



Московский педагогический  
государственный университет

**А. В. Михальский**

# **ПСИХОЛОГИЯ ВРЕМЕНИ**

## **ХРОНОПСИХОЛОГИЯ**

**Москва 2016**

# **Алексей Владимирович Михальский**

## **Психология времени**

### **(хронопсихология)**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28259977](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28259977)*

*Психология времени (хронопсихология): Учебное пособие. / А. В.*

*Михальский: МПГУ; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-4263-0360-7*

### **Аннотация**

Учебное пособие предназначено для проведения занятий и самостоятельной работы студентов по курсу психологии. Обобщаются положения и выводы научного направления хронопсихологии. Анализируются вопросы субъективности времени, сенсорного восприятия и когнитивной обработки темпоральной информации, закономерностей и взаимосвязей биологического, психологического и социального времени, вопросы жизненного пути личности и временной перспективы. Особое внимание уделено методам и методикам исследования психологического времени, эффективным способам использования психологических закономерностей в управлении временем. Пособие является проводником по истории понимания времени в психологической науке и освещает комплексный системный подход к изучению хронопсихологии.

# Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Глава 2	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Алексей Михальский

## Психология времени (хронопсихология): Учебное пособие

*Бытие и небытие, счастье и несчастье – все это имеет свой корень во времени.*

*Время приводит к зрелости существа, время их же уничтожает.*

*Время вновь успокаивает время, сожигающее существа.*

*Именно время изменяет в мире все благоприятные и неблагоприятные чувства и мысли.*

*Время уничтожает все существа и создает их вновь.*

*Время проходит неудержимо одинаково для всех существ.*

*Махабхарата (индийский эпос, вторая половина I тыс. до н. э.)*

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московский педагогический государственный универ-



### **Рецензенты:**

**С. Н. Морозюк**, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии факультета педагогики и психологии МПГУ

**Н. Н. Толстых**, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной психологии развития факультета социальной психологии МГППУ

# Введение

Время независимо и объективно. Ход времени остановить невозможно, но вместе с тем, время уникально для каждого из нас. Сторонний наблюдатель создает саму возможность хода времени, задает собственную точку отсчета и перебрасывает мостик между внутренним временем и внешним хронометражем. Возможно ли конструирование собственного времени или оно заранее предопределено? Как именно мы воспринимаем время, перерабатываем временную (темпоральную) информацию, воспроизводим её, придавая ей уникальность нашей личности? Каковы закономерности и взаимосвязи нашего внутреннего времени с тем, как мы строим в реальности наш жизненный путь и видим временную перспективу? Как исследовать восприятие внутреннего времени? Каковы эффективные способы использования особенностей субъективного времени? На эти и другие вопросы отвечает это учебное пособие, являясь проводником по истории понимания времени в психологической науке и предлагающее системный подход в изучении хронопсихологии.

# Глава 1

## Философия времени: объективное и субъективное время

Несмотря на то, что предметом данного учебного пособия является психология времени, необходимо уделить некоторое внимание философии времени в науке. Это необходимо потому, что структура нашего подхода ко всей проблеме психологии времени, который представлен в этом пособии, строится на определенной методологии – системе принципов и подходов к рассмотрению проблемы. Изложенные далее в тексте пособия теории, гипотезы, результаты практических исследований – все это «нанизано» на определенную линию развития психологии времени (хронопсихологии). Этот сюжет, разумеется, возник не сразу, а развивался постепенно. Об этом и пойдет речь в этой и в следующей главе – они посвящены философии времени и развитию знаний о психологии времени (уже в более узком русле – психологической науки).

**Значение слова.** Основные смысловые значения слова «время» можно представить как:

– фундаментальная категория, связанная с изменениями состояния, длительностью, последовательностью (например: квантовое время);

- конкретный момент на оси времени (например: московское время 12:00);
- промежуток между двумя состояниями, отрезок на оси времени (например: время игры – 15 минут);
- определенная пора, характеризующаяся чем-либо (например: время обеда);
- исторический период, эпоха жизни человека, народа, человечества (например: время перемен);
- благоприятный момент (например: время действовать);
- грамматическая категория, определяющая временную соотнесенность речевого акта с описываемым (например: будущее время).

**Этимология.** Слово *время* происходит от праславянского *vertě*, от которого в свою очередь произошли: древне-русское *верема*, старо-славянское *врѣмѧ*, русское *время*. Родственно древне-индийскому *vártma* «колея, дорога, желоб», сюда же *вертѣть*. Древне-греческое: *καιρός* (благоприятный момент), *χρόνος* (время).

**Аспекты рассмотрения понятия времени.** Философские представления о времени отличаются (не тождественны) от физических теорий времени, а также концепций, выдвигаемых психологами относительно времени психического. Обычно различают следующие аспекты понимания времени:

- время концептуальное (абстрактное, математическое, моделирующее пространственно-временные отношения);

- топологическое время (выражает временные отношения через свойства: постоянство, непрерывность, связность, порядковость, направленность);
- время физическое (реальное – выражает долготу и продолжительность в пространстве-времени);
- время психическое (представленность времени в психике – собственно, предмет психологии времени).

**Базовые научные концепции времени.** Основные положения относительно природы времени в науке классифицированы в четыре основные концепции времени, рассмотрим кратко каждую из них.

1. Субстанциальная концепция. Предполагает, что время является отдельным от объектов реальности. Согласно этой концепции, время (как и пространство, и материя), абсолютно и неизменно, независимо от изменений. Это – фон, сопровождающий бытие. По И. Ньютону, источник времени – внешний (Бог), а по И. Канту – внутренний («время – форма внутреннего чувства..., принадлежит субъекту, который их созерцает»). Кант писал: «один и тот же промежуток времени, который для одного рода существ кажется лишь мгновением, для другого может оказаться весьма продолжительным временем», мы видим, что время – это внутреннее чувство (переживаемое всеми по-разному), вместе с тем, существующее объективно.

2. Реляционная концепция времени. Время – лишь свойство изменения объектов и сопровождает их относительно-

но, как индикатор их трансформаций. Лейбниц полагал, что пространство – это порядок совместного существования вещей, а время – последовательность их совместного существования. В современной специальной теории относительности, время рассматривается как система отношений между физическими событиями и телами (пространство-время – это множество всех событий, связанных общей системой отношений).

3. Статическая концепция. Существует одновременное множество всех событий. Мы лишь встречаемся с какими-то из них и фиксируем как настоящее. Стрелы времени нет, пространственно-временное разнообразие универсально и одновременно. Близка этой концепции теория *презентизма*. Согласно ей, мы не можем говорить, что прошлое существует: оно уже ушло и его нет. Египетские пирамиды мы видим, и они есть, а подвигов египетских фараонов не существует в принципе – они уже завершены. Это «жизнь в настоящем». Эта идея пронизывает произведение Р. Баха «Единственная».

4. Динамическая концепция. Стрела времени (прямая ось, протянутая из прошлого в будущее) существует, все события распределены от прошлых к будущим. Прошлое влияет на будущее по принципу преемственности, Вселенная существует от Большого взрыва к настоящему моменту. Близка этой концепции теория *этернализма*: прошлое, настоящее и будущее реальны, как существуют египетские пирами-

ды, так же существуют и подвиги египетских фараонов. Мы постоянно «обнаруживаем себя» в разные моменты, однако, чувствуя единство «Я-прошлого», «Я-настоящего» и «Я-будущего». Все моменты линии времени одинаково значимы, и могут являться точкой отсчета для наблюдения. Можем ли мы вспомнить будущие события, являются ли они для нас значимыми? Этернализм отвечает на этот вопрос утвердительно, а течение времени (стрелу времени) называет лишь субъективной иллюзией.

**Основные свойства времени.** Среди свойств времени следует упомянуть:

1. Вечность. Это свойство времени топологическое, то есть, сохраняющееся при любых преобразованиях объекта. В той или иной форме мир существует вечно, соответственно, и время вечно. Однако, для тех или иных объектов время возникает, то есть, имеет свое начало. Так, мир вечен и начала времени не имеет, но время для конкретной вещи имеет свое начало, точку отсчета.

2. Непрерывность. Время не может быть разделено на независимые друг от друга периоды. Здесь необходимо упомянуть знаменитую парадоксальную задачу (апории) Зенона о стреле и апорию об Ахилле и черепахе. Как бы быстро ни умел бегать Ахилл, он все равно не догонит медленно ползущую черепаху: для этого ему нужно пройти половину расстояния, отделяющего его от черепахи, а чтобы пройти половину, нужно пройти четверть и так далее. В результате,

если делить расстояние на этапы соревнования до бесконечности, Ахилл вообще не сдвинется с места. Эта апория имеет в основе допущение, что время прерывно («время состоит из отдельных «теперь», как справедливо подметил Аристотель»). Если же мыслим о времени как непрерывном, то не возникнет каких-то независимых этапов бега, а апория, таким образом, решается. В природе нет физического аналога математическим (отвлеченным) понятиям «момент времени» (как и «точка пространства»).

3. Направленность. Время необратимо в смысле того, что прошлое не повторимо, изменения постоянно происходят и неизбежны. Этот феномен называется «стрела времени» – непрерывность и направленность хода времени. Еще один термин – «анизотропия» – необратимость процессов, происходящих во времени. С другой стороны, психика наделена способностью припоминать прошлое, что позволяет с определенными оговорками обсуждать феномен обратимости субъективного времени.

4. Длительность. Это свойство времени метрическое, связанное с измерением. Время имеет свою продолжительность, оно длится как процесс. Мы можем измерить длительность времени с помощью приборов, сравнивая различные длительности. С другой стороны, время имеет моментальность – мгновения. Так мы говорим о том, что что-то существует, опираясь на текущее мгновение – в данный момент («сейчас») мы наблюдаем существование объекта.

**Время в классической физике.** Классическая физика представляет ось времени как прямую, моменты времени располагаются на одной временной координате. Объекты не оказывают на время никакого влияния, оно течет само по себе. И. Ньютон разделяет время абсолютное (математическое) – длительность, и относительное (воспринимаемое чувствами). Данное представление не соответствует физической природе времени, однако используется, например, в шкале Всемирного времени и в простых научных моделях.

**Время в неклассической науке.** Этап неклассической науки, начавшийся с изучения теории относительности (А. Эйнштейн, А. Пуанкаре, Г. Лоренц и др.), задал новый подход к пониманию времени. Так, специальная теория относительности утверждает, что время не является одинаковым в разных ИСО – инерциальных системах отсчета (это такая система, относительно которой объект, не подверженный внешним воздействиям, движется равномерно и прямолинейно). Так, свет будет проходить между двумя точками одной ИСО за одно время, а в другой ИСО за то же самое время – другое расстояние. Время движущихся объектов течет медленнее (релятивистское замедление времени), эффект замедления времени обусловлен только скоростью объекта. Известный парадокс рассматривает историю двух близнецов – один из них отправляется в космический полет, его время течет медленнее, и, когда он вернется на Землю, его часы будут отставать. В продолжение парадокса, можно

сказать, что и сам брат-путешественник будет моложе, чем его «земной» близнец. Оказывается, что для решения вопроса о возникновении и необратимости времени необходимо ввести позицию наблюдателя (об этом пишет Фон Нейман). Внутреннее время, очевидно, возникает в сложных (открытых, удаленных от состояния равновесия) системах. И. Пригожин пишет: «... мы рассматриваем себя как высокоразвитую разновидность диссипативных структур и «объективно» обосновываем различие между прошлым и будущим, введенное в самом начале». Человек и природа не существуют во времени, а обладают временными свойствами.

**Квантовая концепция времени.** Гипотезы, предложенные современными учеными (С. Ллойд, руководитель Центра экстремальной квантовой теории информации (xCTI) Массачусетского технологического института и др.), предполагают, что время – феномен, который появляется в реальности благодаря квантовым эффектам (запутывание частиц). Поскольку частицы все больше запутываются друг с другом, информация, которая их описывала, переходит на описание системы запутанных частиц в целом. В этот момент частицы переходят в состояние равновесия, их состояния перестают меняться. Вещи становятся более взаимосвязаны. Стрела времени – это стрела роста корреляций.

## Глава 2

# Проблематика психологии времени

**Психология времени (хронопсихология)** является одним из направлений психологической науки. Она не занимается философскими или физическими концепциями времени и не нацелена на изучение объективного времени.

**Предмет** психологии времени: психическое время.

**Объект:** закономерности восприятия и репрезентации времени в психике.

Проблемы психологии времени как науки:

- является ли темпоральная организация человека единой, или содержит независимые друг от друга уровни;
- какова единица индивидуального психологического времени человека;
- каковы индивидуальные характеристики переживания времени;
- каким образом происходит интериоризация социального времени;
- каким образом психика конструирует будущее;
- возможны ли коррекционные подходы к темпоральной организации и каковы они, и другие вопросы.

**Задачи психологии времени:**

- изучение истории исследований времени в психологии

(исторический аспект);

- исследование психофизиологии восприятия и оценки времени в рамках задач психологического исследования времени (психофизиологический аспект);

- исследование возрастных особенностей психологии времени (онтогенетический аспект);

- изучение репрезентации и конструирования субъективного времени и временной перспективы личности (психологический аспект);

- изучение социальной психологии времени (социально-психологический аспект);

- изучение методов и методик исследования в психологии времени (диагностический аспект);

- разработка и апробация методов коррекционной и психотерапевтической работы с нарушениями восприятия, репрезентации, конструирования времени, нарушениями временной перспективы и темпоральной мотивации (коррекционный аспект);

- исследование и применение методов и методик повышения эффективности деятельности с использованием разработок психологии времени (консультационно-развивающая работа).

Несмотря на то, что проблематика времени и его связи с мыслящим человеком рассматривалась и до становления психологии как науки (Гераклит, Зенон, Аристотель, Августин, Декарт, Кант, Лейбниц, Ньютон и многие другие),

здесь необходимо в краткой форме коснуться исследований проблемы в научной психологии.

О способности приспособления внутренних процессов организма и свойств психики под внешние условия писал еще Г. Спенсер в 1855 году: «приспособление внутреннего под внешние условия». Пожалуй, с этого предположения началась линия концепций, которые говорят о существовании специальных образований в организме, способных подстраиваться и замечать ход физического объективного 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.