

## **СУБЪЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ У ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМИ КОГНИТИВНЫМИ СТИЛЯМИ**

**Молокова В.В.**

**научный руководитель канд. психол. наук Карташова К.С.**

***Сибирский Федеральный университет***

Любой психический процесс имеет два уровня: физиологический (нейрофизиологический) и психологический. В данной работе мы рассматриваем такой психический процесс, как восприятие. Восприятие — одна из психических функций, сложный процесс приёма и преобразования сенсорной информации, формирующий субъективный целостный образ объекта, воздействующего на анализаторы через совокупность ощущений, инициируемых данным объектом. Воспринимать мы можем любую информацию, но нас заинтересовало восприятие времени человеком, а именно психологический уровень данного процесса или как уже обозначено в теме — субъективное восприятие времени. С проблемой времени человек сталкивается ежедневно, ежеминутно. Время является регулятором всей деятельности человека. Ни одна деятельность не проходит без восприятия времени. Поэтому важно знать, что такое «время», как оно воспринимается человеком, от чего зависит его восприятие.

Под субъективным временем мы будем понимать осознание и чувственно-эмоциональное переживание человеческим индивидом, как своего собственного объективного времени, так и объективного, реального времени окружающего мира — в той связи и в том отношении, в каком этот индивид осознает и переживает свою зависимость от природной и социальной действительности, свою причастность к ней.

В сознании такое время представлено как субъективная картина жизненного пути — «психический образ, в котором отражены социально обусловленные пространственно-временные характеристики жизненного пути (прошлого, настоящего и будущего), его этапы, события и их взаимосвязи. Этот образ выполняет функции долговременной регуляции и согласования жизненного пути личности с жизнью других, прежде всего значимых для нее людей».

На субъективное восприятие времени влияет множество факторов. Это и способ жизни человека, т.е. как именно организована жизнедеятельность, куда направлены интересы во временной трассективе и насколько широко воспринимается временной диапазон. Также влияют половые и возрастные различия, где основной акцент ставится на ретроспективную направленность мотивов, т.е. какая из временных зон (прошлое, настоящее, будущее) наиболее значима для человека. Кроме того, у наркозависимых людей, у людей переживших насилие в детстве и у людей с отклоняющимся поведением также отмечаются различия в субъективном восприятии времени. С точки зрения физиологии, т.е. насколько человек переоценивает и недооценивает временные интервалы, на его субъективное восприятие времени влияют определенные черты его характера (акцентуации), определенные виды спорта.

Мы заметили, что на субъективное восприятие времени влияет временная перспектива человека, т.е. включение будущего и прошлого жизни в контекст настоящего. Это в свою очередь отражается в представлениях, ожиданиях человека и в его опыте. И на основе всего этого у человека формируется определенный когнитивный стиль, который выражается в используемых им познавательных стратегиях, приемах, способах работы, манере поведения, эмоциональных оценках. Поэтому мышление

можно считать ключевым фактором, влияющим на субъективное восприятие времени человеком.

Ярче всего увидеть связь субъективного восприятия времени человеком с его когнитивным стилем можно при стрессе, на примере депрессии т.к. депрессия есть результат определенного стиля мышления. К тому же во время депрессии изменяется эмоциональный фон, который заставляет человека пользоваться стереотипами мышления. Кроме того, интересуясь проблемой восприятия времени, мы заметили, что одной из причин нарушения этих параметров является изменение аффективного состояния человека, что в свою очередь рассматривается как один из симптомов депрессивных расстройств.

Таким образом, моделью связи этих двух факторов, а именно субъективного восприятия времени и фактора когнитивного, будет являться депрессия т.к. в ней такая связь будет наиболее ярко выраженной. Как мы уже отмечали, на субъективное восприятие времени влияет множество факторов. Но мы также выяснили, что когнитивный фактор имеет большое значение. Но остается нераскрытым вопрос: связан ли когнитивный стиль с субъективным восприятием времени человеком? Поэтому замысел нашей работы заключается в изучении субъективного восприятия времени у людей с различными когнитивными стилями на примере депрессии.

Генотипические (врожденные) различия имеют определенное значение для формирования когнитивного стиля, но реально в нем переплетены генотипы и фенотипы (врожденные и приобретенные свойства). Изменение или коррекция врожденных свойств – индивидуальных особенностей переработки информации внутри когнитивного стиля невозможна. К приобретенным свойствам в когнитивной теории относятся схемы - установки и уопостроения, сформированные в результате прошлого опыта. Схема — это своего рода форма для отливки информации в когнитивное образование (вербальное или образное представление). В соответствии с активированной схемой индивид отсеивает, дифференцирует и кодирует информацию. Схемы имеют одно очень важное структурное качество – гибкость, благодаря которому существует возможность их изменения. Согласно когнитивной теории, негативные представления о собственной персоне, своем будущем и окружающем мире формируются у человека на основе раннего опыта. Эти представления (схемы) могут до поры до времени находиться в латентном состоянии — их активируют специфические обстоятельства.

Исходя из этого, мы считаем, что исследование субъективного восприятия времени у лиц с различными когнитивными стилями на примере депрессии является более чем актуальным, поскольку связь субъективного восприятия времени и фактора когнитивного не выявлена. Мы полагаем, что когнитивный фактор выступает в качестве формирующего и отягощающего невротические расстройства и должен рассматриваться как прямое показание к включению его в контекст когнитивной терапии т.к. это расширит возможности психотерапевта. Во-первых, зная когнитивный стиль человека и его связь с субъективным восприятием времени, психотерапевт может сразу отметить опорные точки вмешательства по коррекции поведения. Во-вторых, изменив субъективное восприятие времени человеком, психотерапевт внесет изменения в его схемы, что приведет к улучшению его состояния, к смягчению симптомов и у пациента даже может произойти значительное изменение личности. Схемы человека гораздо ярче выражены при невротических расстройствах личности, поэтому взяв депрессию, как модель связи субъективного восприятия времени и

когнитивного стиля мы получим более качественные данные - это может помочь при лечении депрессивных больных. И соответственно цель нашей работы - выявить связь субъективного восприятия времени и когнитивных стилей у здоровых людей и депрессивных больных.

Для определения когнитивного стиля человека мы будем пользоваться теорией Алексеева А.А. и Громовой Л.А.. Такой выбор обусловлен наиболее подходящей характеристикой когнитивных стилей - синтетического, идеалистического, прагматического, аналитического и реалистического. Авторы выделяют определенные характеристики синтетического, идеалистического и прагматического стилей мышления: любовь к переменам, склонность видеть мир постоянно меняющимся, широкий взгляд на вещи; преобладание субъективных величин - эмоций, чувств и т.п., гибкость и адаптивность, как в плане мышления, так и в плане поведения. Эти же характеристики выделяются другими авторами у людей склонных воспринимать время как скачкообразное и насыщенное. У людей, обладающих аналитическим и реалистическим стилем мышления, авторы отмечают такие характеристики: осторожную манеру решения проблем, рациональность, стабильность и предсказуемость, концентрирование своего внимание на объективных данных. В свою очередь другие авторы отмечают такие характеристики у людей, склонных воспринимать время, как вяло текущее и опустошенное.

В заключение мы выдвигаем предположение о том, что характеристики субъективного восприятия времени будут различаться в зависимости от типов когнитивной переработки информации: при синтетических, идеалистических и прагматических стилях будет наблюдаться ощущение времени как скачкообразного и насыщенного, при аналитических и реалистических стилях будет наблюдаться ощущение времени как вяло текущего и пустого (опустошенного).