

значимо улучшается, появляется интерес, снижается тревожность и напряженность. Творческая деятельность в кругу семьи и ее коллективное обсуждение способствуют самораскрытию детей, улучшению взаимопонимания, развитию коммуникативных способностей, осознанию ролей в семейной системе. Семейная арт-терапия является эффективной здоровье-сберегающей технологией сопровождения замещающих семей и служит целям укрепления и поддержки ценностей семьи.

#### **Список использованной литературы:**

1. Глазунова, Ж.И. Ресурсы использования арт-терапии в процессе сопровождения детей-сирот или детей, оставшихся без попечения родителей, переданных на воспитание в замещающие семьи / Ж.И. Глазунова // Арт-терапия и арт-педагогика: новые возможности для развития и социализации личности. Сборник материалов пятой международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, ООО «Скифия-принт», 2021. – С. 33–40.

2. Новикова, К.В. Арт-терапевтические техники в психологической коррекции детско-родительских отношений замещающих семей / К.В. Новикова, Е.В. Ситникова. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2020. – 204 с.

3. Комплексное сопровождение замещающих семей: Сборник программ и методических материалов для социально-психолого-педагогической работы с семьями Детской деревни-SOS. Составитель и научный редактор Н.А. Киселева. – Псков: Издательство «ЛОГОС Плюс», 2014. – 354 с.

4. Киселева, Н.А. Арт-книга для родителей: практическое пособие по арт-терапии / Н.А. Киселева. – Псков: Издательство «ЛОГОС Плюс», 2014. – 56 с.

**Климкович М.В.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

г. Витебск

Магистр психологических наук

MaiyaMartin@mail.ru

УДК [159.923.2:159.955.5]:159.937.53

### **ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА КАК ДЕТЕРМИНАНТА ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА ЧЕЛОВЕКА**

Статья посвящена временной перспективе и ее влиянию на внутренний диалог человека. Представлены транспектива и внутренний голос как составная часть диалога. Рассмотрены различные взгляды ученых на проблему.

Ключевые слова. Временная перспектива, диалог, внутренний диалог, транспектива, внутренний голос.

#### **TIME PERSPECTIVE AS A DETERMINANT OF HUMAN INTERNAL DIALOGUE**

The article is devoted to the problem the time perspective, its influence on the human internal dialogue. A transsperspective and an internal voice are presented like a part of dialogue. Different views of scientists on the problem are considered.

Keywords: The time perspective, a dialogue, an internal dialogue, a transsperspective, an internal voice.

**Введение.** В процессе социализации под влиянием семьи, общества, образования и культуры человек начинает личный опыт преломлять через призму категорий прошлого, настоящего и будущего. Перевод опыта в данные категории соотносится с теорией временной перспективы, так как осознание темпоральности бытия является одним из важных компонентов идентичности. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд полагают: «несмотря на то, что временная перспектива может зависеть от ситуационных сил, она вполне может считаться относительно стабильной диспозициональной характеристикой личности» [1, с. 133].

Благодаря мышлению, памяти и воображению человек способен обратить вспять время в сознании, что позволяет переноситься в прошлое и заново пережить его, либо представить будущее или сосредоточиться на настоящем, прибегая к интроспекции, дабы отрефлексировать свой опыт путем внутреннего диалога с самим собой. Способность: свободно путешествовать во времени в нашем сознании, была названа В.И. Ковалёвым – транспективой. Иными словами, под транспективой можно понимать некую направленность человека во времени, которая регулирует его поступки от событий прошлого к целям будущего путем понимания, оценки и переосмысления своего бытия в настоящем, наделяя его смыслом в ходе внутреннего диалога

**Материал и методы.** Решение теоретических задач изучения осуществлялось посредством логико-теоретического анализа и обобщения психологической литературы связанной с предметом исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Психически здоровой личности присуща полная структура психологического времени, согласно которой человек в своем сознании способен воспроизводить прошлое, настоящее и будущее. Наиболее оптимальным развитием личности является сохранение в зрелости возрастных особенностей предыдущих фаз жизни. Данные особенности сохраняются в сознании человека путем интроспекции и внутреннего диалога (само-диалога), в результате которых наиболее предпочтительные и необходимые для дальнейшего развития возрастные особенности удерживаются и одновременно укореняются неприемлемые и бесполезные.

Внутренний диалог необходим для развития человека в силу своей неограниченности размышлений. Так М.М. Бахтин полагал, что все многообразие диалога разворачивается именно во внутреннем мире человека, и его оппоненты могут меняться мгновенно и быть более многогранны в сравнении с внешним диалогом. Каждый отдельный внутренний голос может преобладать над другими, даже если несколько голосов совпадают во времени. В данном случае, один голос выражает себя через другой, который либо отличается от него, либо противоречит. Многоголосье внутреннего мира человека объясняется тем, что сознание имеет множество потоков, а с помощью внутреннего диалога данные потоки выстраиваются в общую последовательность. Чем больше потоков в сознании человека, тем оно шире и глубже, так как человек рассматривает ситуацию с различных точек зрения. Тем самым именно само-диалог является непрерывным двигателем развития человека в любой темпоральности бытия.

Временная перспектива у каждого человека своя. Сама единица «перспектива» рассматривается как «точка», из которой человек оценивает всю свою жизнь через призму прошлого, настоящего и будущего. Под временной перспективой понимают «фундаментальный и неосознаваемый процесс, с помощью которого общественный и индивидуальный опыт соотносится с временными категориями, что позволяет придать смысл и связанность прожитому опыту» [2, с. 20].

М.М. Бахтин утверждал, что важнейшей характеристикой диалога является обращение к другому, то есть человек в диалоге – это всегда субъект обращения. Если рассматривать внутренний диалог с этой точки зрения и связывать с темпоральностью бытия в процессе транспективы, то внутренний диалог – это обращение человека из одного психологического времени к себе же в другие временные зоны. Тем самым,

путем обращения к самому себе в прошлое, настоящее и будущее человек сублимирует имеющиеся знания и опыт, находя смысл своего бытия.

Осознавая темпоральность своего существования, человек приходит к осознанию собственной идентичности, которая «реализуясь через осмысление человеком своего психологического времени во взаимосвязи с социальным временем, временем эпохи, порождает некоторую Концепцию Времени, свойственную каждой личности» [3, с. 176]. М.М. Бахтин в своих трудах утверждал, что «жить – значит участвовать в диалоге... в этом диалоге человек участвует весь и всю жизнь... он вкладывает всего себя в слово, и это слово входит в диалогическую ткань человеческой жизни, в мировой симпозиум» [4]. Таким образом, человек находится в диалоге в любом психологическом времени, которое в свою очередь порождает диалог, дабы придать осмысленность бытия человека.

К. Левин определял временную перспективу как видение человеком своего будущего и прошлого в данное время как нечто целое. «Ограниченность либо же отсутствие временной перспективы неминуемо ведет человека к пассивности, дезорганизации и неэффективности деятельности [5, с. 242]. В свою очередь, пассивность и дезорганизация личности человека ведет к исчезновению диалогической сущности индивида, которая проявляется в «со-бытие» и «само-бытие», что в свою очередь влечет к утрате экзистенциально-онтологического содержания жизни человека.

Внутренний диалог включает в себя внутриличностные и межличностные конструкции, которые зависят от голосов ведущих разговор и тех, кто является их источником. Выбирая себе внутреннего собеседника, человек может выбрать себя либо другого. Выбор другого обусловлен тем, что понимание возможно лишь при пересечении внутриличностного и межличностного конструкций. Процесс понимания всегда диалогичен, так как чем больше убедительных доводов, весомых аргументов и значимых слов человек способен подобрать, чтобы донести свою мысль другому, тем больше его понимание данного вопроса. При выборе другого, индивид, как правило, отталкивается от имеющегося опыта общения с данным собеседником, исходит из его ценностей и размышлений, используя транспективу, переносится в момент разговора, дабы для себя прийти к пониманию и логическому завершению событий.

К. Левин, говоря о единице психологического времени, определяет границы «психологического поля в данный момент», которое включает в себя не только настоящее, но и представления о прошлом и будущем, выражающихся в желаниях, мечтах, планах и надеждах. Все части поля, невзирая на их хронологичность, человеком переживаются как одновременные «здесь-и-сейчас» и в равной степени определяют мысли и поведение человека, которые порождают внутренний диалог как рефлексию происходящего.

**Заключение.** Таким образом, внутренний диалог необходим человеку для его развития и развития его идентичности, которые реализуются в осмыслении человеком своего психологического времени во взаимосвязи с социальным временем и временем эпохи. Во внутреннем диалоге разворачивается бесконечное множество диалогов, оппоненты которых могут меняться ежеминутно, а благодаря транспективе диалог может иметь любую временную направленность. Многоголосье внутреннего мира человека объясняется наличием разнонаправленных потоков, которые выстраиваются в общую последовательность в результате внутреннего диалога. Наличие большого количества потоков указывает на ширину и глубину сознания, с помощью которых человек способен рефлексировать свою жизнь в любой момент своего психологического времени. Осознавая темпоральность своего бытия, человек погружается во внутренний диалог, с целью размышлений и поиска содержания и наполненности своей жизни. С помощью транспективы, путешествуя во времени сознания, человек вступает в диалог с самим собой либо другим стремясь к пониманию, поиску смысла и логическому завершению событий. Внутренний диалог – это обращение человека из одного психологического времени к себе же или другому в другие временные зоны в поимках смысла бытия.

### Список использованной литературы:

1. Акименко, А.К. Представления о прошлом, настоящем и будущем в системе социально-психологической адаптации личности / А.К. Акименко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития, 2014. – Том 3. – Выпуск 2. – № 10. – С. 131–142.
2. Бойд, Дж. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTP1) / Дж. Бойд, И.С. Давыдова, Ф. Зимбардо, О.В. Митина, Т.Л. Непряхо, Е.А. Никитина, Н.С. Семенова, А. Сырцова, Н. Фьёлен, В.А. Ясная // Культурно-историческая психология, 2007. – Том 3. – № 4. – С. 19–31.
3. Андреева, Г.М. Психология социального познания: учебн. пособие для студентов высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – Москва, 2000. – 288 с.
4. Бахтин, М.М. Собрание сочинений в 7-ми томах / М.М. Бахтин // Институт мировой литературы им. А. М. Горького РАН, 1996 г. – Том 5. – С. 351.
5. Левин К. Определение понятия "поле в данный момент" / Левин Курт // История психологии. – Екатеринбург, 1999. – 532 с.

**Климчук Н.С.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
г. Витебск  
Магистрант  
klimaster88vgu@gmail.com

**Лауткина С.В.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
г. Витебск  
Доцент, кандидат психологических наук  
lautkina@tut.by

УДК 316.624:004.738,5-057.87

### ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Данная статья посвящена проблеме интернет-аддикций как феномена, возникшего в результате развития технологий, и демонстрирует результат исследования, проведенного на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова с целью выявления степени выраженности интернет-зависимого поведения среди студентов.

Ключевые слова: интернет-аддикции, студенческая среда, симптом.

### INTERNET DEPENDENT BEHAVIOR IN THE STUDENT ENVIRONMENT

This article is devoted to the problem of Internet addictions as a phenomenon resulting from the development of technology and demonstrates the result of a study conducted on the basis of Vitebsk State University named after P.M. Masherov in order to identify the degree of severity of Internet-addicted behavior among students.

Keywords: Internet addictions, student environment, symptom.

**Введение.** На сегодняшний день легко можно получить информацию любого рода в кратчайшие сроки, находясь в любой точке земного шара. Этому способствует появление десятки лет назад технологии информационной всемирной сети, которую мы знаем под названием Интернет. Кроме того, что Интернет является крупнейшим хранилищем самых разнообразных данных, сложно представить наше существование в любой