



Сергей Кузнецов

Психологическое время

Сергей Кузнецов

Психологическое время

«Автор»

2026

Кузнецов С. А.

Психологическое время / С. А. Кузнецов — «Автор», 2026

В настоящей книге мы рассмотрим такое сложное психологическое понятие, как психологическое время. Дадим определение понятия, признаки, психологические квалификации и классификации. Дадим точки зрения ведущих ученых в отношении психологического времени. Интересным будут такие разделы книги, как Психологическое время как форма самоопределения личности, Теоретические подходы к понятию "психологическое время", Психологическое время и самооэффективность личности, и многое другое.

© Кузнецов С. А., 2026

© Автор, 2026

Сергей Кузнецов

Психологическое время

Первоначально, необходимо детерминировать понятие «психологическое время», его признаки, психологические квалификации и классификации.

Психологическое время — это субъективное восприятие и переживание человеком времени своей жизни, представление о временных отношениях между событиями, их длительности, скорости протекания, принадлежности к настоящему, удалённости в прошлое или будущее.

Это не просто измерение физических интервалов, а качественная характеристика, отражающая работу психики, личный опыт, эмоциональные состояния и личностные особенности.

Отличия от хронологического времени

Главное отличие психологического времени от объективного (хронологического или физического) заключается в его субъективности. Оно отражает не просто длительность, а упорядочивание переживаний, вызванных жизненными событиями, их осмысление и отношение к ним.

Параметры психологического времени

К ключевым параметрам относят:

скорость протекания событий (зависит от их значимости для человека);

сжатость или растянутость одного и того же временного промежутка в личностном восприятии;

понимание конечности жизни;

возрастные этапы и их восприятие;

историческую связь событий и их непрерывность;

индивидуальный путь личности.

Факторы, влияющие на психологическое время

На восприятие времени влияют:

Эмоциональное состояние.

Положительные эмоции (радость, увлечённость) ускоряют восприятие, отрицательные (страх, тревога) — замедляют.

В состоянии скуки время кажется долгим, а в моменты радости или опасности — может замедляться. Депрессия иногда вызывает ощущение «остановившегося времени».

Внимание и память.

Когда человек сосредоточен на чём-то, время кажется более быстрым. Рассеянное внимание «тянет» время. Чем больше событий и впечатлений запоминается за определённый период, тем более «длинным» он кажется в ретроспективе.

Возраст.

С возрастом время субъективно ускоряется: для детей год может казаться долгим, потому что он составляет значительную часть их жизни, для взрослых — год кажется более быстрым отрезком, а у пожилых людей часто возникает ощущение, что время «убегает» из-за уменьшения количества новых впечатлений.

Культурные и социальные факторы.

В разных культурах время воспринимается по-разному. Например, в западных культурах часто подчёркивается его линейность и ограниченность, в восточных — цикличность.

Стресс и ситуация опасности.

В таких случаях восприятие времени может искажаться, создавая эффект «замедленной съёмки».

Роль психологического времени

Оно выполняет несколько важных функций:

позволяет оценивать события и ситуации, принимать решения на основе внутренних переживаний и ощущений;

помогает адаптироваться к динамичной среде, структурировать опыт и прогнозировать будущее;

служит критерием гармоничности жизни и личности: чем равномернее течение времени и меньше разрывов, тем больше смысловых и ценностных связей в жизни человека;

влияет на социально-психологическую адаптацию или дезадаптацию личности.

В психотерапии работа с восприятием времени используется для лечения тревожных расстройств, депрессии и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Исследования и методы изучения

Изучением психологического времени занимаются в рамках разных подходов, включая феноменологический, экзистенциальный, а также с помощью методов когнитивной психологии и темпометрии (направления, изучающего субъективное время).

Среди методов — вербальная оценка временных интервалов, их воспроизведение и сравнение, анализ энцефалографических показателей, методики «Временная линия», «Неоконченные предложения», «Метафоры времени» и другие.

Концепция психологического времени остаётся предметом дискуссий в научной среде, и единого общепринятого определения и понимания этого феномена пока не сформировано.

Психологическое время как форма самоопределения личности

В настоящее время особую актуальность приобретает проблема психологического времени в жизнедеятельности человека, которая имеет множество аспектов.

Один из самых важных - это нахождение личностью своего места во времени, выход в смысловое пространство его многомерности как способ самоопределения в культуре.

Препятствием для решения данной проблемы выступает разрыв между прошлым, настоящим и будущим как образами психологического времени.

Высокая динамика социальных процессов ведет к их подвижности и легкому переходу из одного состояния в другое.

Следствием этого выступает неготовность индивида следовать одновременно и уникальным, и универсальным ценностям культуры в реализации своих жизненных проектов.

Психологическое время в современном социуме стало оцениваться преимущественно в качестве краткосрочных прогнозов, что нашло выражение в обесценении тех форм деятельности, освоение которых требуют длительных усилий и, естественно, отдача от них станет реальностью лишь в далеком будущем.

На передний план интересов личности вышла проблема реализации краткосрочных жизненных целей и ценностей («иметь сразу и все»).

Социальный опыт, приобретаемый в условиях высокой динамики развития общества, начал утрачивать свое качество культурной преемственности.

Но какими бы динамичными не были социальные условия, их целостность и устойчивость невозможны без уникального освоения личностью универсальных ценностей культуры.

В связи с вышесказанным представляется актуальным исследование в образе психологического времени таких его качественных характеристик, которые выражают единство и уникального, и всеобщего в развитии индивидуальности.

Отсюда вытекает цель нашей работы - выяснить роль символа индивидуальности в психологическом времени.

В психологическом времени прежде всего находит отражение то, как и в какой последовательности воспринимает личность события своего жизненного пути.

Психологическое время ограничено, с одной стороны, рамками биологического возраста, а с другой, выступает в качестве важного компонента социального времени.

Содержание психологического времени зависит от прошлого опыта личности, а также от особенностей социального контекста настоящего.

Интересная идея о существовании в психологическом времени в качестве главного компонента символа индивидуальности. Обоснование данной идеи дает возможность выявить те свойства символа индивидуальности, которые обнаруживают себя в образе психологического времени.

Так возникает символический образ психологического времени, который, выступая духовным основанием личности, занимает одно из центральных мест в системе ее ценностей, связывая в единое смысловое пространство прошлое, настоящее и будущее.

Проблема психологического времени в данном контексте исследования связана, на наш взгляд, в наибольшей степени с тем, зачем данный вид времени нужен человеку и какие жизненно важные цели он помогает ему сконструировать и реализовать.

Психологическое время - это более широкое социокультурное явление, нежели лишь осознание связи прошлого, настоящего и будущего.

Под психологическим временем мы понимаем не только отражение индивидуумом последовательности событий и их определенное упорядочивание, но и осознание их ценностно-смысловых характеристик.

Поэтому суть психологического времени нами связывается с базовой потребностью личности в автономности и независимости.

Одной из главных особенностей образа этого времени является то, что он способствует установлению связи единичных особенностей человека с универсальными ценностями бытия.

Именно через образ психологического времени обнаруживают себя новые смыслы и ценности, воплощающие духовную сущность индивидуальности.

Личность в ходе своего формирования наполняет собственным смыслом универсальные духовные ценности.

Психологическое время как базовая и универсальная основа бытия индивида выражает не только его жизненно важные биологические, социальные и духовные циклы и ритмы, но и то, как он воспринимает и оценивает себя как личность, имеет ли он позитивно-целостное (или противоположное) представление о себе.

С этой точки зрения человек может вносить коррективы в свое биологическое, социальное, духовное и психологическое время. Время в этом контексте может рассматриваться как конституирующий фактор синтеза универсальных и уникальных форм жизнедеятельности индивидуальности.

Психологическое время как форма самоопределения личности целостно и избыточно по своей природе.

Человек как субъект психологического времени всегда есть нечто большее, чем представлено в его предметной деятельности.

С точки зрения ценностно-эмоционального постижения мира человек всегда задан во времени, ему свойственна незавершенность процесса поиска смыслового пространства своей идентичности.

Психологическое время в этом контексте невозможно без переживания личностью своего бытия в мире в различных ценностно-эмоциональных формах.

Но если исходить из того, что основанием этого процесса выступает чувственно-образное восприятие мира, то его итогом выступает образ психологического времени, обладающего своей уникальностью.

Будущее время как особый символический образ психологического времени всегда открыт для человека. И если он наполнен ценностями-идеалами, то происходит расширение смыслового поля бытия личности.

На наш взгляд, ценности-идеалы наиболее емко и точно выражают избыточность и предпосылочность символического образа психологического времени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.