

Gdy czas płynie szybko, dobrze się bawisz

Autor tekstu: **Ed Yong**

Tłumaczenie: **Krzysztof Achinger**

Mówi się, że czas leci, gdy dobrze się bawisz, ale działa to także w drugą stronę. Jeżeli sprawisz, by ludzie myśleli, że czas płynie szybciej, możesz uczynić zadania zabawniejszymi, zgiełk mniej irytującym, a dobre piosenki jeszcze lepszymi.



NIE BAWIĘ SIĘ DOBRZE!

Oczywiście nasza percepcja upływu czasu zależy od tego, jak go spędzamy. Gdy jesteśmy zmotywowani, zaangażowani lub pobudzeni, czas mknie jak błyskawica, a gdy nic nie zajmuje naszego umysłu, czas płynie żółwim tempem. Najlepszym przykładem był francuski geolog, [Michel Siffre](http://www.cabinetmagazine.org/issues/30/foer.php) (<http://www.cabinetmagazine.org/issues/30/foer.php>), który spędził 2 miesiące w jaskini, całkowicie odizolowany od ludzi, zegarów i światła dziennego. Po 59 dniach wyszedł uznając, że spędził w jaskini tylko 25 dni.

Tak dobrze znamy ten efekt, że może to prowadzić do błędów we wnioskowaniu przyczynowym. Gdy nasze poczucie czasu jest wypaczone, szukamy wytłumaczenia. A najoczywistszym jest to, że robimy coś, co jest albo bardziej, albo mniej zajmujące.

Aaron Sackett z Uniwersytetu w Chicago pokazał to na przykładzie serii sprytnych eksperymentów. Najpierw zaprowadził 37 studentów do pomieszczenia, w którym pozbawił ich zegarków i telefonów, a następnie uruchomił stoper i poprosił ich o podkreślanie pewnych słów w tekście. Powiedziano im, że mają na to 10 minut, ale Sackett po 5 lub 20 minutach mówił im, że czas dobiegł końca. Alternatywnie, wracał po 10 minutach i mówił, że upłynęło 5 lub 20 minut.

W obu przypadkach specjalnie ustawione stopery potwierdzały iluzję. W obu przypadkach także studenci, którzy myśleli, że czas płynął szybko, uznali test za bardziej interesujący, stawiający wyzwanie, angażujący i zabawniejszy niż ci, których oszustwem skłoniono do uważania, że czas się wlecze.

Jest to interesujący wynik, ale ochotników mogła równie dobrze pochłonąć sama praca podczas testu ze słowami. Stan wysokiej koncentracji może sam wpływać na zadowolenie i postrzeganie czasu. Z tego względu Sackett dał następnym ochotnikom naprawdę nudne i z pewnością nieprzyjemne zadanie. Poprosił 99 ochotników o słuchanie naprawdę irytującego nagrania dźwięków drukarek igłowych. Nazywa się to '[}. } @ } . @ . } @ } . @ . } @ } . @ . } @ } . @ . } @ } . @ . }](http://www.emusic.com/album/The-User-Symphony-2-F or-Dot-Matrix-Printers-MP3-Download/10735064.html)' (<http://www.emusic.com/album/The-User-Symphony-2-F or-Dot-Matrix-Printers-MP3-Download/10735064.html>). Nie żartuję.

Podczas słuchania obserwowali zegar na ekranie. Ochotnicy byli mniej poirytowani dźwiękami drukarek, gdy czas był o 20% szybszy od rzeczywistego, niż ci, których czas był o 20% wolniejszy. Nie mieli także ochoty na przełączenie drukarkowej kakofonii na inny rodzaj irytującego dźwięku — odgłos wiertarki elektrycznej.

Sackett uważa, że ludzie przypisują zniekształcenie poczucia czasu do zmian w poziomie zadowolenia. Innymi słowy, myślimy, że czas płynie szybko, gdy dobrze się bawimy, zatem zmiany w upływie czasu muszą być związane z tym, jak dobrze się bawimy. Alternatywną ideą jest to, że przyspieszony upływ czasu jest przyjemny sam w sobie. Sackett rozróżnił te tłumaczenia pokazując, że złudzenie działa tylko wtedy, gdy ludzie są zaskoczeni ilością czasu, który upłynął, i jeśli rzeczywiście wierzą, że czas płynie szybciej, gdy dobrze się bawią.

Poprosił 106 studentów o posłuchanie jednej ze swoich ulubionych piosenek obserwując jednocześnie timer na ekranie. Timer pokazywał czas, który upłynął lub czas, który jeszcze pozostał do końca utworu i był albo przyspieszony, albo opóźniony o 20%. Gdy timer pokazywał czas, który upłynął, jego przyspieszenie sprawiało, że studenci byli bardziej zadowoleni z piosenki, niż gdy timer był spowalniany. Gdy timer pokazywał czas pozostały do końca utworu, nic się nie działo.

Sacket tłumaczy, że timer zaskakiwał studentów tylko, gdy pokazywał upływ czasu. W tym przypadku ochotnicy nie wiedzieli, jak długo jeszcze będzie trwał utwór, a ostateczny wynik różnił się od ich przypuszczeń. Gdy timer odliczał czas do zakończenia utworu, znali domniemaną długość od samego początku i spodziewali się jego zakończenia, gdy na zegarze pojawi się 0:00. Sugeruje to, że przyspieszone tempo nie jest z natury przyjemne — zmienia tylko nasze poczucie zadowolenia, gdy jest wystarczająco zniekształcone, by nas zaskoczyć.

Sackett poprosił także 109 studentów, żeby rozwiązali jak najwięcej anagramów w 5 lub 10 minut, ale w rzeczywistości wszyscy mieli do dyspozycji 7,5 minuty. Wynik był przewidywalny, ale efekt był silniejszy u studentów, którzy mocniej wierzyli, że czas płynie szybciej, gdy się dobrze bawią. W innym badaniu Sackett manipulował ich przekonaniem pokazując im doniesienie naukowe, które albo potwierdzało albo obalało teorię „płynięcia czasu”. Gdy wykonywali zadanie ze słowami, związek między czasem i zadowoleniem był silniejszy wśród studentów, którzy przeczytali artykuł popierający teorię, i nie zaistniał pośród studentów, którzy przeczytali artykuł ją obalający. Niektórzy studenci zorientowali się, co jest celem eksperymentu, ale wyłączenie ich nie zmieniło wyniku.

Wreszcie 60 studentów zrobiło to samo ćwiczenie ze słowami, ale w tym eksperymencie przekazano im alternatywne wytłumaczenie upływu czasu. Wszyscy mieli w uszach piankowe zatyczki redukujące czynniki rozpraszające. Połowa z nich wypełniła kwestionariusz z tendencyjnymi pytaniami sugerującymi, że zatyczki mogą przyspieszać lub spowalniać poczucie upływu czasu. To alternatywne wytłumaczenie zabiło związek między czasem i zadowoleniem.

W sumie te badania mocno popierają twierdzenia Sacketta — nasze poczucie tego, jak szybko upływa czas zarówno wpływa, jak i zależy od tego jak bardzo jesteśmy w danej sytuacji zadowoleni. Sugeruje to także, że możemy czynnie sprawić, aby nasze doświadczenia były przyjemniejsze, robiąc tak, by wydawało się, że czas płynie szybciej. Sackett mówi, że istnieje wiele sposobów na robienie tego, od popijania napojów kofeinowych i wykonywania rygorystycznych ćwiczeń po bardziej przyjemne strategie, jak słuchanie w tle muzyki, która nie pasuje do kontekstu (jak chińska muzyka w angielskiej restauracji).

Niezliczone sposoby mogą zmienić percepcję czasu — wszystko co musisz zrobić, to dostarczyć „momentu zaskoczenia”, jak zrobił to Sackett w swoich badaniach. „By to uczynić, musisz odciągnąć uwagę ludzi od faktycznego czasu (np. od zegarów) lub całkiem usunąć zegary” — mówi. „Sklepy oraz kasyna już opanowały tę sztukę. Z drugiej strony siłownie celują w umieszczaniu zegarów, gdzie tylko się da. Po chwili pozwala na porównanie między czasem który myśleli, że upłynął, a tym, który naprawdę upłynął”. Dla właścicieli sklepów, zwykłe częstowanie kawą i usunięcie zegarów ze ścian może uczynić wielką różnicę w tym, jak bardzo zadowolającą będzie dla ich klientów dana wizyta.

Sackett ma jedno zastrzeżenie. „Ponieważ wiem, dlaczego czas płynie szybko (nie dla tego, że praca jest zabawna), efekty tej strategii nie powinny na mnie działać tak silnie, jak na tych, którzy nie czytali moich badań! Czasami ignorancja jest rozkoszą”.

Źródło: Psychological Science 10.1177/0956797609354832

[Tekst](#) [oryginału](#) (http://scienceblogs.com/notrocketscience/2009/12/youre_having_fun_when_time_flies.php).

Not Exactly Rocket Science, 23 grudnia 2009

Ed Yong

Mieszka w Londynie i pracuje w Cancer Research UK. Jego blog „Not Exactly Rocket Science” jest próbą zainteresowania nauką szerszej rzeszy czytelników poprzez unikanie żargonu i przystępną prezentację.

[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 02-01-2010)

[Oryginał.](#) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,7057>)

Contents Copyright © 2000-2009 Mariusz Agnosiewicz
Programming Copyright © 2001-2009 Michał Przech

Autorem portalu Racjonalista.pl jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielami portalu są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie strony tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl