

**РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ  
СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ**

**SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION  
OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY**

УДК: 159.99

DOI: 10.25629/НС.2024.03.24

**РЕФЛЕКСИЯ СУБЪЕКТИВНОГО ВРЕМЕНИ И ЕГО ИСКАЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Каяшева О.И.**

Московский институт психоанализа

**Аннотация**

Категория времени является одной из сложных для изучения в психологии и раскрывает специфику жизненного опыта человека и его основные психологические проблемы. Рефлексия субъективного времени личности раскрывается в контекстах структурных составляющих: прошлого, настоящего и будущего. Временная рефлексия представлена видами – ретроспективной, ситуативной и проспективной рефлексией (А.В. Карпов). Возможности осуществления рефлексии субъективного времени позволяют выявить основные искажения представлений о прошлом, настоящем и будущем личности, сложности протекания внутренних конфликтов. В статье описаны искажения ускорения – замедления, остановки, рассогласования, разноплановости, «забывания», растяжения – сворачивания времени, наблюдаемые при работе с авторскими психологическими техниками «Дворец Снежной Королевы», «Зеркала», «Время, отпущенное мне» у студентов психологических специальностей, дополнительно приведены техники, включающие «линию времени»; проанализированы психологические метафоры искажения времени. В работе выявлены различия в искажениях времени у студентов, испытавших эмоциональное отвержение родителем в семье и без подобного опыта, имеющих и не имеющих в анамнезе травматический опыт (потерю значимого лица с незавершенными отношениями). При рефлексии времени более развернутый и глубинный анализ прошлого времени (ретроспективная рефлексия) предоставляли студенты, выбравшие для своей специализации психоаналитическое направление.

**Ключевые слова**

психология времени, психологическое время, искажение времени, дисторсия времени, психологическое пространство, психотерапевтические метафоры, линия времени, психологические техники

**Введение**

Исследование проблемы рефлексии времени является одним из сложных и недостаточно изученных направлений в психологической науке. Человек зависим от времени, как объективно и субъективно существующего феномена. Выявление особенностей субъективного времени личности и его рефлексии у студентов психологических специальностей является целе-

сообразным в связи со спецификой их будущей профессиональной деятельности и необходимостью ориентироваться в структурных составляющих времени и его искажений у клиентов, получающих помощь в процессе психологического консультирования и психотерапии. В статье предложено анализ результатов прохождения студентами практических техник, включающих в себя работу с субъективным временем личности и его рефлексией, с искажениями времени.

### Краткий обзор исследований

Время как форма бытия материи изучалась в философии с периода Античности (Аристотель, Гераклит, Платон и др.) и была представлена в чувственном и логическом аспектах. Аристотель утверждал, что определение времени возможно, прежде всего, через изменение и движение [2]. Познание и овладение временем сейчас представляет собой одну из важнейших задач в развитии личности. Высокие темпы жизни, насыщенность профессиональной и иных видов деятельности приводят к дефициту времени, к сложностям рефлексии прошлого, настоящего и будущего.

Время является одним из невозобновляемых и ценных ресурсов для человека в связи с его необратимостью, ограниченными физическими возможностями тела, старением и конечностью жизни. Можно предположить, что современное «общество потребления» направлено на развитие определенных искажения времени в связи с его поверхностной чрезмерной сосредоточенностью на удовлетворении эгоцентричных потребностей, игнорировании существующих причинно-следственных связей прошлого с настоящим и будущим и ответственности человека за результаты его деятельности. Трата такой важной ценности, как время, часто не осознается и приводит к безвозвратно упущенным возможностям человека [6]. Чрезмерность свободного времени представляет дополнительную проблему способную привести к его искажениям и созданию препятствий в развитии личности.

Время носит определенную социально обусловленную специфику и подчинено основным видам деятельности человека. Возникает вопрос: насколько «объективное» время действительно является объективным, или оно таково только в контексте определенной системы договоренностей, согласно запросам общества в каком-либо периоде его существования. Отношение ко времени носит групповой характер, при этом, время может пониматься как ресурс совместной жизнедеятельности и как в характеристиках групповой перспективы [12]. Психологическое время может пониматься как ресурс, позволяющий справиться с негативными аспектами общего объективного временного давления [6;7]. Представления об изучаемой нами категории зависят от исторического периода, конкретной культуры и др.

Многие исследования времени сосредоточены на его свойствах. Цикличность и повторяемость событий составляют основу представлений о времени. Зависимость от времени и возможности овладения временем одна из проблем человека, поскольку в таком контексте в первую очередь важно не само существование этой формы материи, а ее осуществление [17]. Для человека время представляет собой цикл, которому подчинена его деятельность, и также представляет ценность, наполненную определенным содержанием и самореализацией личности. «Зрелость личности предполагает умножение ценностного времени» [1, с.235].

Хронологическое (объективное) время необходимо отличать от психологического (субъективного или внутреннего) времени. Хронологическое время для человека наделено рядом устойчивых свойств, среди которых – необратимость ((прошлое остается в прошлом), но для субъективного времени возможны существенные искажения, например, прошлое может восприниматься как актуальное настоящее для клиентов со сложным опытом семейных отношений и др.)). Среди других свойств отмечают: равномерность, непрерывность, цикличность, периодичность, текучесть, линейность и др. [1;4]. Длительность всего времени жизни человека связана с его жизненным циклом, включающем определенные возрастные периоды и кризисы. Свойства психологического времени определяются состоянием человека и спецификой его отношения к

различным событиям, стрессовых факторов и др. Содержательные аспекты свойств субъективного времени могут не совпадать со свойствами хронологического времени. Характеристики свойств психологического времени – скорости, последовательности, темпа, ритма, детерминированности (причина-следствие), целостности, согласованности, продуктивности, наполненности (содержательные и эмоциональные аспекты), напряженности и ненапряженности, прерывности и непрерывности, растяжимости (сжатое, растянутое) и реализованности времени [1] могут отличаться у одного и того же человека в различных ситуациях и состояниях.

Временной ритм человека во многом обусловлен функционированием его тела. Сердцебиение задает ритм, который используется мозгом и определяет ощущение времени, но происходит и обратный процесс, когда мозг воздействует на деятельность сердца. Сердце реагирует, прежде всего, на настоящее человека, поскольку ориентировано на небольшие интервалы. Мысли и эмоции человека в свою очередь искажают восприятие времени, изменяют сердечный ритм [23]. Отмечается также нейронный механизм внутренних часов человека [21]. Возможны эффекты сжатия времени при выполнении поставленных задач, совершении непрерывных действий на добровольной и недобровольной основе [24]. Восприятие времени зависит от физиологических факторов, возраста, нейробиологических процессов, стажа работы (например, у новичков и у операторов со стажем от 7 лет отмечается «плохое чувство времени», у лиц со стажем от 2 до 7 лет – «хорошее» [20]). Стадиальность времени связана с развитием образа Я личности – происходит постепенный переход от нерасчлененного образа Я с опорой на схему тела и ориентацией на деятельность правого полушария головного мозга к сложно дифференцированному образу Я, включающему пространственно-временные характеристики и активную деятельность полушарий головного мозга у взрослого человека [19]. Внутреннее время зависит от плотности переживания человека: при низкой плотности времени наблюдается эффект «растянутости»; при средней отмечается заполненность активностью внутреннего плана человека (мыслями, чувствами и др.); при высокой – активность внутреннего плана проявляется в самой деятельности субъекта [1].

Нарушения восприятия времени наблюдаются при различных психических расстройствах, что определяет данный предмет для исследований. Нарушение скорости течения времени – замедление отмечается при депрессивных расстройствах, ускорение – при маниях, при расстройствах шизофренического спектра возможна путаница прошлого, настоящего и будущего времени и др. [6]. При депрессивных расстройствах также возможно более точное восприятие времени, чем у здоровых людей при прохождении определенных тестовых процедур [22]. В позднем возрасте при депрессиях отмечается чрезмерная обращенность в прошлое, при снижении значения настоящего и будущего [3]. Восприятие течения времени изменяется у человека при психосоматических заболеваниях и психических расстройствах [10], зависит от опыта личности, конкретных ситуаций, мотивации, деятельностной наполненности временного интервала, приема психоактивных веществ и др. «Свертывание будущего, формализация событий прошлого и преувеличение негативных аспектов настоящего отмечаются при психосоматических заболеваниях» [10; 20].

Субъективное время в предложенной статье понимается нами как целостный процесс, включающий структурные составляющие прошлого, настоящего и будущего, восприятие и рефлексия которых зависит от интенсивности переживаний и личностных особенностей человека. Самопонимание, достижение личностной идентичности, как мы полагаем, невозможны без осознания своего субъективного времени.

К. Левин отметил, что представления человека о его собственном прошлом и прошлом физического мира часто являются неверными, ошибочными, в результате ирреалистичное прошлое играет важную роль в развитии чувства вины. Взгляды на прошлое и ожидания от будущего во многом определяют поведение человека [9]. Значение прошлого, настоящего и будущего времени личности отличается в различных психологических концепциях. В психоаналитических школах акцентируется внимание на прошлом времени личности, в гештальт-подходе на настоящем, в экзистенциальном и гуманистическом подходах на будущем времени. В экзи-

стенциальном подходе время связано с контекстом бытия человека, небытие человека не предполагает зависимость от данной категории. Время человеческого бытия ограничено во времени [17;18]. Страх смерти приводит к отрицанию времени и конечности своей жизни, способствует противодействию переменам [6]. Ценность времени определяется наличием смысла, особенно это затрагивает будущее человека [1], либо оно есть, либо теряется в бессмысленности существования. Самовыражение, самореализация и самоактуализация личности в гуманистическом подходе связаны со временем и их полноценное раскрытие часто становится возможным в зрелом возрасте.

«Психологическое время – это форма переживания человеком структуры причинно-следственных и инструментально-целевых отношений между событиями жизненного пути» [4, с.113]. Чем актуальнее событие, тем выше вероятность его соотнесения с психологическим настоящим, чем выше степень реализованности, тем выше вероятность соотнесения с прошлым, потенциальность связана с будущим. На психологическое время личности влияют межсобытийные связи жизненного пути человека [4]. Восприятие времени связано с саморегуляцией человека, способностью выхода за пределы своих страстей и потребностей.

Нарушение целостности, непрерывности времени может быть обусловлено травматическим опытом личности. Мы также полагаем, что искажения психологического времени непосредственно связаны и с искажениями психологического пространства личности, что целесообразно изучить в следующих работах. Основополагающие работы о времени и пространстве были предложены С.Л. Рубинштейном [14]. Пространство личности в детстве нарушается в дисфункциональных семьях, при этом основным негативным фактором становится враждебность отца; директивность матери также негативно отражается на суверенности пространства [11].

Временная перспектива связана с границами личности и способствует осуществлению функции и обеспечению Я личности [5]. Эффекты искажения времени являются показателями неблагополучия в настоящем. У подростков, оставшихся без родителей, происходит обесценивание прошлого, настоящего и будущего времени, они менее активны, чем подростки с родителями, для которых настоящее ценно, как и будущее, насыщенное значимыми событиями [15].

Рефлексия времени человеком в психологии недостаточно изучена, основные аспекты предложены в философских, культурологических и лингвистических исследованиях. Внимание чаще акцентируется на подростковом и юношеском возрасте. Отмечено, что подростки с высоким интеллектуальным развитием, ориентированы на настоящее и прошлое, и их время выстраивается в интегративном виде, для подростков с низким уровнем интеллектуального развития характерна дезинтеграция времени и ориентированность на прошлое [13].

В предложенной статье предложено изучение рефлексии времени и искажений времени у студентов-психологов.

### **Цель и задачи исследования**

Целью работы стало выявление особенностей рефлексии субъективного времени и его искажений у студентов психологических специальностей.

Задачи: выявить особенностей субъективного времени личности и его отличия от хронологического времени; дать общую характеристику структурных составляющих субъективного времени (прошлого, настоящего и будущего) в их связи с временной рефлексией личности (ретроспективной, ситуативной и проспективной рефлексией); определить основные искажения времени у студентов психологических специальностей в процессе прохождения практических техник, применяющихся в психологическом консультировании и психотерапии.

### **Гипотезы исследования**

Гипотезы: особенности рефлексии времени и склонность к определенным видам искажений времени связаны с предпочтением студентами направления оказания психологической по-

мощи: психоаналитического, экзистенциального, гештальт-ориентированного, гуманистического, когнитивно-бихевиорального, эклектического; искажения времени в процессе прохождения психологических техник наиболее выражены у студентов с негативным семейным опытом, имеющих в анамнезе травматический опыт (потерю значимого лица с незавершенным периодом горя), испытывающих проблемы сепарации от родительской семьи.

## Методы

В исследовании использованы теоретические методы: анализ, обобщение, классификация, эмпирические методы: опрос, контент-анализ результатов работы студентов с психологическими техниками («Дворец Снежной Королевы», «Зеркала», «Время, отпущенное мне»), тестирование (Опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI)), методы математической статистики.

Краткое описание авторских психологических техник.

Предложенные авторские техники используются в работе с клиентами, обратившихся за психологической помощью и изучаются студентами-психологами. Одним из диагностических показателей в первых двух техниках является рефлексия субъективного времени личности.

1. Техника «Дворец Снежной Королевы». Цель: выявление травматического опыта личности, связанного с эмоциональным отвержением значимыми людьми и принятием себя, работа с психологическими ресурсами, и самоотношением личности. Этапы проведения техники: клиент представляет дворец Снежной Королевы и описывает его со стороны, затем происходит вхождение во дворец и его дальнейшее описание, рассказ о Снежной Королеве (и том, кто еще окажется во дворце), работа с психологическими ресурсами личности, выход из дворца и экологическая проверка проведенной работы. Специалистом проводится анализ реакции клиента на травматическую ситуацию, связанную с эмоциональной депривацией, и возможности разрешения выявленной психологической проблемы. Инструкция и примерные вопросы (специалист может включать свои вопросы в зависимости от выявленных психологических проблем клиента): «Представьте, что Вы оказались во дворце Снежной Королевы. Опишите этот дворец. Какие ощущения, эмоции и чувства у Вас возникают, когда Вы находитесь во дворце? Расскажите о Снежной Королеве. Какая она для Вас? Как Вы считаете, почему она такая? Какие эмоции и чувства она у Вас вызывает? Есть ли еще кто-то во дворце? Если да, расскажите о том, кто в нем есть. Что хочется сделать для себя? Нужно ли Вам что-то из того, что поможет в этой ситуации? Представьте, что покидаете дворец. Какие ощущения, эмоции, чувства у Вас возникают сейчас?».

2. Техника «Зеркала». В технике используются фотографии зеркал различных исторических эпох, оформления, размера, качества, формы и др., прилагаются фотографии зеркал с трещинами, разбитых зеркал, метафорические изображения зеркал (отражения в воде и др.). Зеркало понимается как сложная метафора, которая показывает специфику бессознательного уровня психики человека («его зазеркалье», теневые аспекты и пр.). Цель техники: выявление актуальных внутриличностных и межличностных конфликтов клиента и их разрешение, работа с психологическими ресурсами человека. Этапы техники: выбор фотографии согласно инструкции, описание выбранного зеркала, вход и путешествие в зазеркалье, выход из зазеркалья и экологическая проверка проведенной работы.

3. Экзистенциальная техника «Время, отпущенное мне». Цель: выявление особенностей рефлексии субъективного времени клиента и осуществление работы с искажениями времени. Инструкция. 1 часть. Представьте, что у Вас есть необычные часы, которые отмеряют Ваше время. Время, отпущенное на Вашу жизнь. У каждого есть свое индивидуальное время, у кого-то оно течет быстро, у кого-то медленно. Его течение зависит от различных причин: от того как Вы живете, чувствуете, думаете, делаете, с кем общаетесь, какой у Вас был жизненный опыт. При всех различиях времени у него есть и нечто общее для людей: оно необратимо, его нельзя считать от и до и часто его не так много, но и не так мало. С учетом этих свойств времени определите для себя как Вы хотите его использовать, что для Вас действительно важно, а что не

важно. Теперь создайте свои часы и отобразите на них свое индивидуальное время, на что Вы его тратите и как. 2 часть. Рисунок сердца. Наше сердце задает определенный ритм – это ритм жизни человека. Изобразите свое сердце так, как Вы представляете. Можете использовать любые краски, листы цветной и белой бумаги, ножницы, клей, пластические материалы. Напишите, нарисуйте какие эмоции, чувства, ощущения заполняют Ваше сердце. С каким временем они связаны? Что влияет на сердце больше – прошлое, настоящее или будущее?».

4. Дополнительно нами была проанализирована группа известных техник, включающих работу с линией времени («Реимпринтинг формата» из НЛП, арт-терапевтическая техника «Линия моей жизни»). В данной группе техник анализировались структура времени (соотношение отрезков прошлого, настоящего и будущего и их расположение относительно друг к другу, их содержательно-эмоциональная наполненность положительными, нейтральными и негативными событиями).

Организация исследования. Исследование проводилось в вузах Москвы и Подмосковья (РГГУ, МГОУ (ГУП), МИП) среди студентов психологических специальностей в возрасте от 18 до 24 лет (всего 100 человек: 89 девушек и 11 юношей – бакалавры 3-4 курсов и магистры).

### Результаты и их обсуждение

1. На основе теоретического анализа научной литературы можно отметить, что временная рефлексия раскрывается в следующих видах: ретроспективной, ситуативной и перспективной рефлексии. Ретроспективная рефлексия способствует осознанию прошлого опыта личности, ситуативная – настоящего, перспективная – будущего [8]. Каждый из видов временной рефлексии включает аффективные, когнитивные и поведенческие компоненты, непосредственно связанные с субъективным временем человека. Характеристики свойств объективного времени не всегда совпадают с характеристиками свойств субъективного времени, поскольку последнее подвержено воздействию многочисленных факторов: от состояний самого субъекта до воздействия различных внешних факторов. Контексты субъективного времени человека раскрываются через статус его психологического возраста, восприятие прошлого, настоящего и будущего. Ведущую роль в рефлексии времени играет память человека, его жизненный опыт.

2. Искажения времени включают: расширение или сужение прошлого, настоящего и будущего времени, ускорения – замедления, остановки, рассогласования, разноплановости, «забывания» и др. Искажения времени могут, согласно опросу студентов, быть связаны с рядом факторов: наличием психотравмирующего опыта в прошлом (дисфункциональные детско-родительские отношения, смерть близкого человека и др.), страхом перед будущим и нежеланием проходить через процесс сепарации с последующим принятием ответственности на себя; состоянием, в котором находится человек; определенными личностными особенностями (инфантилизмом, тревожностью, развитыми неконструктивными защитными механизмами, не развитой или чрезмерной рефлексивностью и др.); с неблагоприятной обстановкой в коллективе и др.

3. Студентам предлагались техники, включающие в себя определенные параметры субъективного времени и позволяющие выявить его искажения. В процессе работы с предлагаемыми психологическими техниками рефлексия времени у участников проходит через следующие этапы: описательный, эмоциональный и рефлексивно-смысловой. Было отмечено, что выраженные искажения времени характерны для 30% студентов (более двух искажений), среди которых ведущие позиции заняли замедление, остановки, «забывание» времени. В технике «Дворец Снежной Королевы» и «Зеркала» обнаруживались при описании эффекты; остановки времени («все застыло», «все замерзли», «нет никакого движения» и др.), замедления и рассогласования времени («как будто здесь время течет по-другому, вне дворца как обычно, а здесь очень медленно», «изменения есть в образах, но они очень медленные», «вокруг все застыло, замерло, я как в другом времени, живу и дышу» и др.). Метафора замороженного времени часто выполняет функцию «психологической анестезии» для человека. Все «застывает», остановка происходит, когда клиент не готов что-то принять, сделать в своей жизни: пройти сепарацию

рацию от родительской семьи, встретиться со своими эмоциональными переживаниями, возникшими в результате психотравмирующего опыта (потеря близкого, конфликты со значимыми людьми и др.).

«Замораживание» времени становится своеобразным защитным механизмом для психики, человек в результате этого не имеет возможности полноценно рефлексировать то, что с ним действительно происходило в прошлом, что он чувствовал. «Забытие времени» как искажение обнаруживается в высказываниях студентов о том, что неясно, что происходило раньше, что привело к возникшей ситуации в их историях и др. Возможно также нарушение временной перспективы, будущее рассматривается как потенциально опасное, нестабильное, настоящее не принимается. Выраженные искажения отмечались у студентов при наличии сложного опыта семейных отношений (эмоциональное отвержение матери (Снежная Королева как метафора эмоционально отвергающей, холодной матери, матери нарциссического или шизоидного типа)). Холодный дворец королевы мог раскрывать, в том числе, сложные отношения с подавляющим, авторитарным или отсутствующим отцом, сложные жизненные ситуации, связанные с нарушением психологических и физических границ.

В технике «Время, отпущенное мне» чаще проявлялись искажения, связанные с будущим временем, актуализировались страхи перед ним, неопределенностью. Часто в негативный контекст входило описание страха сдачи сессии, госэкзаменов и защиты ВКР. Наблюдались эффекты сужения прошлого и настоящего и чрезмерной поглощенности будущим с его расширением, «забывания» определенных событий жизни в прошлом опыте и др. Отмечалась в процессе выполнения техники актуализация страха «не успеть» (в основе, которого заложен страх смерти) и попытка чрезмерного искусственного наполнения времени второстепенными задачами «для того, чтобы не думать», постановки ложных для самого человека поверхностных целей, позволяющих снизить тревогу, но приводящих к отказу от самопознания и праву быть самим собой. Были выявлены: искажение смещения времени – прошлые события, воспринимались как актуальные настоящие и нарушали естественный ход жизни, не позволяя воспринимать события настоящего (развод родителей в детстве, конфликты с родителями, потеря близких людей и др.); сужение настоящего и будущего времени с развертыванием прошлого времени.

Отмечаются существенные различия, согласно критерию Манна-Уитни –  $U$ , в искажениях времени у студентов испытывавших эмоциональное отвержение родителем в семье и без подобного опыта, имеющих и не имеющих в анамнезе травматический опыт (потерю значимого лица с незавершенными отношениями) ( $U_{эмп} \leq U_{кр}(0,05)$ ), у студентов, испытывающих проблемы сепарации от родительской семьи, значимых различий со студентами без трудностей сепарации не выявлено ( $U_{эмп} > U_{кр}(0,05)$ ). Таким образом, негативный семейный опыт и потеря значимого лица с незавершенными отношениями способствуют возникновению искажений времени у студентов. Искажения времени у студентов с проблемами сепарации на наш взгляд требуют дополнительного изучения для уточнения данного вопроса.

4. Условно студенты-психологи для проверки гипотезы исследования были разделены нами на 5 групп, согласно предпочтениям в направлениях психологии (психоаналитического, экзистенциального, гештальт-ориентированного, гуманистического, когнитивно-бихевиорального, эклектическая группа студентов, предпочитающих 2 и более направлений). Значимых различий во временной перспективе согласно критерию Краскела-Уоллиса  $H$  «Опросник временной перспективы Зимбардо» у студентов выявлено не было по шкалам негативного и позитивного прошлого, фаталистического и гедонистического настоящего, будущего и трансцендентного будущего; аналогичная ситуация отмечалась при выявлении значимых различий по искажениям времени (при  $N = 100$ ,  $p > 0,05$ ). При рефлексии времени, более развернутый и глубокий анализ прошлого времени (ретроспективная рефлексия) предоставляли студенты, выбравшие психоаналитическое направление ( $p < 0,05$ ).

5. Психологическое время, имеющее отношение к внутреннему миру человека (внутренней психологической реальности), в отличие от хронологического, можно перестроить, реконструировать, человек может изменить отношение к своему прошлому, настоящему и будущему.

Особое значение приобретают овладение временем и его активное использование как ценного жизненного ресурса. Искажение времени нарушают восприятие реальности. Изменение субъективного времени личности возможно в предлагаемых нами ранее техниках и в техниках с линией времени («Реимпринтинг формата» в НЛП, арт-терапевтическая техника «Линия моей жизни» и др.), которые позволяют отследить характеристики рефлексии прошлого, настоящего и будущего времени и внести необходимые изменения.

### Заключение

Значение субъективного времени в жизни человека неоспоримо, оно связано с психологическим здоровьем человека, его социально-психологической адаптивностью, эффективным планированием и самоактуализацией. Для студентов-психологов ознакомление с составляющими своего субъективного времени и их рефлексия являются необходимыми для осуществления предстоящей профессиональной деятельности. Искажения времени могут возникать по разным причинам, включая различные сложные события в прошлом человека. В психологической практике благодаря реконструкции негативного прошлого, возможно смягчение восприятия настоящего и будущего времени. Целостность и достижение сбалансированности временной перспективы являются в подобном контексте важными задачами для личности [7]. Восстановление пластичности, целостности и структурированности субъективного времени способствует адаптации человека в определенных условиях. Отмечаются возможности изменения времени непосредственно в самой деятельности [21]. Развитие временной компетентности как личностно-профессионального качества способствует профессиональной успешности, планированию и организации деятельности [16], в том числе, это окажется полезным для студентов-психологов.

### Библиография

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетей, 2001. 304 с.
2. Аристотель. Физика. М.: Азбука, 2023. 320 с.
3. Вологодина Я.О., Рощина И.Ф. Особенности психологического времени личности и когнитивного функционирования при аффективной патологии в позднем возрасте // Клиническая и специальная психология. 2014. Т. 3. № 3. С. 13-22.
4. Головаха Е.И. Кроник А.А. Концепция психологического времени и принципы конструктивной психологии (от интроспективной реконструкции к конструированию знания) // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2014. № 1. С.112-115.
5. Ермолова Е.О. Феноменология временной перспективы и психологических границ личности // Вестник Костромского государственного университета. 2019. Т.25. № 3. С. 40-44.
6. Забелина Е.В., Курносова С.А., Карташова А.А. Особенности отношения ко времени у предпринимателей в сфере «зеленой» экономики // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии. М.: Институт психологии РАН, 2021. С. 224-236.
7. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352с.
8. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2004. 450 с.
9. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Сенсор, 2020. 368с.
10. Люц Ю.А. Психологическое время личности у больных с психосоматическими расстройствами: автор. дис. ... канд. психол. наук. М., 1997. 23 с.
11. Мякотин И.С. Социальная фобия и нарушение психологических границ в детском и подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития.



2015. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-fobiya-i-naruszenie-psihologicheskikh-granits-v-detskom-i-podrostkovom-voznage> (дата обращения 30.12.2023).

12. Нестик Т.А. Групповое отношение к времени // Разработка понятий в современной психологии: Сборник статей. Т. 2. / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская. М.: Институт психологии РАН, 2019. С. 375-399.

13. Резванцева М.О., Хамонкова Е.С. Особенности рефлексии времени подростков с разным уровнем интеллектуального развития // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований: Материалы Международной научно-практической конференции «XVI Левитовские чтения» / Отв. ред. М.О. Резванцева. М., 2021. С. 497-503

14. Рубинштейн С.Л. О восприятии времени и пространства // Мир психологии. 1999. №4. С. 16-25.

15. Солдатов Д.В., Жильцова О.Н. Психологическое время личности в подростковом возрасте // Ярославский педагогический вестник. 2011. Т.2. №2. С.247-251.

16. Соловьева О.В., Иконникова Д.М. Временная компетентность как психологический феномен и предмет научной рефлексии // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75(2). С.397-399.

17. Требников Н.Н. Время человеческого бытия. М.: Наука, 1987. 255 с.

18. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Академический проект, 2015. 460 с.

19. Цветкова Л.С., Цветков А.В. Проблема хронотопа с позиций нейропсихологии // Вестник МГОУ. 2010. № 3. С.5-11.

20. Широкая М.Ю. «Пространство времени» в профессиональной деятельности человека как актуальная проблема психологии труда // Мир психологии. 2019. № 2 (98). С. 144-154.

21. Bansal A., Weech S., Barnett-Cowan M. Movement-Contingent Time Flow in Virtual Reality Causes Temporal Recalibration // Scientific Reports. 2019. Vol. 9 (1). [https://www.researchgate.net/publication/331708063\\_Movement-Contingent\\_Time\\_Flow\\_in\\_Virtual\\_Reality\\_Causes\\_Temporal\\_Recalibration](https://www.researchgate.net/publication/331708063_Movement-Contingent_Time_Flow_in_Virtual_Reality_Causes_Temporal_Recalibration).

22. Kornbrot D. E., Msetfi R. M., Grimwood M. J. Time perception and depressive realism: judgment type, psychophysical functions and bias // PLOS ONE. 2013. Vol. 8. [https://www.researchgate.net/publication/256291930\\_Time\\_Perception\\_and\\_Depressive\\_Realism\\_Judgment\\_Type\\_Psychophysical\\_Functions\\_and\\_Bias](https://www.researchgate.net/publication/256291930_Time_Perception_and_Depressive_Realism_Judgment_Type_Psychophysical_Functions_and_Bias).

23. Sadeghi S., Wittmann M., De Rosa E., Anderson A.K. Wrinkles in subsecond time perception are synchronized to the heart. // Psychophysiology. 2023. Vol.60. Is.8. <https://doi.org/10.1111/psyp.14270>.

24. Ueda S., Shimoda Sh. Subjective time compression induced by continuous action // Scientific Reports. 2021. 11(1). [https://www.researchgate.net/publication/352820733\\_Subjective\\_time\\_compression\\_induced\\_by\\_continuous\\_action](https://www.researchgate.net/publication/352820733_Subjective_time_compression_induced_by_continuous_action).

## REFLECTION OF SUBJECTIVE TIME AND ITS DISTORTIONS AMONG STUDENTS OF PSYCHOLOGICAL SPECIALTIES

**Kayasheva O.I.**

Moscow Institute of Psychoanalysis

### **Abstract**

The category of time is one of the most difficult to study in psychology and reveals the specifics of a person's life experience and his main psychological problems. The reflection of a person's subjective time is revealed in the context of structural components: past, present and future. Temporary reflection is represented by types – retrospective, situational and prospective reflection (A.V. Karpov). The possibilities of reflection on subjective time allow us to identify the main distortions of ideas about the past, present and future of a person, the complexity of the course of internal conflicts. The article describes the distortions of acceleration – deceleration, stopping, misalignment, diversity, «forgetting», stretching – folding of time observed when working with the author's psychological techniques «The Palace of the Snow Queen», «Mirrors», «Time allotted to me» for students of psychological specialties, additionally, techniques including «time line» are given; The psychological metaphors of time distortion are analyzed. The paper reveals differences in time distortions among students who have experienced emotional rejection by a parent in the family and without such experience, who have and do not have a history of traumatic experience (loss of a significant person with an incomplete relationship). When reflecting on time, a more detailed and in-depth analysis of the past (retrospective reflection) was provided by students who chose a psychoanalytic direction for their specialization.

### **Keywords**

psychology of time, psychological time, time distortion, time distortion, psychological space, psychotherapeutic metaphors, time line, psychological techniques