# ПРЕЗЕНТАЦІЯ НА ТЕМУ: «ХРОНЕМІКА.»

Хронеміка - це використання часу в невербальному комунікаційному процесі. Вона досліджує реакцію людини на тимчасові рамки, а також те, яким чином при невербальної комунікації відбувається оцінка часу і його розподіл. У всіх культурах сприйняття часу грає велику роль в процесі невербальної комунікації. Сприйняття часу включає в себе такі поняття, як пунктуальність, готовність чекати і взаємодіяти.

Використання часу впливає на стиль життя, розпорядок дня, темп мови, манеру пересуватися і готовність людей слухати. Час є статусним індикатором. Наприклад, в більшості компаній начальник може перервати робочий процес в розпалі робочого дня і провести незаплановану зустріч, в той час як рядовому співробітникові фірми про будь-які зустрічі необхідно домовлятися з босом заздалегідь. Представники різних культур і цивілізацій по-різному сприймають час, що відбивається на способах здійснення комунікації.

Дослідження хронеміки різних культур дозволяють виділити дві основні моделі використання часу: *Монохронну* і *Поліхронну*

# Монохромна модель часу

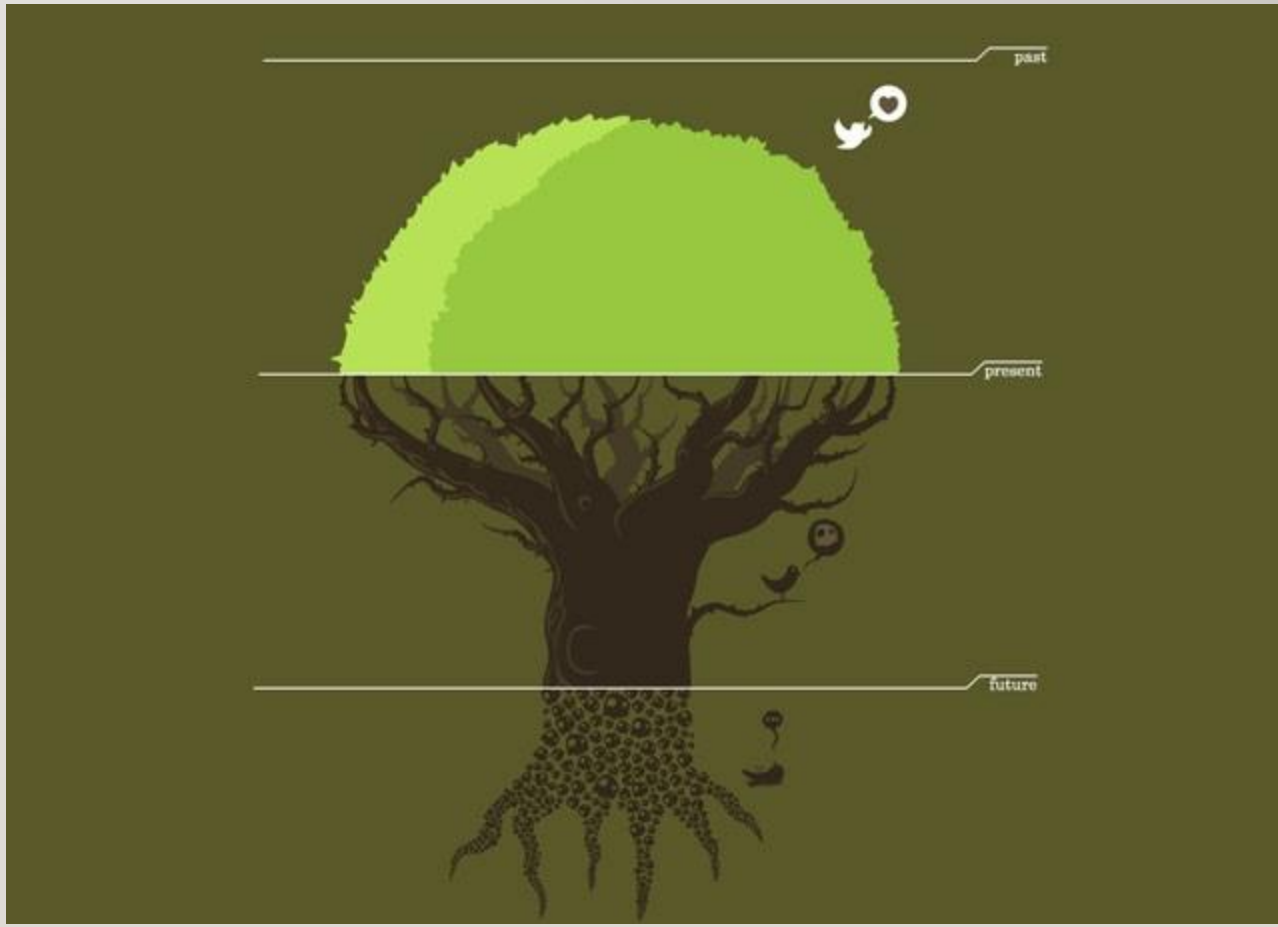
система часу, властива монохронним культурам. Вона означає, що всі справи робляться по черзі протягом певного часу. Час чітко сегментований і розділене на дрібні блоки. Все відбувається за розкладом, що робить управління часом максимально простим і зрозумілим. Час - це прямолінійний шлях, який веде з минулого в майбутнє. «Монохронна» людина може займатися тільки одним видом діяльності в певний відрізок часу. До монохронних культур можна віднести США, Німеччину, Великобританію, Туреччину, Південну Корею, Тайвань, Японію, Ямайку, Канаду, Швейцарію і скандинавські країни. Для їх представників час є однією з форм організації людської діяльності, реалізації принципу поваги до колеги і партнера (пунктуальність). Таке розділення часу на частини призводить до того, що людина в даній культурі розділяє час для справи і для емоційних контактів.

# Поліхронна система часу

Це система, в якій кілька речей можна робити одночасно. Час не поділено чітко на дрібні блоки і формування розкладу носить  вільний характер. В цих культурах набагато менша увага приділяється невеликим тимчасовим одиницям. Представники цих культур надають більшого значення відносинам, ніж тому відрізку часу, який вони займають. Якщо вони з друзями або  родичами, то для них не існує поняття «пізно». Вони володіють менш формальним сприйняттям часу. Вони живуть не за розкладом. Представники культур, які живуть за поліхронною моделью часу, планують численні справи одночасно, тому вони не можуть дотримуватися розкладу. До Поліхроних культур можна віднести Росію, Італію, Саудівську Аравію, Єгипе

Сприйняття індивідом часу і усвідомлення ролі часу - це те, чого можна навчитися. На думку А.Гонсалеса і Ф.Зимбардо, «кожна дитина вивчає ту часову перспективу, яка відповідає цінностям і потребам суспільства, в якому вона знаходиться» Є чотири базові психологічні напрямки в часі:

- Минуле
- Тимчасова шкала / графік
- Теперішнє
- Майбутнє



Кожен напрямок впливає на структуру, зміст і актуальність комунікації (Бергун, 1989). Люди, які орієнтуються на минуле, мають проблеми з визначенням часу. Вони часто плутають минулі і теперішні події. Люди, чия когнітивність характеризується слідкуванням певному часовому графіку, зазвичай орієнтуються на деталі і мислять лінійно. Вони відчувають труднощі в процесі осмислення декількох подій, що відбуваються одночасно. Люди, з тимчасової орієнтацією на теперішнє, в основному характеризуються як шукачі задоволень. Вони живуть сьогоднішнім днем і мають дуже високу схильність до ризику. Людей, націлених на майбутнє, зазвичай характеризують як цілеспрямованих особистостей, які бачать будь-яку ситуацію набагато краще, ніж людина з будь-якою іншої тимчасовою орієнтацією. Використання часу як каналу комунікаці може бути дієвим, дуже витонченим інструментом в процесі міжособистісних взаємодій. Час активно використовується в наступних типах взаємодії:

•Регулююча взаємодія - застосовується під час процесу комунікації, зокрема при визначенні того, чий комунікативний хід буде наступним. Якщо спікер відкриває простір для того, щоб почути реакцію на повідомлення, він зупиняється. Якщо йому це не потрібно, то він продовжує говорити швидко з мінімальними паузами.

•Управління емоціями - емоційний спалах може стати причиною більш сильною емоційної реакції, починаючи радістю і закінчуючи горем або навіть порушенням духовної рівноваги. Наприклад, негативним ефектом володіють зменшення зорового контакту між людьми і незручні паузи під час бесіди. Коли це відбувається, люди намагаються послабити будь-яку негативну емоцію, а потім сфокусуватися на позитивній.

- Виклик емоцій - час може використовуватися для виклику емоцій в процесі міжособистісного спілкування як передавач цінності відносин. Наприклад, якщо людина, з якою у вас близькі стосунки, спізнюється, то ви це не приймете на свій рахунок. Однак якщо це незнайома вам людина, то його неповага до вашого часу може викликати негативну емоцію, коли ця людина прийде.

- Установка цілей і фасилітація - професійні установки іноді проявляються в процесі міжособистісної комунікації. Наприклад, соціальні норми, які говорять про те, щоб зіткнення з незнайомцями повинні бути мінімальними, є абсолютно протилежними, якщо один з пари - доктор, а все це відбувається в лікарні.