психологические законы, касающиеся времени, которые ежедневно «работают» в жизни каждого человека, независимо от культурной и профессиональной принадлежности:

1. С возрастом время ускоряется.
2. Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется.
3. Если мы чем-то поглощены, время проходит быстро.
4. Если мы ни на чём не сосредоточены, время тянется медленно.
5. Время часто замедляется или совсем останавливается в ситуациях, когда сознание, или обычное «эго», временно отключается.

Как и большинство людей, педагоги страдают от «синдрома постоянной спешки»³, от навязчивого ощущения, что время убегает, и мгновение за мгновением крадёт нашу жизнь. **Становится жизненно и профессионально важным научиться управлять своим ощущением времени, раздвинув его границы, почувствовав его, как более долгое и удлинив тем самым свою жизнь.**

Можно попробовать расширить своё время посредством внешних и внутренних ресурсов. В первом случае время расширяется за счёт *новых впечатлений*, во втором — с нарастанием *практики осознанности*. Для этого нужно научиться видеть в настоящем «непрерывную постоянную реальность, реальность великолепную и значимую, а не серию мгновений, которые проносятся мимо и исчезают навсегда»⁴. Необходимо стараться сделать свою жизнь менее лихорадочной, ме-

³ Тейлор С. Покорение времени: Как время воздействует на нас, а мы на время [Текст] / Стив Тейлор; Пер с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2010.

⁴ Тейлор С. Покорение времени: Как время воздействует на нас, а мы на время [Текст] / Стив Тейлор; Пер с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2010.

нее подверженной стрессам; стараться выполнять все повседневные дела медленно. Вообще, никогда и никуда не спешить без абсолютной необходимости!

Получается, что временная культура необходима педагогу не только для грамотного восприятия и использования времени, но и для того, чтобы освободиться от деструктивной силы линейного времени, быть в единстве со временем настоящим, быть «внутри него», находясь в гармонии с миром и самим собой.

Временная культура педагога помогает предотвратить или минимизировать последствия манипулирования временем. К сожалению, мы часто сталкиваемся с использованием времени отнюдь не во благо. Например, когда кто-то нарочито тянет время, дабы отсрочить решение, или сознательно его сокращает, чтобы психологически усложнить задачу. Другой способ манипулирования связан с психологическими сложностями переживания периода социальной неопределённости, когда ситуация напряжённого ожидания неприятного для человека события переживается тяжелее, чем само событие. В школьной практике с ситуацией напряжённого ожидания сталкивались все, кто когда-либо слышал: «К доске пойдёт...». Если пауза при этом затягивается более чем на 5–6 секунд, она несёт деструктивный характер. Согласно исследованиям Г. Селье, непредсказуемые и неуправляемые стрессовые события более опасны для эмоционального состояния человека, чем предсказуемые и управляемые. Ещё труднее манипуляции со временем переживают дети, ведь они не вооружены знаниями и не могут оградить себя от умелых манипуляторов. **Педагогу, стремящемуся обладать временной культурой, необходимо представлять негативные последствия социальной неопределённости и уметь их нивелировать в профессиональной деятельности и жизни.**

Одним из способов педагогической нейтрализации негативных последствий неопределённости и напряжения в общении является *синхронность* невербального взаимодействия, то есть одновременность, слаженность движений общающихся, например, когда ученик отвечает у доски. Синхронность невербального взаимодействия создаёт обратную связь, свидетельствует о внимании, интересе слушающего к говорящему, об одобрении собеседниками друг друга, согласованности. Синхронность, согласно многочисленным исследованиям, возникает не постоянно, а ритмично, циклами по 10 секунд и менее, и чередуется с периодами несвязанного взаимодействия⁵.

⁵ Болотова А.К. Психология организации времени: Учебное пособие для студентов вузов [Текст] / А.К. Болотова. М.: Аспект Пресс, 2006.

Одновременные движения включают мышечные движения, жесты, вокализации, положения тела и даже ментальные состояния — мысли, идеи.

Педагогу следует помнить, что адекватность в использовании временных параметров общения должна проявляться в грамотном соотношении количества и длительности одновременных движений партнёров. Если в начале общения увеличение контактов глаз, совпадение движений и поз вызывают взаимоприятие партнёрами друг друга, то их постоянное присутствие в беседе парадоксальным образом снижает взаимопонимание. С другой стороны, полное отсутствие совпадающих движений, контактов глаз также не благоприятствует общению. Несоблюдение неписаных этико-психологических правил способно разрушить настройку общающихся на взаимодействие.

Итак, временная культура педагога состоит не только в умении ставить реальные временные цели, изменять временные рамки общения и оптимально строить взаимодействие во времени, зная допустимые этические нормы и лимиты такого взаимодействия; но и в предоставлении собеседнику времени для решения проблем, для осмысления прошлого на пути продвижения к будущему, а также заключается в тонком, адекватном сопереживании его чувствам и настроениям в течение всего времени взаимодействия.

Высшее проявление временной культуры педагога — способность создавать окружение с нужными временными характеристиками, выстраивать социальные контакты с учётом временных факторов.