

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 5 / 2025, Vol. 7, Iss. 5 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 115.4



Особенности восприятия времени в нашем сознании

¹ Суриков К.О.,
¹ Московский гуманитарно-технологический университет –
Московский архитектурно-строительный институт

Аннотация: данная статья посвящена исследованию феномена восприятия времени в сознании человека как сложного, многослойного и междисциплинарного процесса. Актуальность темы обусловлена не только теоретическим интересом, но и высокой практической значимостью, поскольку в условиях ускоренного ритма жизни, информационной перегрузки и социальных трансформаций субъективное ощущение времени всё чаще не совпадает с объективным ходом часов. Все перечисленные аспекты приводят к чувству хронической спешки, стрессу и снижению качества жизни, а также оказывают влияние на психоэмоциональное состояние личности. Целью работы является выявление факторов, влияющих на субъективную оценку времени, а также анализ особенностей временного восприятия с опорой на философские, психологические и нейрофизиологические концепции. В статье используются сравнительно-исторический, междисциплинарный и аналитический методы, позволяющие проследить эволюцию представлений о времени от древних культур до современных научных теорий. Особое внимание уделяется влиянию когнитивных процессов, сенсорных систем и культурных факторов на формирование субъективного восприятия временных интервалов. Экспериментальные данные, описанные в данной статье, демонстрируют, что субъективная продолжительность времени определяется не его фактической длительностью, а насыщенностью информацией и количеством ментальных образов. Выводы подчеркивают, что восприятие времени – это не только нейропсихологическая функция, но и результат культурной, исторической и личностной интерпретации реальности. Понимание рассматриваемого явления открывает новые перспективы для разработки практических рекомендаций по менеджменту временем, профилактике стрессов и повышению качества жизни в условиях современной нестабильной социокультурной среды.

Ключевые слова: восприятие времени, субъективное время, сознание, психология времени, когнитивные процессы, темп жизни

Для цитирования: Суриков К.О. Особенности восприятия времени в нашем сознании // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 5. С. 62 – 66.

Поступила в редакцию: 12 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 15 мая 2025 г.; Принята к публикации: 11 июля 2025 г.

Features of time perception in our consciousness

¹ Surikov K.O.,
¹ Moscow University of Humanities and Technology –
Moscow Institute of Architecture and Construction

Abstract: this article is devoted to the study of the phenomenon of time perception in human consciousness as a complex, multilayered and interdisciplinary process. The relevance of the topic is conditioned not only by theoretical interest, but also by high practical significance, because in the conditions of accelerated rhythm of life, infor-

information overload and social transformations subjective sense of time increasingly often does not coincide with the objective running of the clock. All the above aspects lead to a sense of chronic hurry, stress and reduced quality of life, as well as have an impact on the psycho-emotional state of the individual. The aim of the paper is to identify the factors influencing the subjective assessment of time, as well as to analyze the peculiarities of time perception based on philosophical, psychological and neurophysiological concepts. The article uses comparative-historical, interdisciplinary and analytical methods to trace the evolution of ideas about time from ancient cultures to modern scientific theories. Special attention is paid to the influence of cognitive processes, sensory systems and cultural factors on the formation of subjective perception of time intervals. The experimental data described in this article demonstrate that subjective time duration is not determined by its actual duration, but by information saturation and the number of mental images. The findings emphasize that time perception is not only a neuropsychological function, but also the result of cultural, historical and personal interpretation of reality. Understanding of the phenomenon under consideration opens new perspectives for the development of practical recommendations on time management, stress prevention and improvement of the quality of life in today's unstable sociocultural environment.

Keywords: time perception, subjective time, consciousness, time psychology, cognitive processes, pace of life

For citation: Surikov K.O. Features of time perception in our consciousness. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (5). P. 62 – 66.

The article was submitted: March 12, 2025; Approved after reviewing: May 15, 2025; Accepted for publication: July 11, 2025.

Введение

Актуальность темы восприятия времени в сознании человека обусловлена не только теоретическим интересом, но и практической значимостью. В современном мире, где информационные потоки ускоряются, образ жизни становится все более насыщенным, субъективное ощущение времени часто не совпадает с объективным течением часов.

Все это приводит к чувству «ускорения» времени, хронической спешке, стрессу, снижению качества жизни и трудностей в планировании. Кроме того, измененное восприятие времени наблюдается у людей с различными психоэмоциональными состояниями – от депрессии и тревожных расстройств до синдрома дефицита внимания, что делает исследование особенно важным для медицины, педагогики и социальной сферы.

Целью данной статьи является изучение особенностей восприятия времени в сознании человека, выявление факторов, влияющих на субъективную оценку временных промежутков.

Материалы и методы исследований

Для достижения поставленной цели используются междисциплинарный научный подход, сравнительно-исторический метод и методы анализа научной литературы в области психологии, философии и других наук, позволяющие рассматривать восприятие времени как многомерный и динамичный процесс, зависящий от множества факторов.

Теоретической основой исследования стали работы А.Н. Лоя, В.П. Яковлева, М.Д. Ахундова, М.М. Бахтина, А.И. Осипова, Г.И. Челпанова и др. Авторы отмечают особенности времени и его взаимосвязь с пространством. Фундаментальный анализ многообразия форм представлений о времени

представлен в трудах С.М. Мальцевой, С.А. Шевского, О.Н. Ежова, В.А. Канке, М.А. Барга, А.Я. Гуревича и др. Несмотря на достигнутые результаты, тема остается актуальной, а ключевым источником формирования культурных ценностей выступает обыденное сознание.

Результаты и обсуждения

Восприятие времени – это не просто физиологическая функция или результат работы внутренних биологических часов, а сложный психический феномен, глубоко укорененный в индивидуальном опыте, внимании, мотивации и контексте. Осознание этих особенностей может способствовать не только лучшему пониманию человека, но и разработке практических рекомендаций по управлению временем и снижению психологической нагрузки в условиях стремительно изменяющегося мира.

Как отмечает В.А. Фахретдинова, восприятие времени человеком эволюционировало вместе с развитием его сенсорных и когнитивных способностей [8, с. 20]. На ранних этапах истории человечества, особенно в первобытную эпоху, представление о времени было тесно связано с ощущением устойчивости окружающего мира.

Первобытные люди в большей степени ориентировались на повторяемость природных явлений и стремились к сохранению неизменности в образе жизни, а не к осознанию времени как потока изменений. Для них важным было не то, как быстро все меняется, а то, что события возвращаются и воспроизводятся в одном и том же порядке.

Особенно ярко проявлялось в обрядах и ритуалах – жертвоприношениях, праздниках, сезонных церемониях, которые строго приурочивались к определенному времени года или лунному циклу. Эти ритуалы помогали не просто упорядочить

жизнь, но и создать ощущение стабильности и связи с миром. Даже когда появились первые древние цивилизации с их письменностью, календарями и зачатками науки, человек продолжал жить преимущественно настоящим, опираясь на непосредственные впечатления и конкретные события, а не на абстрактные категории прошлого и будущего.

Проблема осмыслиения времени как важного аспекта человеческой жизни начала активно разрабатываться в философии еще в античные времена. Одним из первых мыслителей, обративших внимание на внутренний, психологический аспект времени, был Аристотель, который связывал его с движением и утверждал, что восприятие времени происходит в душе, поскольку именно она способна «считывать» происходящее [1]. Позднее многие философы продолжили размышлять над соотношением субъективного времени, переживаемого человеком, и объективного, физического времени, фиксируемого на уровне внешнего мира.

Представители эмпирической философии Дж. Локк и Дж. Беркли рассматривали время как упорядоченную последовательность идей или впечатлений в сознании, однако им также не удавалось точно определить, как субъективное восприятие соотносится с внешней реальностью [2]. По мере развития философской мысли споры о природе времени и его источнике продолжаются вплоть до настоящего времени, отражая сложность данной категории и ее двойственную природу.

По мнению Я. А. Зыриной, ньютоновское представление о времени как о неком универсальном, независимом от происходящих событий «вместилище», в котором разворачиваются все явления, дало науке важный инструмент – возможность анализировать и предсказывать изменения в мире [3, с. 29]. Понимание времени позволило рассматривать любой физический процесс как последовательность состояний, где текущее состояние системы содержит в себе информацию, необходимую для расчета ее будущего состояния.

Среди более современных идей о понимании времени в сознании, можно выделить Р.Д. Льюиса, который рассматривает различные подходы к восприятию времени, выделяя три основные модели: линейную, циклическую и многоплановую [4]. Он отмечает, что в линейно-ориентированных модели время воспринимается как прямая линия, по которой человек последовательно движется от одной цели к другой, с акцентом на будущее и эффективное планирование. В противоположность этому, циклическое восприятие времени присуще культурам, где жизнь воспринимается как повторяющийся процесс, связанный с природными и

поколенческими ритмами, а неторопливость и умиротворенность считаются нормой.

Г.И. Челпанов предлагал оригинальный взгляд на природу психологического времени, рассматривая его как внутренний поток сознания, наполненный образами [9]. В его понимании единицей времени является не объективная секунда, а образ – зафиксированное в памяти впечатление. Именно количество таких образов определяет субъективную «длину» времени. Насыщенные событиями периоды кажутся длиннее, чем однообразные. Психологическое прошлое и будущее могут сильно различаться по содержательному объему в зависимости от количества пережитых или ожидаемых впечатлений.

Г.И. Челпанов также подчеркивал, что настоящее – это не мгновение, а переживаемый временной интервал, который можно зафиксировать экспериментально. Он выходил за рамки классической (математической) традиции, указывая, что восприятие времени и пространства зависит от физиологического устройства человека. При иной организации тела и чувств сама картина мира воспринималась бы иначе, что подчеркивает связь времени с субъективным, телесно обусловленным восприятием.

Для того чтобы глубже понять особенности восприятия времени в человеческом сознании, важно начать с общего представления о пространственно-временной природе окружающего мира. Все объекты материального мира обладают конкретными физическими характеристиками – они занимают определенное положение в пространстве, имеют форму, объем и размер, находятся на различном удалении от наблюдателя и друг от друга.

Пространственные признаки фиксируются и обрабатываются нашим восприятием, формируя образ предмета в сознании. Однако не менее важным аспектом является то, что все объекты не существуют статично – они находятся в постоянном движении, трансформации или развитии. Любое действие или изменение происходит во временной последовательности, охватывает определенный отрезок времени, и именно отражение этой длительности и сменяемости событий в психике человека формирует то, что мы называем восприятием времени.

Восприятие времени – это не просто абстрактное ощущение «текущего момента», а результат осмыслиения и обработки нами временных характеристик изменений объектов и явлений в окружающей среде. Время, наряду с пространством, является фундаментальной формой существования материи, и потому оно неизбежно включено в

каждый акт нашего взаимодействия с реальностью.

Как отмечает А.М. Мифтахутдинова, с физиологической точки зрения восприятие времени – это результат скоординированной работы различных сенсорных систем человека и высших отделов головного мозга [6, с. 195]. Зрительная, слуховая, двигательная и тактильная системы, а также кора больших полушарий мозга, взаимодействуют друг с другом, формируя интегративный образ временной структуры происходящего. Благодаря этой сложной нейропсихической деятельности человек способен оценивать длительность событий, предсказывать их продолжительность и воспринимать причинно-следственные связи между явлениями.

Каждый человек в своей повседневной жизни пользуется понятиями «настоящее», «прошлое» и «будущее», но если попытаться осмыслить, что именно они означают как философские категории, то оказывается, что дать точный ответ непросто.

Это связано с тем, что время относится к особой сфере реальности, которая не сводится к материальному миру и не может быть полностью описана средствами физики. Именно поэтому в философии наиболее последовательно оформленся так называемый «математический» подход к описанию времени. Согласно данному подходу, время рассматривается как форма существования объектов либо в самом сознании, либо вне его, в объективной действительности.

Этот подход позволяет выстраивать научные модели, где время – это, по сути, абстрактная шкала, упорядочивающая события. Однако такая трактовка не затрагивает внутреннего, субъективного переживания времени, то есть того, как человек чувствует его в своем опыте. Иначе говоря, время воспринимается не как объективный поток, а как результат субъективного восприятия событий, и чем насыщеннее был внутренний опыт, тем «длиннее» кажется прожитое время [7, с. 45].

Американский психолог Роберт Орнштейн разработал теорию, согласно которой восприятие человеком длительности временного отрезка напрямую связано с объемом получаемой за это время информации. Суть теории в том, что чем больше стимулов воспринимается за одинаковый промежуток времени, тем дольше он субъективно ощущается. Для подтверждения своих идей Орнштейн провел серию экспериментов. В одном из них испытуемым предъявлялись звуковые сигналы с различной частотой.

Несмотря на то, что все сессии длились ровно одну минуту, участникам эксперимента казалось, что при наибольшем количестве стимулов (120 в

минуту) время тянулось дольше. Аналогичные результаты были получены и в других экспериментах, например, при прослушивании звуков разных частот: более высокие частоты воспринимались как более «длинные» по времени. Эти же выводы подтвердились при использовании зрительных стимулов, а также выяснилось, что сложность воспринимаемой информации также делает промежуток времени субъективно более продолжительным [10].

Другой исследователь, американский психолог Джон Коэн, обнаружил иную интересную закономерность в восприятии времени. Он установил, что субъективная оценка временного интервала может зависеть от пространственных характеристик происходящего. В частности, в его эксперименте использовалась последовательная активация лампочек, расположенных на разном расстоянии друг от друга. Испытуемые воспринимали интервалы между зажиганиями как более длинные, если лампочки находились дальше друг от друга. Это явление получило название каппа-эффект и стало одним из доказательств того, что восприятие времени у человека тесно связано с особенностями обработки пространственной информации [5, с. 30].

Выводы

Восприятие времени в сознании человека – сложный и многоплановый феномен, который зависит как от биологических и когнитивных особенностей, так и от культурно-исторического контекста. На протяжении веков представления о времени эволюционировали: от статичности и ритуальной повторяемости в первобытной культуре до линейной, циклической и многоплановой модели, описываемой в современных теориях. Исследования показывают, что субъективное время может изменяться под влиянием внешних стимулов, культурных установок и социального опыта, что свидетельствует о глубокой взаимосвязи между временем, восприятием и культурой.

Кроме того, восприятие времени тесно связано с физиологическим состоянием человека. Как показывают эксперименты, восприятие продолжительности времени зависит от объема воспринимаемой информации – чем больше информации зафиксировано, тем дольше человек ощущает промежуток времени. Это открытие имеет важные практические и теоретические последствия, поскольку оно подчеркивает, что восприятие времени не является абсолютным и фиксированным, а может быть изменчивым в зависимости от внешних условий и внутренних когнитивных процессов.

Список источников

1. Аристотель. Физика / Философы Греции основы основ: логика, физика, этика: пер. В.П. Карпова. М.: ЭКСМО-Пресс, 2021. 1056 с.
2. Беркли Дж. Трактат о принципах человеческого знания / Сочинения (1710). М.: Наука, 1978. С. 152 – 247.
3. Зырина Я.А. Время индивида, индивидуальности и индивидуума в обыденном сознании // Общество: философия, история, культура. 2021. № 3 (83). С. 28 – 32.
4. Льюис Р.Д. Деловые культуры в международном бизнесе. От столкновения к взаимопониманию. Пер. с англ. М. Дело, 2021. 443 с.
5. Мальцева С.М., Шевский С.А. Проблема определения времени и его восприятия человеком // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2023. № 1(38). С. 28 – 32.
6. Мифтахутдинова А.М. Особенности восприятия времени в нашем сознании // Наука и современность. 2024. № 33. С. 193 – 198.
7. Савинцев В.И. Концепция психологического времени Г.И. Челпанова в контексте междисциплинарных исследований // Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования. 2020. Т. 6. № 4. С. 41 – 48.
8. Фахретдинова В.А. Особенности восприятия времени в англоязычной, испаноязычной и русской культурах // Актуальные исследования. 2020. № 13 (16). С. 18 – 22.
9. Челпанов Г.И. Мозг и душа. Критика материализма и очерк современных учений о душе. М., 1912. 319 с
10. Шиффман Х.Р. Ощущение и восприятие: пер. с англ. З. Замчук. СПб.: Питер, 2023. 928 с.

References

1. Aristotle. Physics. Philosophers of Greece: Basic Principles: Logic, Physics, Ethics: trans. by V.P. Karpov. Moscow: EKSMO-Press, 2021. 1056 p.
2. Berkeley J.A Treatise on the Principles of Human Knowledge. Works (1710). Moscow: Nauka, 1978. Pp. 152–247.
3. Zyrina Ya.A. Time of the Individual, Individuality, and the Individual in Everyday Consciousness. Society: Philosophy, History, Culture. 2021. No. 3 (83). P. 28 – 32.
4. Lewis R.D. Business Cultures in International Business. From Clashes to Mutual Understanding. Trans. from English. Moscow: Delo, 2021. 443 p.
5. Maltseva S.M., Shevskiy S.A. The Problem of Determining Time and Its Perception by Humans. Bulletin of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian Research. 2023. No. 1 (38). P. 28 – 32.
6. Miftakhutdinova A.M. Features of Time Perception in Our Consciousness. Science and Modernity. 2024. No. 33. P. 193 – 198.
7. Savintsev V.I. G.I. Chelpanova's Concept of Psychological Time in the Context of Interdisciplinary Research. Scientific Result. Social and Humanitarian Research. 2020. Vol. 6. No. 4. P. 41 – 48.
8. Fakhretdinova V.A. Features of Time Perception in English-Speaking, Spanish-Speaking and Russian Cultures. Current Research. 2020. No. 13 (16). P. 18 – 22.
9. Chelpanov G.I. Brain and Soul. Critique of Materialism and an Essay on Modern Theories of the Soul. Moscow, 1912. 319 p.
10. Shiffman H.R. Sensation and Perception: trans. from English by Z. Zamchuk. St. Petersburg: Piter, 2023. 928 p.

Информация об авторе

Суриков К.О., аспирант, Московский гуманитарно-технологический университет – Московский архитектурно-строительный институт, 109316, г. Москва, Волгоградский проспект, 32, корп. 11, kirillsurikov3@gmail.com