

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

Беликова Яна Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой, к.пс.н., доцент, доцент по кафедре психологии Н.А. Мосина
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель:
к.б.н., доцент, Аликин И.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

12.06.2020 
(дата, подпись)

Дата защиты 22.06.2020

Обучающийся Беликова Я.С.
(фамилия, инициалы)

12.06.2020 
(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Отзыв
научного руководителя
на выпускную квалификационную работу

Беликовой Яны Сергеевны
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Психология и педагогика начального образования

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Продвинутый уровень сформирован ности компетенций	Базовый уровень сформированн ости компетенций	Пороговый уровень сформирован ности компетенций
ОК-1 способен использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции	+		
ОК-2 способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции		+	
ОК-7 способен к самоорганизации и самообразованию			+
ОПК-2 готов применять качественные и количественные методы в психологических и педагогических исследованиях		+	
ОПК-3 готов использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов		+	
ОПК-4 готов использовать знание различных теорий обучения, воспитания и развития, основных образовательных программ для обучающихся младшего школьного возраста		+	
ОПК-6 способен организовывать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды			+
ПК-8 способен проводить диагностику уровня освоения детьми содержания учебных программ с помощью стандартных предметных заданий, внося (совместно с методистами) необходимые изменения в построение образовательной деятельности		+	
ПК-22 готов применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи		+	
ПК-23		+	

способен осуществлять сбор и первичную обработку информации, результатов психологических наблюдений и диагностики			
ПК-27 способен выстраивать развивающие учебные ситуации, благоприятные для развития личности и способностей ребенка		+	

В процессе работы _Беликова Я.С. продемонстрировала базовый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила интерес к выбранной теме исследования и хорошие навыки сбора материала исследования

Содержание ВКР _соответствует__ предъявляемым требованиям.

Структура ВКР _соответствует_ предъявляемым требованиям.

Оформление ВКР _соответствует_ предъявляемым требованиям.

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

18.05.2019

Научный руководитель



Аликин И.А.

Окончил вуз в 2019 году или готовишься к защите в 2020 году? Приглашаем тебя принять участие в [V Всероссийском конкурсе дипломов «Be First!»](#) Автор лучшей дипломной работы получит ценный денежный приз! Подробнее о конкурсе можно узнать [здесь](#).



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
alikinia@mail.ru

БАЛЛОВ
0

ТАРИФ **NEW**
Бесплатный доступ (0/0)

МОДУЛИ И КОЛЛЕКЦИИ
Подключено: 1 смотреть ▾



ru ▾

Краткий отчет ?

получить полный отчет

ПАРАМЕТРЫ ПРОВЕРКИ | ЭКСПОРТ | ИСТОРИЯ ОТЧЕТОВ | ВЫЙТИ В КАБИНЕТ | ЕЩЁ...

ВКР Беликова Я.С. Психологическое вре...

ПРОВЕРЕНО: 18.06.2020 08:12:17

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Актуальна на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	0,62%	4,08%	Жизненное время - психология	13 Мар 2020	Модуль поиска Интернет	1	22
[02]	3,87%	4%	Психобиографический метод исследова...	06 Апр 2020	Модуль поиска Интернет	25	27
[03]	3,78%	3,78%	Длительность.15 минут. Ход работы.	13 Янв 2017	Модуль поиска Интернет	23	23

ЗАИМСТВОВАНИЯ

23,58%

САМОЦИТИРОВАНИЯ

0%

ЦИТИРОВАНИЯ

0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

76,42%

ИСТОЧНИКОВ: 20

ЕЩЕ НАЙДЕНО

ИСТОЧНИКОВ: 17

ЗАИМСТВОВАНИЯ: 15,32%

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы,
научного доклада об основных результатах подготовленной
научно-квалификационной работы
в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА

Я, Белашова Ана Сергеевна
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)
(нужное подчеркнуть)

на тему: Этнокультурное взаимодействие в старшей школе

(название работы) (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

12.06.2020
дата

А.С. Белашова
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
<i>Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ КАК ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТ</i>	10
1.1 Понятие «психологическое время».....	10
1.2 Подходы к изучению психологического времени	19
1.3 Возрастная динамика психологического времени личности.....	27
1.4 Теоретические основы формирования психологического времени младшего школьника	30
1.5 Пути формирования понятия времени у детей в начальной школе.....	31
<i>Вывод по главе 1</i>	33
<i>Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</i>	35
2.1 Организация экспериментального исследования психологического времени младших школьников	35
2.2 Результаты экспериментального исследования	37
2.3 Программа развития психологического времени у младшего школьника	45
<i>Вывод по главе 2</i>	48
<i>Список литературы</i>	51
<i>Приложение</i>	57

Введение

Одной из важнейших задач для личности является задача овладения временем. Изучением вопросов, касающихся психологического времени, занимались такие ученые, как К. Левин, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, Д.Г. Элькин, Б.И. Цуканов, А.С. Дмитриев и многие другие. Несомненно, речь идет о внутреннем, т.е. психологическом времени личности. Внутреннее время — это ничто иное как способность отвлечься от объектов чувств, от внешних обстоятельств и условий, и воспринять вещи и весь окружающий мир такими, какими они объективно являются. Внутреннее время не сводится к хронологии. Кроме того, внутреннее время выступает основой организации собственной деятельности человеческого индивида. В младшем школьном возрасте этот вопрос актуален, так как суждения ребенка о прошлом, настоящем и будущем еще недостаточно сформированы. Дети младшего школьного возраста живут в основном сегодняшним днем и ближайшим будущим. Далекое будущее для младшего школьника абстрактно и не является мотивацией для какой-либо деятельности. Данная тема является крайне актуальной по нескольким причинам. Изучив теорию по проблеме психологического времени, нами был сделан вывод, что данная тема недостаточно изучена и до сих пор нет целостной теории психологического времени личности. Наличие которой важно для знания о этапах становления психологического времени у ребенка, чтобы дополнить знания и представления о генезе личности, а также для создания педагогических способов формирования и корректировки внутреннего времени ребенка. Также актуальность данной темы определяется тем, что мы живем в век информационных технологий, что сказывается на психологическом времени личности. Несформированные механизмы внутреннего времени младшего школьника под влиянием информационного потока

опредмеченного в гаджетах разрушают структуру деятельности ребенка и следовательно, его развития.

Объект исследования: психологическое время личности.

Предмет исследования: актуальный уровень сформированности психологического времени у младшего школьника.

Цель исследования: выявить актуальный уровень сформированности психологического времени у младшего школьника.

Гипотеза исследования: Актуальный уровень сформированности психологического времени характеризуется высоким уровнем гедонистического отношения к настоящему, положительным отношением к прошлому со снижением к концу начальной школы. Развитие психологического времени возможно в условиях специально организованных занятий, направленных на развитие психологического времени у младших школьников.

Задачи:

1. Провести теоретическое изучение феномена психологического времени.
2. Сформировать диагностический комплекс позволяющий оценить сформированность психологического времени у младшего школьника.
3. Выявить актуальный уровень сформированность психологического времени у младшего школьника.
4. Рассмотреть динамику развития психологического времени от 1 к 4 классу
5. Теоретически изучить возможные способы формирования психологического времени и предложить практическую программу по его формированию.

Методы исследования:

1) опросник временной перспективы Зимбардо (модификация для начальных классов)

2) графический тест круги Коттла

3) битовая диагностика Got rhythm

Исследование проводилось на базе МАОУ Гимназия №5. В исследовании приняли участие ученики 1 и 4 классов. Всего респондентов – 40 (13 мальчиков, 27 девочек)

Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ КАК ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТ

1.1 Понятие «психологическое время»

Время — в психологии — предмет многочисленных теоретических и экспериментальных исследований. В его изучении выделяются следующие основные аспекты: 1. Психофизический – поиск механизмов психического отражения топологических (последовательность, одновременность) и метрических (длительность) характеристик «физического» времени. Помимо бессознательных механизмов отражения времени, такие психологи, как С.Л. Рубинштейн, П.Фресс, Б.И. Цуканов, и Ж.Пиаже изучают и описывают особенности осознанного восприятия времени. Существуют 2 уровня отражения времени человеком, такие как: 1) уровень непосредственно переживаемого времени; 2) уровень оцениваемого времени. Длительность первого уровня равна не достигает по длительности и двух секунд, уровень непосредственно переживаемого времени присущ не только людям, но и животным. Второй уровень, уровень оцениваемого времени присущ только человеку., так как основными факторами оценки служат социальный опыт и речь [57]. С.Л. Рубинштейн разделяет ощущение длительности времени и его восприятие. Обосновывает он это различие тем, что ощущение длительности времени субъективно, и развивающееся на этой органической основе восприятие времени, будет являться также субъективным для каждого человека [38]. О субъективности восприятия времени также говорил В. Вунд, проведя опыт на оценку продолжительности хронометрических ударов он смог сделать выводы о том, что разные люди имеют разную способность осознания времени, следовательно оно является субъективным [15]. В. Вундт продолжил проводить исследования в данной области и это позволило ему конкретизировать проявления субъективных оценок объективно заданных отрезков времени. Таким образом, было выявлено, что существуют такие

типы, как тахихронический (тенденция недооценивать время) и брадихронический (переоценивать время). Благодаря исследованиям, опытам и изучению факторов влияния на оценивание времени В. Вундтом был сделан вывод о том, что человек может недооценивать продолжительность длительных интервалов и переоценивать продолжительность коротких. Средние по длительности интервалы воспринимаются более точно. Такие интервалы получили название нейтральные [15]. Также на восприятие времени влияют возрастные особенности людей. Это происходит, потому что на разных стадиях онтогенетического развития способности к оценке времени проявляются по-разному. Например, в 6-7 лет дети уже достаточно точно отмеривают короткие интервалы времени, но, описывая их вербально они переоценивают их.

2. Психофизиологический – исследование влияния разноуровневых биологических ритмов и закономерностей организации «биологического» времени на динамику процессов психических; возможность адаптации человека к динамике временных изменений для его ориентации в окружающей среде. В психофизиологии существует понятие «биологические часы» — это врожденная система процессов, управляемых центральной нервной системой. Б.И. Цуканова говорила о том, что субъективное восприятие длительности основано на четко определенном временном промежутке, этот самый промежуток является временным шагом, который совпадает с длительностью эндогенных изменений, которая примерно равна 0,86-0,89 секунды [30].

3. Социально-психологический – рассмотрение особенностей отражения человеком «социального» времени, специфика этого отражения в различных общностях и культурно-исторических условиях. В исследованиях структуры социального времени выделяют взаимосвязи в триаде: человеческий индивид, социальное поколение, история общества, и соответственно – время индивида, время поколения и время истории. К

социальному времени относятся объективная составляющая, а именно: длительность, темп, последовательность, периодичность социальных процессов), а также социальные представления о времени, т.е. субъективное отражение объективных характеристик времени в сознании людей [51].

4. Психологический (личностный) уровень – изучение временной организации индивидуального жизненного пути, структуры психологического времени личности. Выделение этого уровня определяет необходимость введения понятия «психологическое время». На данный момент в психологии есть большое количество накопленного опыта, эмпирического материала, что в свою очередь позволяет понять закономерности и особенности субъективного восприятия объективно заданных интервалов времени. Сложность состоит в том, что таким образом невозможно оценить длительные интервалы, такие как год, и даже месяц. Е.И. Головаха и А.А. Кроник считают, что переживание продолжительных временных периодов невозможно без активизации высших психических функций, осознанного отношения и оценки прошлого, настоящего и будущего, а также формирования целостного представления о времени. Они считают, что психологическое содержание проблемы отражается в понятии «переживание», а это и есть «психологическое время» [16]. Отличие психологического времени от хронологического заключается в том, что характеристика психологического времени — это качественное упорядочивание переживаний, вызванных жизненными событиями [19].

Время психологическое — отражение в психике системы временных отношений между событиями жизненного пути. Содержит: 1) оценки одновременности, последовательности, длительности, скорости протекания различных событий жизни, их принадлежности к настоящему, удаленности в прошлое и будущее; 2) переживания сжатости и растянутости, прерывности и непрерывности, ограниченности и

беспредельности времени; 3) осознание возраста, этапов возрастных — детства, молодости, зрелости, старости; 4) представления о вероятной продолжительности жизни, о смерти и бессмертии, об исторической связи собственной жизни с жизнью предшествующих и последующих поколений семьи, общества, всего человечества [17].

Психологическое время личности — это восприятие и переживание человеком объективного времени своей жизни, представления о времени, обусловленные как личным опытом индивидуальной и групповой жизни, так и усвоенным общественно историческим культурным опытом, осознание личностью течения времени, личностное отношение к времени, психологическая организация и регуляция времени жизнедеятельности [16].

Психологическое время — это категория, определяющая восприятие временных отношений и событий жизненного пути, как отражение психики человека [37].

В психологии человека существует объективное время протекания психических явлений, которое можно измерить. Объективное психологическое время существует и как время психического индивидуального развития с последовательностью фаз и закономерной их длительностью. Возрастные особенности психики первично зависят от количества прожитых лет, но психологический возраст может не совпадать с биологическим и хронологическим. То же самое происходит и с наступлением возрастных кризисов и новообразований, потому что зачастую психологический возраст не совпадает с хронологическим [4].

Наряду с объективным психологическим временем существует субъективное, т.е. психологическое. Субъективное психологическое время — это отражение временных характеристик материальных процессов в природе, обществе и самом человеке. Субъективное психологическое время дает нам возможность ощущения и восприятия временных

интервалов, а также оно влияет на зависимость оценки времени от заполненности интервалов различными событиями [50].

Ориентация человека во времени зависит от знаний о нём и отражается не только в восприятии и ощущениях, но и в мышлении. Мы имеем представление о глубине исторического времени, не имея опыта проживания в том времени, можем думать о бесконечности времени, о конечности жизни благодаря мышлению. Таким образом, субъективное время — это отражение и ориентация в объективном времени. Субъективное время существует благодаря психическим процессам, таким как ощущение, восприятие, мышление [50].

Субъективное личностное время, или психологическое время личности - отражение в сознании личности её жизненного пути во времени. Конкретная форма представленности субъективного психологического времени личности названа Б.Г. Ананьевым субъективной картиной жизненного пути [5].

В терминах времени личность осознаёт свою жизнедеятельность на жизненном пути. При этом она устанавливает связи между событиями жизни, в том числе причинно-целевые, причинно-следственные. Е.И. Головаха и А.А. Кроник, определяют психологическое время, как форму переживания человеком структуры причинных и целевых отношений между событиями его жизненного пути [16]. В субъективной картине жизненного пути Ананьева отражаются случившиеся события и обстоятельства жизни, и жизненная программа личности, устремленная в будущее, построенная на основе осознания личностью событий и обстоятельств, их влияния на её жизненные планы [5].

Отражение времени жизни имеет явный аксиологический аспект: человек дорожит временем жизни, хочет успеть воплотиться в делах и вкушать все радости бытия. Ценность времени осознаётся в контексте жизненного пути. Поэтому в психологии существует точка зрения, согласно которой личностное время — это психотемпоральная организация

взрослой личностью своего сознания и самосознания, поведения и деятельности в процессе осуществления жизнедеятельности через определённый способ жизни [11].

Человеку необходимо уметь отражать время, относиться ко времени, как к ценности и управлять временем жизни. Для этого у человека существуют способности памяти о прошлом, восприятие настоящего и воображение, ожидание, прогнозирования, с помощью которых мы может представить свое будущее [3].

Психологическое настоящее на жизненном пути — это отрезок времени, который занят незавершёнными ещё жизненными делами. Чтобы так осознать временной интервал, надо провести определённую внутреннюю работу по осознанию, интерпретировать текущие события, с точки зрения жизненного плана и намерений, их последствий в будущем [3].

Интерпретация настоящего невозможна без связи с прошлым. Это говорит о том, что восприятие настоящего зависит от общего контекста жизни. Этот контекст представлен в виде субъективной картины жизненного пути [50].

В психологическом прошлом принято выделять две формы существования психологического прошлого. Первая форма — это время, застывшее в структуре личности. Вторая форма — это прошлое, которое сохраняется в сознании благодаря памяти. [20]

Психологическое прошлое в форме биографической памяти постоянно привлекается субъектом в процессах анализа и планирования жизни. Память участвует в актуальной внутренней работе индивидуальности и имеет значение для сохранения тождества личности во времени. Характер прошлого опыта, его дифференцированность и структурированность, осознанность и модальность влияют на процесс жизнедеятельности. Психологическое прошлое не является застывшим, оно преобразуется в сознании личности не один раз в зависимости от

возраста, но ещё более в зависимости от новых жизненных событий и обстоятельств. Каждый раз человек более или менее по-новому рассматривает прошлое и относится к нему избирательно, позволяя или не позволяя отдельным воспоминаниям участвовать в определении жизненного пути в настоящем отрезке личностного времени, влиять на планирование и программирование собственного будущего. [20]

Для представления будущего времени жизни в субъективной картине жизненного пути субъект обладает способностями воображения-антиципации. Как известно, воображение в большей степени направлено на будущее. Эта особенность выражается в таких формах, как мечта, цели жизни, жизненные планы и предвидения [20].

Психологи-персонологи обратили внимание на роль будущего в жизнедеятельности личности. Наличие целевых структур признается условием нормального, здорового развития личности на жизненном пути. Отсутствие таковых невротизирует личность, обретение оздоравливает. Отсутствие целей и жизненных планов, смутность представления о собственном будущем связано с дефектами развития личности, с неблагоприятными, а то и трагическими обстоятельствами жизненного пути [31].

Внутреннее психологическое время отличается от внешнего субъективностью восприятия. Психологическое время включает в себя такие параметры, как скорость протекания событий, которая в свою очередь зависит от значимости, сжатость или растянутость какого-либо события, которое так же зависит от личностного отношения к этому промежутку времени человеком. Помимо этого, психологическое время включает в себя понимание конечности жизни, возрастные этапы, историческую связь событий и их непрерывность, индивидуальный путь личности [17].

Понятие психологического времени подразумевает субъективное восприятие временного промежутка, который прожила личность, и

ощущение потраченного времени будет зависеть от уровня заинтересованности человеком, которую он проявляет к этому событию, то есть если человек совершенно не заинтересован выполняемой им деятельностью, то время будет тянуться долгое время, а если человек занят любимым делом, которое ему интересно и приносит удовольствие, то время пройдет незаметно. Так же длительность времени зависит от возраста человека, например у взрослого человека целый год может пройти настолько быстро, что его можно будет сравнить с одним днем, а у ребенка наоборот, всего один день может быть равноценен году. Это связано с тем, что психологическое время имеет свойство ускоряться или замедляться [17].

Отдельного органа для восприятия времени, как например восприятие визуальное или обонятельное, нет. Изначально ощущать время нам помогает цикличность явлений окружающей среды: восход солнца, смена времен года, особенности жизни и реакции организма. Все эти явления позволяют приобрести человеку базовые навыки ориентирования во времени [4].

Восприятие времени происходит с помощью таких факторов, которые зависят от степени наполненности отрезка, когда единица времени насыщена различными событиями, которые интересны личности, промежуток времени будет восприниматься в психологическом времени короче, чем в объективном времени [4]. И наоборот происходит, когда деятельность личности монотонна и неинтересна. Такое время при воспоминаниях обесценивается и воспринимается очень быстротечным промежутком времени, когда-то время, в котором человек был занят интересующей его деятельностью оценивается, как длительный период. В подобной оценке времени значительную роль играет переключение внимания, это зависит от количества переключений, чем больше переключений внимания на различные события и смену деятельности, тем длительнее воспринимается определенный отрезок времени. Чем больше

событий, тем быстрее проходит время в настоящем, так как не происходит переутомления внимания, как при монотонной деятельности, а при оценке этого времени в прошлом, оно растягивается, это связано с множеством происходящих событий. Помимо наполненности отрезка времени интересными событиями на психологическое время оказывают влияние эмоции и эмоциональные переживания человека, они так же способны укорачивать и удлинять время. Это зависит от свойств нашей психики, так как негативные эмоции переживаются более длительное время, нежели позитивные [10]. Это происходит, потому что у психики есть потребность избавляться от неприятных впечатлений, психика не приспособлена к длительному переживанию подобных эмоций и поэтому увеличивается восприятие таких переживаний. Важнейшими компонентами в структуре психологического времени являются самопознание, самоотношение и саморегуляция во времени. Психологическое время является необходимым атрибутом личности, и очень значимым условием ее развития. [2]

1.2 Подходы к изучению психологического времени

Впервые о психологических закономерностях переживания времени человеком заговорил Иммануил Кант, он говорил, что «Потребность во времени есть нечто относительное, узнать и понять которое можно, лишь сравнивая величину предполагаемого дела со скоростью его исполнения. Поэтому один и тот же промежуток времени, который для одного рода существ кажется лишь мгновением, для другого может оказаться весьма продолжительным временем» [22]. Эта фраза указывает на то, что разные люди относятся ко времени по-разному и это зависит от характера их деятельности. Разработка проблемы психологического времени появилась в марксистской философии, где определяется, что психологическое время — с одной стороны, это разновидность социального времени, которое обусловлено деятельностью человека, а с другой, это время, которое обретает конкретную форму и свойства благодаря психологическим механизмам, и индивидуальным психологическим свойствам личности. Во время становления психологии, как самостоятельной науки появилась научная постановка проблемы психологического времени личности, но ученые того времени сводили ее к пространственным представлениям. Во второй половине 19 века проблему психологического времени начали изучать как самостоятельную проблему. В это время Джеймс обратил внимание на то, что те отрезки времени, которые не заполнены никакими впечатлениями — тянутся очень медленно, но если о них вспомнить в отсроченном времени, то они будут наоборот быстро промелькнувшими, а отрезки времени, когда человек был погружен в активную деятельность — проходят незаметно, но в воспоминаниях оцениваются, как очень длительный период времени. М. Гюйо выдвигает гипотезу о том, что время измеряется не хронологически, а с помощью ощущений. Но даже после того, как ученые усвоили специфику психологического времени, различия между психическим и физическим временем — не удалось открыть новых

закономерностей и механизмов формирования временных переживаний личностью. Причина этого была в том, что Вундт, Титченер и представители вюрцбургской школы были убеждены в том, что не существует осознания личностью временных отношений, так как они были сторонниками субъективного метода исследования психологии личности. В западной психологии стала проявляться феноменологизация времени, и психологическое время личности стало предметом исследования. Появилось понятие «горизонт бытия», оно означает характеристику временности сознания, и важную роль играет в появлении таких понятий, как: временная перспектива (понятие введено К. Левином, по определению Франка, «полная совокупность представлений индивидуума о своём психологическом будущем и психологическом прошлом, существующих в данный момент времени»), временной кругозор, временная ориентация личности, эти определения отражают основные характеристики психологического времени [17].

В 20 веке началось изучение микроинтервалов психологического времени, которое имело огромное значение для психологической теории и практики. Исследования в этой сфере поспособствовали выделению таких факторов, которые воздействуют на восприятие коротких интервалов, а именно: возраст, психологическое состояние личности и содержание деятельности, которую выполняет человек. Интерес к этой проблеме начал возрастать, ей начали заниматься Поль Фресс, Элькин, Орнштейн. Психологи исследовали психологическое время и формулировали основные теоретические выводы, которые касались ограниченного круга переживаний времени человеком [19]

Одним из самых эффективных методов исследования психологического времени личности являлись: эксперименты и опросы, связанные с изучением точности временных суждений и их соответствия хронологии.

В 20-30х годах 20 века психологи начинают изучать социально-культурное содержание психики, это происходит посредством исследований личности в социальной деятельности. На Западе возникают концепции, которые основаны на историческом и биографическом подходах изучения психики и ее функционирования во времени. П. Жане провел исследования социальной функции памяти, связанной с особенностями психологического времени, он показал, что хронологическое воспроизведение тех или иных моментов из прошлого нарушают течение психических процессов в настоящем, а это в свою очередь является психопатологией памяти. Те события, которые протекали длительное время, должны быть в памяти в обобщенном виде, тогда память будет выполнять свою социальную функцию, которая формировалась в следствие исторического и онтогенетического развития психики. Исходя из этого — специфику психологического времени личности определяет содержание времени психических процессов и социальная значимость событий. Для изучения проблемы психологического времени большое значение имели работы Ш. Бюлер, под ее руководством комплексно исследовали проблему жизненного пути человека. В своих работах она не рассматривает психологическое время, но ее анализ временной структуры жизненного пути и событий, которые происходят на этом пути и целей личности подготовили почву для постановки проблемы специфики психологического времени, его содержания, механизмов и закономерностей [18].

Левин поставил вопрос о единицах психологического времени, которое обусловлено психологическим полем, это поле включает в себя положение индивида в настоящем времени, и его представления о прошлом и будущем, что включает страхи, мечты, желания и планы. Этот подход стимулировал исследования временной перспективы личности, но у него есть одно значительное ограничение: психологическое время в рамках этого поля утрачивает фундаментальное временное отношение —

последовательность событий. По Левину психологическое время — это феноменальное поле сознания, в котором, одновременно сопричастующие прошлое, настоящее и будущее, растворяются в «психологическом поле в данный момент» [55]

Левин был первым среди психологов, кто построил пространственно-временную модель, где поведение и сознание человека рассматривалось через призму долговременной перспективы и разных характеристик жизненного пространства человека. Также Левин создал классификацию жизненного пространства:

Таблица 1 — Классификация жизненного пространства по Левину

Возраст	Жизненное пространство
Новорожденный	Жизненное пространство не имеет временных измерений
Раннее детство	Происходит дифференциация психологического прошлого и будущего, но почти не дифференцированы уровни реальности и фантазии
Младший школьный возраст	Происходит расчленение ближайших и отдаленных зон прошлого и будущего, реальных и желаемых.

Эти идеи повлияли на развитие последующих исследований проблемы психологического времени. П. Фресс вводит понятие «временной кругозор», рассматривая это понятие как характеристику развития временных представлений личности. Таким образом, освоение личностью временных отношений является показателем развитого временного кругозора. Вернемся к работам Ш. Бюлер, ее работы в рамках исследований жизненного пути личности лежали в основе тех исследований, где изучали специфику временных отношений. Исследователи выявляли закономерности формирования временных отношений и зависимость их от возрастных этапов и от специфики данных этапов, все это рассматривалось через призму качественного содержания возрастных этапов жизни человека. Благодаря этим исследованиям был

сделан вывод о том, что у разных социальных групп есть разный временной порядок, т.е. расписание основных событий. Если человек отстает от своего внутреннего расписания, его преследует неудовлетворенность, так появилось определение — жизненный неуспех [16]. Из этого был сделан вывод, что представление о будущем, и о событиях, которые там должны произойти, обусловлены социальной средой, в которой находится человек.

Роберт Кастенбаум исследовал временные отношения на различных этапах жизни человека и предоставил такой сравнительный анализ: в детстве индивид не может контролировать время, в зрелом возрасте — овладевает временной перспективой и в старости — время не принадлежит личности. Видя этот анализ, мы приходим к выводу, что есть своеобразный цикл, он характеризует особенности освоения времени личностью [9].

Благодаря всем этим исследованиям, посвященным временным отношениям и временной перспективе личности, был накоплен очень богатый материал, но целостной теории психологического времени личности нет и в наши дни. Многие ученые ссылаются на изначальную антиномичность времени, т. е. противоречие друг другу таких суждений, которые обоснованы в одинаковой мере. С. Голдстоун по этому поводу высказывался так: «после десяти лет исследований и почти десяти тысяч испытуемых загадок человеческого временного функционирования накопилось значительно больше, чем решений» [16].

На общетеоретическую постановку проблемы психологического времени претендовали работы авторов Л.Дуб и Т.Коттл. Первую работу написана Л. Дуб в 1971 году, она называлась «Модели времени». В работе он рассматривает временной потенциал личности и выделяет в этом потенциале такие факторы, как: мотивация, информация и ориентация, влияние на них культурные, личностные и биологические процессы.

Временной потенциал в сознании человека является временными суждениями. Описывая специфику психологического времени Л. Дуб

говорит о существовании первичных и вторичных временных суждений. Первичные временные суждения — это спонтанные суждения, которые не имеют рационального объяснения. Вторичные суждения — это суждения, которые возникают при переоценке первичных на основе опыта, интуиции, рефлексии или ссылки на определенные объективные стандарты. Но эта разработанная понятийная схема не является продуктивной для развития теории психологического времени по причине того, что она является абстрактным теоретическим сбором информации [17].

В работе «Воспринимаемое время» Т. Коттл, ставит задачу исследовать прошлые ожидания человека, его настоящие ожидания, и ожидания в будущем, все эти ожидания объединившись определяют временной горизонт личности. Т. Коттл выделяет основные временные концепции, связанные с временными переживаниями человека, а именно: линейную и пространственную [16]. Линейная концепция – переживание чистой длительности. Пространственная – переживание времени в трех измерениях, т.е. в прошлом, настоящем и будущем, и пересекаются эти переживания в индивидуальном сознании. Эмпирические исследования субъективной длительности, временной доминанты, ценности времени направлены на выявление и дальнейший анализ факторов формирования временных концепций (пол, возраст, уровень интеллекта и тревожности, социальные роли и культурные ценности). Но автору книги не удалось убедительно обосновать выделение двух конкурирующих концепций времени, следовательно эта работа, как и предыдущая не является продуктивной для развития теории психологического времени. Но Т. Коттл разработал новые методы эмпирического исследования психологического времени личности в этой книге, поэтому она является интересной в методическом плане [16].

Также в 70х годах проблемой психологического времени занимались в школе Л.С. Выготского. Основными стали работы С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева, и благодаря их работам проблема психологического времени

получила необходимое теоретическое обоснование, так как ученые в своих работах использовали принципы детерминизма, развития, и единства сознания. С. Л. Рубинштейн говорил: «Субъективно переживаемое время, – это не столько кажущееся, в переживании якобы неадекватно преломленное время движущейся материи, а относительное время жизни (поведения) данной системы – человека, вполне объективно отражающее план жизни данного человека. В концепции времени отражается теория детерминации процесс» [38, с 305].

Психологическое время по А. Аарелайд — это сложное системное образование, включающее в качестве высшего уровня концептуальное, личностное время, которое формируется на основе осознанного отражения времени, позволяющего человеку осуществлять целесообразное управление собственной деятельностью в ее временной упорядоченности [1]. А. Аарелайд не придает значение влиянию прошлых событий на психологическое время личности. К.А. Абульханова-Славская в определении делает акцент на будущее: «способность чувственно-деятельностного освоения времени индивидом зависит от предвосхищения, организации событий, рассматривая все это с точки зрения будущего» [2]. На основе работ Брагиной и Доброхотовой было выявлено такое определение: «психологическое время – это реальное время психических процессов, состояний и свойств личности, в котором они функционируют и развиваются на основе отраженных в непосредственном переживании и концептуальном осмыслении объективных временных отношений между событиями жизни различного масштаба» . В работах по проблеме психологического времени личности рассматриваются: типология временной перспективы личности (Орлов, 1978; Чудновский, 1980), особенности использования времени личностью в норме и патологии (Рубинштейн, 1976), психологическое время как фактор формирования отношений личности в коллективе (Маслова, 1978). В

данных исследованиях был сделан вывод о том, что психологическое время регулирует поведение личности и ее сознание в целом [16].

На данный момент все работы, посвященные психологическому времени личности разделены по принципу двух подходов. В первом подходе в формировании идеи времени у индивида основным фактором является деятельность (П.Жане, Ж. Пиаже, Б.С. Украинцев, И.М.Фейтенберг, В.А.Иванников, Б.А.Сергиенко). В этом подходе время сводится к деятельности, то есть любая цель деятельности — это направленность на будущее, результат прошлого, а настоящее — это деятельность, которая совершается здесь и сейчас. У человека складывается «чувство времени» в ходе развития деятельности, и за счет этого человек адаптируется к времени социального мира и способен контролировать и регулировать собственную деятельность. Во втором подходе основными понятиями, связанными с психологическим временем, является сознание и самосознание, а точнее их особенности, связанные со временем (В.И. Кавалев, А.А. Кроник, З.И.Головаха, Е.В. Некасова). Объектом исследования в данном подходе является жизненный путь индивида [17].

1.3 Возрастная динамика психологического времени личности

Рассмотрим появление и динамику развития психологического времени у детей на каждом этапе развития. В раннем младенчестве ребенок не способен дифференцировать прошлое, настоящее и будущее, а также он не способен переживать длительность течения времени. Основой для формирования понятий о времени здесь выступают только: сердцебиение, дыхание и пульс, так как они являются физиологическими ритмами и интервалы между кормлением матерью. Анна Фрейд, говорила о восприятии младенцем времени так: «то, как ребенок переживает определенный временной интервал, будет зависеть не от действительной его продолжительности, объективно измеряемой взрослым, календарем или часами, а от субъективных внутренних переживаний, связанных с преимущественным влиянием Ид или Эго на общее функционирование. Именно эти факторы повлияют на то, покажутся ли ребенку интервалы между периодами кормления, появлениями матери и т.д. длинными или короткими и, как результат, окажутся ли они травмирующими впоследствии». (Colarusso, 1979) [16].

С каждым годом роста ребенка развиваются все его психологические функции, а также развивается внутреннее психологическое время, это связано с тем, что ребенок уже способен переживать более длительные промежутки времени. Важную роль в развитии психологического времени играет появление речи у ребенка. Эймс (1946, цит. По Colarusso, 1979) отслеживал динамику появления слов в лексиконе ребенка: слово «скоро» появляется на 24-ом месяце, а «завтра» появляется после 30-го месяца, но не раньше использования слова «сегодня». Использование этих слов указывает на понимание ребенком течения времени. Развитие понимания прошлого, настоящего и будущего времени ребенком изучала Харнер (1975, 1980), она выделила следующие особенности данных понятий: прошлое и будущее — это опыт, который может быть осмыслен только в

отношении определенного события, которое происходит в настоящем. Помимо этого, они способны взаимоисключать друг друга. Границы прошлого, настоящего и будущего невозможно зафиксировать, так как они непрерывно изменяются. "Для того, чтобы у детей могло сформироваться понимание отношений между прошлым, настоящим и будущим, они должны быть способны понять настоящее как некое соглашение, "подвижную" точку на произвольно установленной линии времени. Другими словами, они должны отделить свое переживание настоящего от идеи настоящего" (цит. по Colarusso, 1979). Харнер в своем исследовании доказала, что формирование взаимоисключающих понятий "прошлое" и "будущее" осуществляется легче, чем осознание настоящего как категории переживания и как точки отсчета, которая имеет подвижные границы прошлое-настоящее и настоящее-будущее. Развитию психологического времени также способствует знакомство ребенка со внешним временем, он изучает что моменту времени обязательно принадлежит какое-то определенное число, это формирует связь ребенка с реальностью, а также способствует социализации. Эймс писал о том, что ребенок может назвать день недели в возрасте 5 лет, в 7 — время дня, месяц и год — в 8 лет. Развитие психологического времени ребенка зависит от развития его личности в целом [16].

В младшем школьном возрасте ребенок видит четкие границы между прошлым, настоящим и будущим. Они тепло относятся к своему беззаботному прошлому, но не ориентированы на будущее. Отношение к настоящему гедонистическое.

Психологическое время развивается по мере развития личности. С возрастом негативный опыт накапливается и в подростковом возрасте уже не такое светлое отношение к прошлому, доминирует ориентация на получение удовольствия в текущем моменте, гедонистической настройкой сопровождает личность до ранней взрослости.

К концу ранней взрослости ведущая роль гедонистического настоящего сменяется осознанием о важности планировать свое будущее, о предстоящем выборе профессии, выборе партнера для создания семьи. Приобретаются навыки организации своего времени и выбора целей, а также возрастает значимость достижения поставленных задач [44]. Средний возраст — это время начала физического спада, осознания этого спада, а также время «напоминаний» из социального окружения индивиду о том, что он стареет. В этот период многие переоценивают свои прежние выборы: супруга, карьеры, жизненных целей. То есть в этот период ориентация на будущее не так сильна, а воспоминания устремлены в прошлое. В период от 40 до 60 лет показана сильная выраженность ориентации на будущее. Рост ориентации на будущее у женщин в этот период также сопровождается спадом представленности ориентации на фаталистическое настоящее [47]. После 50-ти лет характерно повышение фаталистической оценки своего настоящего, это объясняется проблемами со здоровьем, выход на пенсию, снижение доходов, смерть супруга и другие события этого возраста, а для женщин немаловажный фактор — это убывание привлекательности [8]. Для пожилых людей (от 70 и старше) характерна высокая представленность в сознании позитивных мыслей о своем прошлом, что способствует развитию чувства личностной целостности, влияют семейная жизнь и семейные традиции, успехи детей, частое общение с ними и внуками, установление прочных связей со своей возрастной группой [47].

1.4 Теоретические основы формирования психологического времени младшего школьника

Развитие психологического времени начинается параллельно с развитием самосознания, а самосознание — непрерывный процесс, который начинает развиваться с момента появления человека на свет.

Те представления о психологическом времени младшего школьника, которые существуют сейчас в психологии, являются достаточно противоречивыми, это связано с тем, что психологическое время — динамическая категория, которая не остается статичной, помимо этого в связи с теоретическими разногласиями ученых и отсутствием надежных методов исследования и изучения психологического времени [55].

Если в младенчестве основными интервалами для осознания времени являются сердцебиение, пульс, дыхание, кормление, то в младшем дошкольном возрасте, когда ребенок начинает ходить в школу, появляются новые интервалы, а именно уроки и перемены, которые сопровождаются звонками. У ребенка развивается такое качество личности, как ответственность. Отношение ко времени становится не таким абстрактным, первоначально ребенок живет только настоящим, тут же, с накоплением соответствующего опыта, ему становятся понятны прошлое и будущее. Дети младшего школьного возраста четко осознают свое настоящее, помнят себя в прошлом и уже могут говорить о своем будущем.

1.5 Пути формирования понятия времени у детей в начальной школе

Временные представления детей младшего школьного возраста развиваются медленно в процессе длительных наблюдений, накопления жизненного опыта и изучения других величин [16]. Временные представления у первоклассников формируются благодаря тому, что, придя в школу у них появляется режим дня, расписание предметов на каждый день недели, а также расписание уроков и перемен.

Детям легче дается ориентировка во времени, нежели освоение временных представлений и понятий. Это связано с процессом становления речи, со спецификой словарного запаса и грамматического строя речи ребенка. Особая роль в этом процессе отводится освоению специальной терминологии. Ее формирование очень тесно связано с усвоением тех обозначений и измерений мер времени, которые существуют у человека (времена года, время суток, месяц, год, неделя, час, минута) [17].

Представления о единицах времени формируются через близкие понятия, например, час – это урок и перемены, отследить это помогут часы с циферблатом и стрелкой. Знакомство с часами является неотъемлемой частью работы. Младшим школьникам поясняют, что пока большая стрелка движется от одного маленького деления до другого, проходит 1 минута, а пока маленькая стрелка движется от одного большого деления до другого, проходит 1 час. Счет времени ведется от полуночи до полудня и от полудня до полуночи.

Знакомя детей с месяцем и годом, учитель использует таблицу, календарь. В ходе обучения организовывается деятельность, которая направлена на измерение времени при помощи приборов, демонстрирующих те или иные промежутки времени и их взаимосвязь. Благодаря такой деятельности создаются условия для формирования более четких представлений о времени. Например, ученики устанавливают день

недели, если известно число и месяц, и наоборот, устанавливают, на какие числа месяца приходятся определенные дни недели.

Понятие о сутках раскрывается через близкие детям понятия о частях суток – утро, день, вечер, ночь. Кроме того, опираются на представления временной последовательности: вчера, сегодня, завтра.

В 3 классе таблица единиц времени пополняется – учащиеся знакомятся с веком и секундой. Конкретное представление о продолжительности секунды дети получают на основе наблюдения.

Век – самая крупная из рассматриваемых единиц времени. Некоторое представление о продолжительности отрезка времени в 100 лет дети могут получить, сравнивая свой возраст, возраст близких людей, «возраст» нашего государства с веком.

Знания о системе единиц времени расширяются. Дети узнают на уроках природоведения, что сутки – время, в течение которого Земля делает полный оборот вокруг своей оси, и год – время, в течение которого Земля делает полный оборот вокруг Солнца.

Своевременное и адекватное формирование понятий о времени у ребенка чрезвычайно важно. В школе, в частности, оно составляет необходимую предпосылку развития причинно-следственного и теоретического мышления, а также условие, обеспечивающее познавательную деятельность в целом [16].

Вывод по главе 1

Мы видим причины сложностей изучения психологического времени, с одной стороны, в сложности самого исследуемого явления, плохо поддающегося объективному наблюдению, а с другой — в общей неразработанности адекватных методов изучения собственно временных категорий самосознания личности. Например, описанный в рамках причинно-целевой концепции психологического времени метод каузометрии [12] хотя и выступает, на наш взгляд, наиболее удачной и продуктивной попыткой решения проблемы исследовательского метода в психологии времени, тем не менее не является универсальным. Так, он оказывается малопригодным в работе с маленькими детьми. Слабость рефлексивных процессов у дошкольников делает ненадежными в научном отношении методы, основанные на интроспекции и вербальном отчете.

Это приводит к тому, что многочисленные и во многом продуктивные попытки экспериментального исследования субъективного времени не дают однозначного ответа на ряд существенных вопросов, касающихся того образа, который формируется в процессе познания субъектом времени собственной жизни.

В частности, не проясненным до конца остается вопрос о психосемантике образа собственной жизни, а именно: что входит в него, каковы его содержательные компоненты. Приводятся разноречивые сведения — это и деятельность субъекта, и события его жизни, и перспективные цели. Однако остается непонятным, каким образом их представленность сознанию индивида влияет на его временную саморегуляцию (т. е. регуляторные механизмы этих образов).

Не разработаны психологические критерии, по которым в ряде работ производится возрастная и индивидуальная типология временной саморегуляции личности.

Слабо изучен аффективный компонент в структуре субъективного времени (т. е. специфика отношений личности к времени собственной

жизни), что является, на наш взгляд, следствием когнитивного подхода к изучению субъективного времени, исследования его в тех же парадигмах, что и объективное время личности.

Создается впечатление, что субъективное время является приобретением достаточно зрелых этапов онтогенеза и остается статичным образованием на протяжении всей жизни человека. Подобное маловероятно. Поскольку развитие самосознания — непрерывный процесс, берущий начало с момента появления человека на свет, то и зрелые формы его временной составляющей должны быть онтогенетически подготовлены.

Мы можем сделать вывод о том, что трудности исследования психологического времени связаны с многочисленным рядом факторов. Во-первых, психологическое время плохо изучено в плане возрастной динамики, а его содержание ранее подросткового возраста практически неизвестно. Во-вторых, протекание психологического времени зависит от насыщенности деятельности и эмоциональных переживаний, но оценку времени к этим категориям сводить нельзя, так как на разных возрастных этапах человек по-разному соизмеряет временной отрезок со всей прожитой жизнью. Из этого следует, что данные полученные от исследований одного человека с разницей, например, в полгода будут отличаться настолько же, как при сравнении разных личностей. Время — динамическая категория, которая изменяет как испытуемого, так и исследователя, психологическое время не может оставаться статичным образованием на протяжении всего жизненного пути человека. В-третьих, протекание психологического времени зависит от таких факторов, как состояние здоровья и окружающая среда. При изучении психологического времени и получении достоверных результатов данных исследований необходимо учитывать все факторы, от генетических и социальных до ситуативных.

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация экспериментального исследования психологического времени младших школьников

Описание методик: 1) Опросник временной перспективы Зимбордо. Опросник был модифицирован для младшего школьного возраста. В данном опроснике есть 5 временных факторов: фактор восприятия негативного прошлого, восприятия позитивного прошлого, восприятия гедонистического настоящего, восприятия фаталистического настоящего, степень ориентации на будущее. С помощью данного опросника можно выявить особенности отношения детей к прошлому, настоящему и будущему.

2) Круги Коттла. Графическая методика, в которой можно отследить степень связанности временных зон для ребенка, а также значимость каждой из зон.

3) Битовая методика. Данная методика предназначена для того, чтобы проверить чувство ритма. Описание методики: дается некоторое время на запоминание конкретного ритма, воспроизводится со звуком, и касанием экрана телефона нужно повторить тот ритм, который был

Таблица 1 – Критерии оценивания актуального уровня развития психологического времени

№ п/п	Методика исследования	Критерий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Опросник временной перспективы Зимбордо	Организованность	Отсутствует стремление планировать день, недостаточное планирование и организации своего времени	Затруднение в планировании, планирование и организация присутствует, но редко. Планирование нарушается	Продумывает план и способен правильно распределить время
2	Опросник временной перспективы Зимбордо; круги Коттла	Направленность в прошлое	Редко вспоминает события из прошлого	События из прошлого иногда посещают	Живет прошлыми воспоминаниями позитивным / негативным
3	Опросник временной перспективы Зимбордо; круги Коттла	Ориентация на настоящее	Ориентирован в прошлое	Фаталистический либо гедонистический настрой	Ориентирован на сегодняшний день, первостепенными делами не считаются развлечения
4	Опросник временной перспективы Зимбордо; круги Коттла	Направленность в будущее	Застревание в прошлом негативном / позитивном, либо живет «здесь и сейчас»	Живет здесь и сейчас, но бывает ориентирован на будущее, иногда работает для результата	Планирует дни, работает для результата
5	Битовая методика Got rhythm	Развитие чувства ритма	Набирает не более 200 баллов	Набирает более 200 баллов	Набирает более 400 баллов

2.2 Результаты экспериментального исследования

Результаты проведения методики Опросник временной перспективы Зимбордо для обучающихся 1 и 4 класса отражены в таблице 1 и расположены в Приложении 2. Полученный материал был статистически обработан, были подсчитаны частоты выраженности 5 основных параметров временной перспективы (табл. 1). Графическая отображение полученных закономерностей приведено на нижерасположенном рисунке (рис.1). Его анализ позволил нам выявить следующие характерные отношения к времени младших школьников.

Таблица 1 – Выраженность основных параметров временной перспективы

Параметр	1 класс	4 класс
Гедонистическое настоящее	2,7	2,5
Позитивное прошлое	2,5	2,385
Фаталистическое настоящее	2,21	2,3875
Негативное прошлое	2,24	2,495
Ориентация на будущее	2,4	2,39375

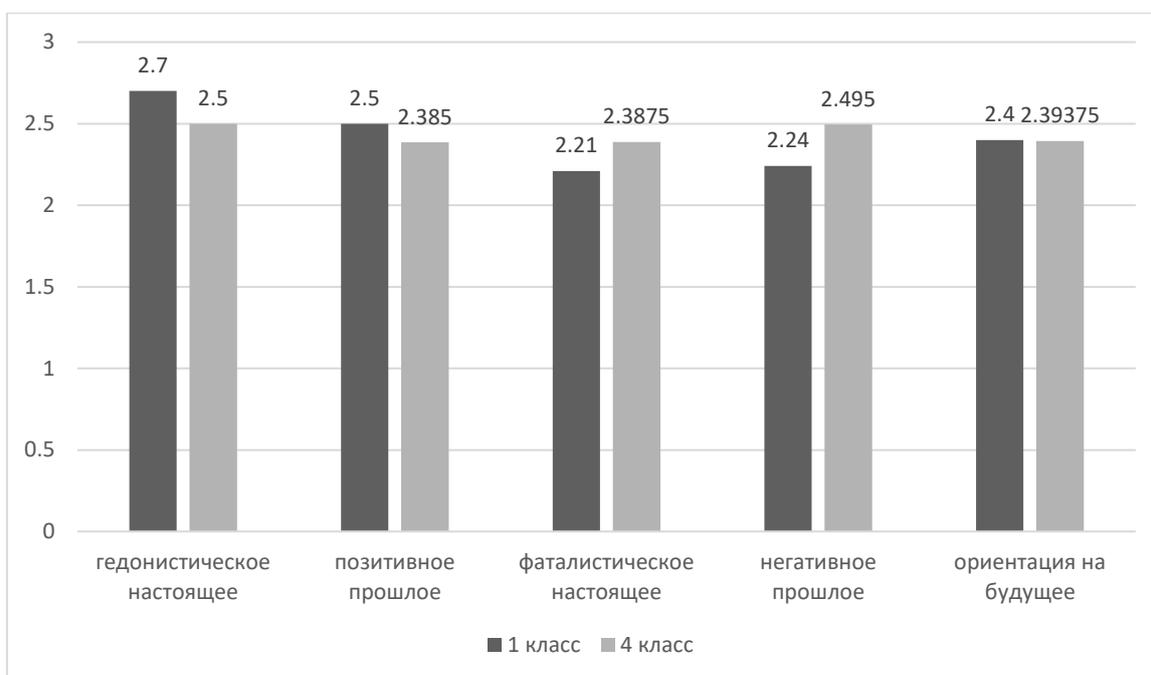


Рис. 1. Динамика временной перспективы от 1 к 4 классу (на основании Опросника временной перспективы Зимбордо)

Из рисунка видно, что у учеников 1 класса преобладает ориентация на «гедонистическое настоящее». Это свидетельствует о том, что дети ориентированы на удовольствия и развлечения, они волнительны и возбуждены, у них отсутствует забота о будущих последствиях. К 4 классу выраженность подобного отношения фактически снижается, но остается наибольшей.

Фактор «позитивное прошлое» преобладает у первоклассников. Этот фактор отражает теплое, сентиментальное отношение к своему прошлому, ребенок характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, прошлое представляется в радужном свете. К окончанию начальной школы происходит снижение выраженности параметра «позитивное прошлое». Это означает, что дети, в процессе обучения в начальной школе и взросления теряют свой позитивный взгляд на «светлое прошлое».

Параллельно ребенок пересматривает свое прошлое и с другой стороны. Происходит накопление негативного отношения к прошлому в

процессе взросления младшего школьника. Так, у первоклассников, это отношение мало выражено, а к 4 классу оно делит первое место с «гедонистическим настоящим». Этот фактор отражает общее пессимистическое, негативное отношение к своему прошлому. Такое отношение складывается как из-за реальных неприятных или травматических воспоминаний, так и из-за негативной реконструкции положительных событий.

Важнейшим моментом оценки временной перспективы является оценка настоящего. Можно «застрять» в прошлом «светлом» или в «темном», можно жить в надежде на радостное будущее. Но жизнь происходит «здесь и сейчас». Так вот, оказывается, что наименее выраженное у первоклассника «фаталистическое настоящее» достаточно резко усиливается к концу начальной школы. Данный параметр указывает на фаталистическое отношение к настоящему, и означает, что у детей нет временной перспективы. С одной стороны, крепнет убеждение что настоящее невозможно изменить собственными усилиями, действиями, так как люди находятся во власти судьбы. С другой – резко снижается степень волнения и возбуждения.

Фактор ориентации на будущее у учеников 1 и 4 класса практически не различается. Это говорит о том, что ученики 1 и 4 класса в равной степени ориентированы на будущее. Они убеждены, что способны своей деятельностью по планированию своего дня, ответственным отношением к подготовке домашних заданий, к контрольным, самостоятельным заданиям и вообще учебе сохранять устойчивость настоящего, ведя его в будущее.

Таким образом, можем сделать вывод по наиболее выраженные ориентациям о том, что дети приходят в школу с гедонистическим отношением к жизни, психологическое время не сформировано, дети тратят большинство времени на игры, развлечения и удовольствия не задумываясь. Со временем, с приобретением опыта, с привыканием к новому распорядку дня, к планированию дня начинает формироваться

противоречивое отношение к прошлому, устойчивое отношение к настоящему и будущему, гедонистический настрой спадает. Все это говорит о формировании у младших школьников психологического времени

Результаты диагностики с использованием методики – круги Коттла собраны в таблицах 2 и 3 отдельно для 1 и 4 классов. Полученный материал был обобщен. Мы получили количество выборов трех временных зон учениками 1 и 4 классов. Графическое отображение полученных данных в обобщенном виде представлены на рисунке 2. Его анализ позволил нам выяснить динамику изменения предпочитаемых временных зон от 1 класса к 4.

Таблица 2 – Значимость и предпочтение временных зон у учеников 1 класса

	Зона “прошлое”	Зона “настоящее”	Зона “будущее”	Одинаковая значимость зон
Кол-во учеников	6	9	4	1

Таблица 3 – Значимость и предпочтение временных зон у учеников 4 класса

	Зона “прошлое”	Зона “настоящее”	Зона “будущее”	Одинаковая значимость зон
Кол-во учеников	2	7	10	1

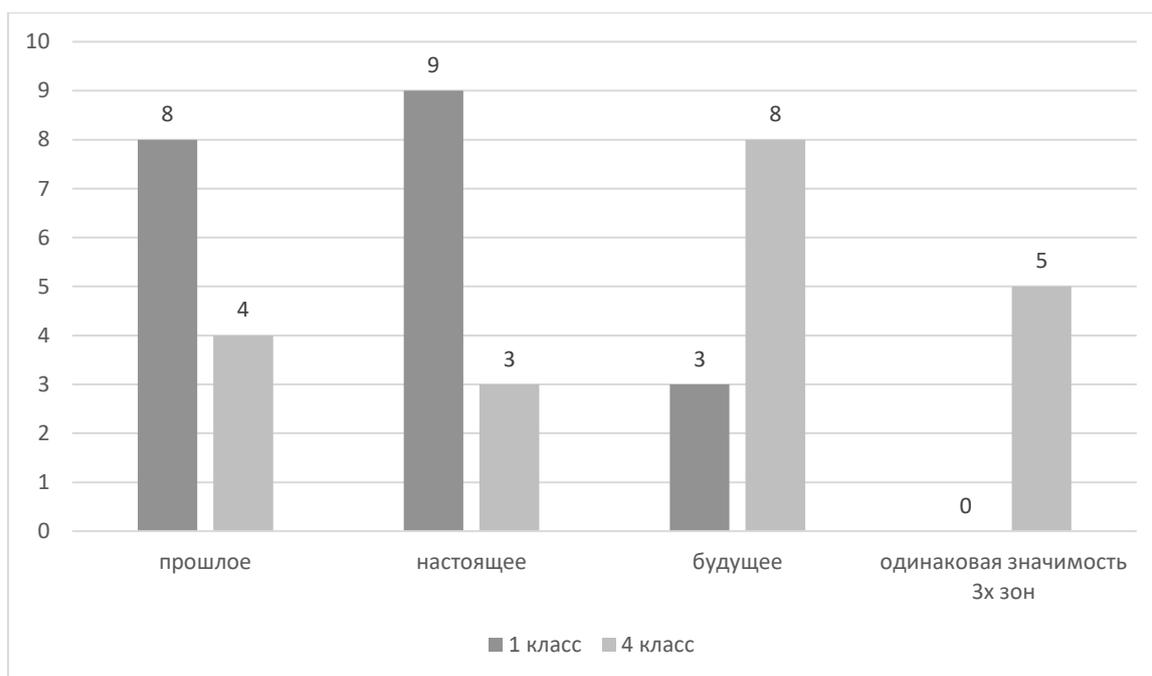


Рис. 2 - Динамика значимости временных зон от 1 к 4 классу

Таким образом, можем сделать вывод, что в 1 классе наиболее значимой для детей является зона “настоящее”, это говорит о том, что для детей в этот период важнее те события, которые происходят с ними “здесь и сейчас”: знакомство с новым коллективом, адаптация к нему, новый

распорядок дня, новые обязанности. Зона “прошлого” так же очень важна для учеников 1 класса, это связано с тем, что позади позитивный опыт прошлого и ностальгическое отношение к нему. В связи с этим становится понятно, почему дети почти не ориентированы на зону “будущее”.

К 4 классу резко снижается важность и значимость зон “прошлое” и “настоящее”, это связано с тем, что такие важные события, как знакомство с новым коллективом, сплочение, адаптация уже прошли, ученики привыкли к школьному распорядку, к обязанностям, стали наиболее ответственными. Благодаря набранному опыту дети перестают жить по принципу “здесь и сейчас”, а все сильнее устремлены в будущее, так возрастает значимость и предпочтение зоны “будущее”.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что различия в отношении к временным зонам детей 1 и 4 класса, говорят о появлении целостном представлении о времени, о рациональном использовании своего времени, о формировании представлений о будущем, об устремлении повлиять на него. Это наглядно показывает нам динамику развития психологического времени младших школьников.

Результаты методики Got rhythm представлены в таблице 4. На основе таблицы 4 произведено сравнение набранных баллов 1 и 4 классами, рисунок 3, это позволило наглядно продемонстрировать развитие чувства ритма учащихся.

Таблица 4 – Количество набранных баллов в Got rhythm

Класс	Среднее количество набранных баллов
1	285
2	514,8

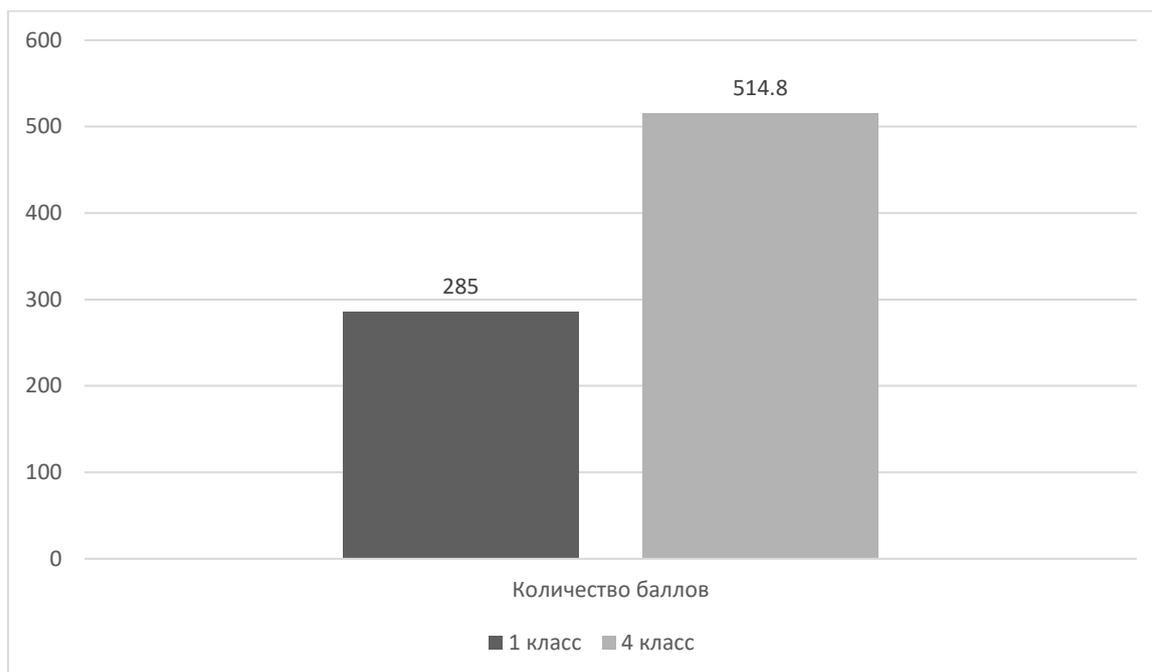


Рис. 3 - Среднее количество баллов

Сущность ритма изучалась в музыкальной психологии и педагогике с 19 века такими учеными, как: Б.М. Тепловым, Н.А. Ветлугиной, О.П. Радыновой, К.В. Тарасовой, В.В. Медушевским и др. Ритм в музыке – это времяизмерительная, эмоционально-выразительная, художественно-смысловая категория. Б.М. Теплов говорил, что: “музыка совершенно непосредственно сопровождается теми или другими двигательными реакциями, более или менее точно передающими временный ход музыкального движения”, а это тесно связано со степенью развитости психологического времени.

На рисунке видно, что количество баллов, набранных учениками 4 класса, превосходит количество баллов, набранных учениками 1 класса. Это говорит о том, что за счет своего набранного опыта ученики 4 класса лучше обладают двигательной и моторной природой, чувством ритма и у них лучше развито психологическое время, так как для выполнения задания нужно было прослушать ритмичное постукивание, одновременно стараясь стучать пальцами в такт.

По результатам набранных баллов на рис. 3 можем сделать вывод о том, что у детей к 4 классу наиболее развита моторная и двигательная природа, чувство ритма, а также ученики в 4 классе более ориентированы на результат, они могут отложить личные дела во время перемены и выполнить задание не спеша, сосредоточившись, что, в свою очередь, является показателем того, что психологическое время развито в большей степени у учащихся 4 класса.

2.3 Программа развития психологического времени у младшего школьника

После изучения теоретического материала и проведения экспериментального исследования мы получили результаты, которые будут положены в основу составления программы.

Цель программы: развитие психологического времени детей в процессе занятий

Задачи программы:

- 1) актуализировать знания учащихся о понятии «время»
- 2) выявить особенности восприятия времени учащихся
- 3) сформировать ценностное отношение ко времени
- 4) развить навыки планирования

Программа представляет собой совокупность специально организованных занятий. Мы спланировали 6 занятий, проводимых с частотой 2 занятия в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 35-40 минут. Занятия рассчитаны на количество участников до 15 человек, это объясняется возрастными особенностями младших школьников. Первое занятие является вводным, на нем учащиеся знакомятся с теоретическими сведениями о времени, его планировании и правильном распределении. Последующие занятия направлены на обучение учащихся распределению времени. Последнее занятие является завершающим, где ученики напишут тест, который покажет актуальный уровень развития их психологического времени.

Программа состоит из блоков:

- 1) информационный
- 2) развивающий
- 3) заключающий

Таким образом наша программа строится на основании актуального уровня развития психологического времени, выявлению особенностей восприятия времени.

В тренинге используются следующие методы:

мини-лекции, упражнения, направленные на отработку навыков, упражнения на повышение работоспособности и сплочённости группы.

Структура одного из занятий тренинга.

Занятие 3.

Цель занятия: развить чувство времени у учащихся

Приветствие

Упражнение 1 «Бегающие огни» (5 мин)

Цель: создать положительный эмоциональный фон и мотивировать на дальнейшее выполнение заданий.

Ход работы.

«Давайте поприветствуем друг друга и сделаем это необычным способом. Ведущий — сейчас это буду я, говорит своему правому соседу: "Здравствуй, Ира" и сопровождает слова каким-нибудь действием. Каждый следующий участник приветствует своего соседа справа и добавляет к предыдущему свое действие. Запомнили? Начали».

«Точно так же, как мы сейчас пытались запомнить все предыдущие действия, каждый день нам приходится запоминать и воспроизводить огромный объем информации. Для того чтобы это получалось у нас качественно, мы, как один из вариантов, можем управлять своим временем».

Упражнение 2 «Зачем управлять своим временем» (15 минут)

Цель: выяснить теоретическую базу знаний об управлении временем учащихся и распределение ими приоритетов.

Ход работы

Психолог: «Я предлагаю вам начать с того, чтобы ответить на вопрос: зачем нам необходимо управлять своим временем?».

Психолог предлагает участникам высказаться, обобщает их мнения, делает выводы.

Упражнение 3 «Пантомима» (20 минут)

Цель: узнать о привычном планировании дня учеников, о распределении дел в зависимости от их значимости.

Ход работы

Участники делятся на пары. Каждой паре выдается одна или две карточки с заданиями на день, а именно: выполнить домашнее задание,

погулять, прибраться в комнате, поиграть в компьютер или смартфон. Задача пары — показать очередность выполнения действий пантомимой, невербально, без использования слов. 7 минут пары готовятся.

Затем каждая пара по очереди показывает свою пантомиму, и вся группа угадывает, как пара распределила иерархию выполнения действий.

Далее психолог задает вопросы: сколько времени на каждое действие вы готовы потратить? Все ли вы успеете? Как поступить для того, чтобы выполнить все задания? Какие задания должны выполняться в первую очередь?

Подведение итогов (7 мин)

Цель: обратная связь от учеников.

Ход работы

Психолог задает вопросы, учащиеся отвечают

- 1) По вашему мнению, чем грозит невыполнение вовремя важных дел?
- 2) К чему ведут накопленные незавершенные дела?
- 3) Как нужно распределять время, чтобы успевать выполнять важные дела?
- 4) Что для себя на данном занятии вы узнали нового?
- 5) Как отразится полученный опыт сегодняшнего занятия на распределении вашего свободного времени?

Прощание

Вывод по главе 2

Анализируя результаты исследования по проблеме развития психологического времени у детей 1 и 4 класса позволяет сделать следующие выводы:

1. По результатам тестирования по методике временной перспективы Зимбордо учащиеся 1 класса ориентированы на удовольствия и развлечения, они не задумываются о своих делах, откладывая их на потом, заменяя более приятными занятиями, например играми или прогулками с друзьями. К 4 классу выраженность гедонистического отношения к жизни фактически снижается, но остается наибольшей.
2. Учащиеся 1 класса в большинстве своем к прошлому относятся позитивно, присутствует ностальгия, они с трепетом вспоминают о прошлых годах, о садике, в целом о том времени, когда они еще не выступали в роли учеников, а ведущая деятельность еще не была учебной. К 4 классу процент детей, которые с ностальгией и теплом вспоминают о прошлом снижается. Происходит накопление негативного отношения к прошлому в процессе взросления младшего школьника. Таким образом, ученики 4 класса в большинстве своем говорят о своем негативном прошлом, когда у первоклассников это редкое явление.
3. Фаталистическое отношение к настоящему стремительно растет с возрастом учеников от 1 к 4 классу.
4. Ученики первого класса наиболее ориентированы на зоны «настоящее» и «прошлое».
5. У учащихся 4 класса резко снижается важность и значимость зон «прошлое» и «настоящее», они ориентированы на зону «будущее».
6. Сравнивая результаты ритмичной методики, мы делаем вывод, что у детей к 4 классу наиболее развита моторная и двигательная природа и чувство ритма, нежели у учащихся 1 класса.

Заключение

В данной работе мы рассмотрели понятие психологического времени, различные подходы к его изучению и возрастную динамику развития психологического времени.

Подробнее мы рассмотрели особенности развития психологического времени у первоклассников и учеников 4 класса, для этого мы использовали опросник временной перспективы Зимбордо, графический тест «круги Коттла» и битовую диагностику «Got rhythm».

Проведенный нами анализ ответов детей из опросника временной перспективы позволил сформулировать следующие выводы: ученики первого класса ориентированы на свое прошлое, они еще не задумываются о планировании своего настоящего и будущего. Это связано с тем, что у первоклассников высокий процент позитивного отношения к прошлому. Также преобладает гедонистическое отношение к настоящему, а именно: они не готовы в полной мере выполнять свои обязанности, которые ограничивают их свободу. К 4 классу у детей гедонистический настрой снижается, но остается наибольшим, вместе с этим растет фаталистическое отношение к настоящему.

Проведенный анализ ответов по опроснику Зимбордо показал нам, что в процессе взросления от 1 к 4 классу у детей отношение к прошлому с позитивного сменяется негативным, это можно объяснить тем, что дети накапливают негативный опыт.

Благодаря графической методике круги Коттла мы смогли увидеть, что для первоклассников предпочитаемая зона – «настоящее». К 4 классу негативный опыт накапливается, растет процент негативного отношения к прошлому, и ребенок методом проб и ошибок учится планировать и правильно распределять время и приоритеты, таким образом для детей наиболее значимой зоной становится «будущее».

В 4 классе дети более ориентированы на результат, а это снова подтверждает тот факт, что зона будущего становится предпочитаемой. Это

мы можем пронаблюдать в сводной таблице по битовой методике, ученики 4 класса набирают более высокий средний балл. Это также связано и с тем, что чувство ритма и двигательные способности с возрастом стремительно развиваются. Чувство ритма напрямую связано с развитием психологического времени, из чего следует вывод о том, что психологическое время развивается у личности вместе с остальными функциями и тесты связаны со многими из них.

Список литературы

1. Аарелайд А. Категория времени в современной науке и проблема человеческого времени // Изв. АН ЭССР. Общественные науки. - 1978. - № 27/3. - С. 268-280.
2. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности // Психол. журн. 1983. Т. 4. №1
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. - 302 с.
4. Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. - СПб.: Питер, 2001. С.5-38, 106-151.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1969. - 249 с.
6. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1980. Т. 1. 232 с.
7. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев. - Москва; Воронеж, 2005. - 432 с.
8. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л.И. Анцыферова // Психол. журнал. - 1993.-Т.12, №2. -С.
9. Бекасов О.Б. Анализ событийной структуры жизненного пути личности // Гуманистические пробл. психологической теории. - М.: Высш. шк., 1995. - С. 169-179.
10. Беленькая Л.Я. К вопросу о восприятии временной длительности и его нарушениях // Исслед. по психологии восприятия / Под ред. С.Л. Рубинштейна. - М.: Изд-во АН СССР, 1948. -С.324-358.
11. Болотова А.К. Психология времени в межличностных отношениях. - М.: МПСИ, 1997. -С. 356.
12. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003.

13. Бурлачук А.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. - М.: Высш. шк., 1998.
14. Бюлер Ш., Массарик Ф. Жизненный путь человека, 1968. 98 с.
15. Вундт В. Введение в философию / В.Вундт // Под ред. А.Л.Субботина. -М.: ЧеРо,2001.-354 с.
16. Головаха Е.И., Корник А.А. Психологическое время личности. - Киев: Наукова думка, 1984. - 201
17. Головаха Е.И., Кроник А.А. Понятие психологического времени//Категории материалистической диалектики в психологии. М.: Наука. 1988. - С. 199-215.
18. Головаха, А.А. Кроник //Категории материалистической диалектики в психологии. - М.: Наука,1988.- 243 с. 6.
19. Головаха Е.И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е.И. Головаха //Психология личности в трудах отечественных психологов.-СПб.: Питер,2000.-142 с. 7.
20. Дмитриев А.С. Ориентировка человека во времени (осознанная оценка коротких интервалов времени) // Успехи физиологических наук. - 1980. - № 4. - Т. 11. - 47 с.
21. Жане, П. Эволюция памяти и понятия времени / П. Жане // Хрестоматия по общей психологии: психология памяти: учебное пособие / Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. – Москва: Издательство Московского университета, 1979.
22. Жаров А.М. Восприятие времени, психическое настоящее и неопределенность // Фактор времени в функциональной организации деятельности живых систем / Под ред. Н.И. Моисеевой. - Л.: Наука, 1980. - С. 124-128.
23. ЗейгарникБ. В. Теория личности К. Левина. - М.: Изд-во МГУ, 1981. - 118 с.
24. Кант И. Труды докритического периода. М.: Мысль 1963. Т.1. 255 с.

25. Ковалев В.И. Психологические особенности личностной организации времени жизни. Автореф. дисс...к. нс. н. М., 1979. 16 с.
26. Ковалев В.И. Особенности личностной организации времени // Активность и жизненная позиция личности: Сб. ст. - М.: Педагогика, 1988. - С. 110-127.
27. Ковалев В. И. Категория времени в психологии (личностный аспект) // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л. И. Анциферовой. - М.: Наука, 1988. - С. 216-230.
28. Ковалев В.И. Личностное время как предмет психологического исследования // Психология личности и время: Тез. докл. и сообщ. Всесоюз. науч.-теорет. конф. Т. 1. - Черновцы, 1991. -С. 4-8.
29. Ковалев В.И. Особенности личностной организации времени жизни // Гуманистические пробл. психологической теории. - М.: Наука, 1995. - С. 179-185.
30. Кублицкене Л.Ю. Организация времени личностью как показатель ее активности / Л.Ю. Кублицкене //Гуманистические проблемы психологической теории. - М.: Наука,1995.-212 с.
31. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принцип развития в психологии: Сб. ст. - М.: Наука, 1978. - С. 156-172.
32. Логинова Н.А. Биографический метод в свете идей А.Г.Ананьева / Н.А. Логинова //Вопр. психологии. -№5.-С.104-112. 9.
33. Медведев А.М., Судьина И.С. Риски взросления в самосознании молодых людей пятнадцати и двадцати лет // Психологическая наука и образование. 2009. № 2. С. 14-22.
34. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ. вузов. 4-е изд., стереотип. М., 1999. С. 456.

35. Печерская С.А. К вопросу изучения психологического времени в личностном онтогенезе // Личность как субъект управленческой деятельности: сб. статей. - П.: Издательство ПГЛУ, 2014. - Вып. 7.
36. Психология развития: учеб. для студ. высш. психол. и пед. учеб. заведений / отв. ред. Т. Д. Марциновская. М., 2001. С. 228.
37. Радугин А. А. Психология: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. М., 2003. С. 146.
38. Рубинштейн С.Л. Использование времени (фактическое и желательное) как показатель направленности личности/ С.Л. Рубинштейн //Экспериментальные исследования в патопсихологии. - М: НИИ психиатрии МЗ РСФСР,1976.-С.245-253.
39. Современные тенденции и проблемы психологической науки: материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 110-летию со дня рождения П. М. Якобсона, 17–18 мая 2012 г., г. Уфа, Directmedia, 2015
40. Спиридонова С.Б. Проблема развития самосознания в детском возрасте // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. № 10. С. 30-34.
41. Стрелков Ю.К. Операционально-смысловые структуры профессионального опыта / Ю.К. Стрелков //Вест. Моск. ун. –та Сер.14, Психология. -1990.-№3.-С.85-91.
42. Сырцова А. Психологическое время: апробация методики Зимбардо по временной перспективе // Вестник Московского Университета, серия «Психология». 2005. №1. С. 97-99.
43. Сырцова А., Митина О.В., Бойд Дж., Давыдова И. С., Зимбардо Ф., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н. С., Фьёлен Н., Ясная В.А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики 2TP1) // Культурно-историческая психология. 2007. №4. С. 19-31.

44. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентации личности // Вопросы психологии. 2008. №2. С.41-54.
45. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника по временной перспективе Ф. Зимбардо на русскоязычной выборке // Психологический журнал. 2008. №3. С. 101-109.
46. Сырцова А. Молодежная секция РПО: первый опыт проведения совместных исследований // Психологическая газета, 2005, № 11, С. 8-9.
47. Сырцова А. Понятие временных ориентации личности в ракурсе возрастной психологии - концептуальные основы исследования // Материалы XIII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов», Том 2, М.: Изд-во МГУ, 2006, С.292-294.
48. Сырцова А. Взаимосвязь статусов идентичности и временных ориентации личности - гипотезы исследования // Материалы V городской научнопрактической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения «Молодые ученые - московскому образованию», М.: МГППУ, 2006, С. 255-257.
49. Соколова КС, Сырцова А. Методы изучения временной перспективы // Актуальные проблемы прикладной психологии: материалы конференции. – Калуга: «Эйдос», 2006, С. 243-244.
50. Татко В. Л. Субъективное время: иллюзии и реальность // Прологомены методологии современной психологии: IX годовые науч. чтения Московского гос. соц. ун-та. М., 2003. С. 683.
51. Фельдштейн Д. И. Социальное развитие в пространстве-времени Детства. М., 1997. 160 с.
52. Фокина И.В. Ценностные ориентации и гражданское самосознание молодежи как взаимодействующие психологические феномены // Система ценностей современного общества. 2010. № 16. С. 240-245.

53. Хомик, В. С., Кроник, А. А. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения / В. С. Хомик, А. А. Кроник. // Вопросы психологии, 1988.- № 1. - С. 98-106.

54. Ярская В.Н. Развитие понятия времени // Вопр. философии. - 1981. - № 3. - С. 157-160.

55. Андреева С.Г. Проблема психологического времени [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihologicheskogo-vremeni> - 2009

56. Логутова Е.В. Восприятие психологического времени старшеклассниками образовательных учреждений различного типа. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/vozpriyatie-psihologicheskogo-vremeni-starsheklassnikami-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-razlichnogo-tipa> - 2012

57. Нестик Т.А. Социальное конструирование времени: теоретический анализ – 2003. Режим доступа: pdf.

58. Печерская С.А. Психологическое время как психологический аспект здоровья личности. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-vremya-kak-psihologicheskii-aspekt-zdorovya-lichnosti> - 2014

59. Тарасова Л.Н., Ковалев С.Ю. Теории времени в психологии. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/teorii-vremeni-v-psihologii> - 2007

Опросник временной перспективы Зимбардо (модификация для начальных классов)

	Да	Нейтрально	Нет
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями - одно из важных удовольствий в жизни.			
2. Знакомые с самого детства звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний			
3. Знаете ли вы что такое "судьба"? Судьба, а не сам человек, определяет, что с ним случится в будущем			
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать что-то иначе, когда уже прошло некоторое время.			
5. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день			
6. Мне приятно думать о своем прошлом			
7. Я беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.			
8. Я считаю, что невозможно планировать что-то на много времени перед, потому что все зависит от нашей судьбы			
9. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и разрабатываю план, который поможет мне достичь ее			
10. В моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого			
11. Слушая свою любимую музыку, или играя в игры, я часто забываю про время			
12. Я часто вспоминаю о неприятных ситуациях, которые случились со мной давно			
13. Я расстраиваюсь, когда опаздываю			
14. Счастливые воспоминания из прошлого с легкостью приходят в голову.			
15. Я не планирую свой день, а лишь жду, что преподнесет мне судьба			
16. В прошлом я сделал что-то, что сейчас хотел(а) бы исправить			
17. Я скучаю по детскому саду.			
18. Я составляю список того, что мне надо сделать			
19. Я могу отказаться от любимой игры, если знаю, что мне нужно сделать уроки или работу по дому.			
20. Я сделаю задание до конца, даже если оно мне неинтересно и трудно дается.			
21. Я думаю о том плохом, что произошло со мной давно.			
22. Я умею копить деньги на что-то значимое.			
23. Все мои дни насыщены различными интересными			

событиями.			
24. Редко получается так, как я ожидаю			
25. Я люблю путешествовать и не задумываться ни о каких делах			
26. В прошлом меня обижали			
27. Мне трудно забыть старые обиды			
28. Я люблю, когда мы с друзьями спонтанно идем на прогулку			

Ключ

Подсчёт: Баллы за каждый ответ подсчитываются по следующей схеме:

1 = Нет

2 = Нейтрально

3 = Да

Показатели для факторов подсчитываются следующим образом: сумму баллов по каждому

фактору необходимо разделить на общее количество пунктов данного фактора.

Фактор «негативное прошлое»: 4,12,16,21,26,27 (всего 6)

Фактор «гедонистическое настоящее»: 1, 11,23,25,28 (всего 5)

Фактор «будущее»: 5,7,9,13,18,19,20,22 (всего 8)

Фактор «позитивное прошлое»: 2,6,10,14,17 (всего 5)

Фактор «фаталистическое настоящее»: 3,8,15,24 (всего 4)

1) Негативное прошлое. Отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе.

2) Гедонистическое настоящее. Отражает гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

3) Будущее. Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей.

4) Положительное (позитивное) прошлое. Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

5) Фаталистическое настоящее. Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показатели по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы.

МЕТОДИКА “Круги Коттла”

Тест кругов Коттла призван оценивать два параметра: 1) степень связанности временных зон; 2) предпочтение или значимость той или иной временной зоны. Второе выясняется путем измерения в миллиметрах диаметров кругов и подсчета.

Инструкция: Представьте свою жизнь от начала до конца – прошлое, настоящее и будущее, и попытайтесь проиллюстрировать ее в виде трех кругов – прошлого, настоящего и будущего. Круги могут быть маленькими и большими, пересекаться или нет, в зависимости от того, как Вы представляете себе это, подпишите нарисованные круги: соответственно «прошлое», «настоящее» и «будущее»

Интерпретация: размер круга показывает, какое значение придают прошлому, настоящему или будущему. В каком времени ребенок живет сейчас: предпочитает вспоминать о событиях в прошлом; живет настоящим; планирует будущее. Чем больше круг, тем важнее для вас те события, которые есть в данном временном периоде. Связанность кругов позволяет понять, как события одного временного отрезка влияют на другие. Отсутствие связи между кругами показывает, что опыт прошлого не переносится на будущее. Пересечение передает

Got rhythm

<https://www.concerthotels.com/got-rhythm>

Инструкция: сейчас вам нужно будет пройти небольшое тестирование, оно заключается в том, что Вы должны прослушать ритмичные постукивания, слушая постукивания вам нужно в такт нажимать на экран телефона. Спустя некоторое время звук исчезнет, но останавливаться нельзя. Старайтесь воспроизвести этот звук, так же нажимая на телефон.

Подсчет баллов производится сразу же по истечению времени на сайте, максимальное количество баллов, которое можно набрать - 1000

Таблица 5 - результаты опросника временной перспективы Зимбардо (модификация для начальных классов) 1 класс

№	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Негативное прошлое	Ориентация на будущее
1	2,6	2,5	1,25	3	2,5
2	3	2,4	2	2,7	2,25
3	2,8	3	2,5	2	2,75
4	2,8	2,6	2,25	2,3	2,5
5	3	2,6	3	3	2,75
6	3	2,2	3	3	3
7	2,2	2,75	2	2,7	3
8	2,4	2,2	2	2,3	2
9	2,8	2,4	2	2,7	2
10	2,4	2,6	1,75	2,5	2,75
11	2,6	2,8	2,5	2,2	2,25
12	3	2,4	1,25	2,3	2,125
13	3	2,6	1,75	3	3
14	3	2,8	2,25	2,8	2,875
15	2,8	2,4	2,5	2,2	2,375
16	3	2	2,25	1,8	3,375
17	2,4	2,8	2,725	2,8	2,625
18	2,4	2,8	2,5	2	2,375
19	2	2,4	2,5	2,5	2,125
20	2,8	2,4	2,3	2	2,125
Итого	54	50,65	44,3	44,8	47,745
Среднее	2,7	2,5	2,21	2,24	2,4

Таблица 6 - результаты опросника временной перспективы Зимбардо (модификация для начальных классов) 4 класс

№	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Негативное прошлое	Ориентация на будущее
1	1,8	1,6	2	2,4	2,25
2	3	2,6	2	2,2	2,75
3	2,8	2,2	2,5	2,8	2,5
4	2,2	2,4	1,25	3	2,625
5	2,8	3	2,75	3	2,75
6	2,8	1,6	2,25	2,5	2,75
7	2,4	2,2	2,5	2,5	1,375
8	2	2,8	2,5	2,8	1,5
9	2,4	3	2,25	2,2	2,25
10	2,6	2,7	2,5	2,4	2,25
11	3	3	3	2,7	2,75
12	2	2	2	2	2,875
13	2,4	2,2	3	3	2,5
14	2,8	2,6	2,75	2,3	2,25
15	1,8	1	2	2,5	2,25
16	2,6	2,6	2,75	2,3	1,75
17	2,8	2,8	1,75	2,2	2,75
18	3	2,2	2,75	3	2,25
19	2,2	2,6	2,5	2,5	2,875
20	2,6	2,6	2,75	2,6	2,625
Итого:	50	47,7	47,75	49,9	47,875
Среднее	2,5	2,385	2,3875	2,495	2,39375

Таблица 7 – предпочтение или значимость временной зоны (1 класс)

№ ученика	Диаметр зоны прошлого (мм)	Диаметр зоны настоящего (мм)	Диаметр зоны будущего (мм)
1	40	43	37
2	90	95	88
3	67	126	171
4	10	10	8
5	35	57	29
6	38	62	22
7	22	42	32
8	66	84	70
9	11	34	20
10	57	81	68
11	10	18	30
12	65	55	67
13	57	61	65
14	31	28	28
15	20	18	17
16	16	17	12
17	77	67	56
18	19	16	13
19	42	40	39
20	37	32	30
Итого	6	9	4
Одинаковая значимость зон	1		

Таблица 8 - степень связанности временных зон (1 класс)

№ ученика	Баллы
1	0
2	0
3	0
4	0
5	0
6	0
7	0
8	0
9	0
10	0
11	0
12	0
13	18
14	0
15	0
16	0
17	0
18	0
19	0
20	0

Таблица 9 – предпочтение или значимость временной зоны (4 класс)

№ ученика	Диаметр зоны прошлого	Диаметр зоны настоящего	Диаметр зоны будущего
1	37	40	38
2	25	20	18
3	19	15	16
4	70	65	71
5	30	28	32
6	20	21	18
7	29	38	40
8	23	43	32
9	23	24	22
10	28	30	19
11	29	37	-
12	31	44	37
13	16	19	21
14	25	24	26
15	25	30	31
16	25	26	26
17	26	25	29
18	47	51	53
19	21	29	38
20	30	28	32
Итого	2	7	10
Одинаковая значимость зон	1		

Таблица 10 - степень связанности временных зон (1 класс)

№ ученика	Баллы
1	0
2	0
3	0
4	0
5	0
6	0
7	0
8	0
9	0
10	0
11	0
12	0
13	0
14	0
15	0
16	0
17	0
18	0
19	0
20	0

Таблица 11 – результаты битовой методики Got rhythm (1 класс)

№ ученика	Набранный балл
1	212
2	451
3	10
4	662
5	520
6	57
7	423
8	252
9	343
10	50
11	513
12	34
13	208
14	568
15	386
16	135
17	139
18	142
19	357
20	208
Итого	5700
Средний балл	285

Таблица 12 – результаты битовой методики Got rhythm (4 класс)

№ ученика	Набранный балл
1	266
2	341
3	424
4	406
5	611
6	710
7	328
8	652
9	218
10	603
11	346
12	666
13	614
14	768
15	710
16	752
17	595
18	119
19	589
20	703
Итого	10296
Средний балл	514,8

Программа развития психологического времени у младшего школьника

Цель программы: развитие психологического времени детей в процессе занятий

Задачи программы:

- 1) актуализировать знания учащихся о понятии «время»
- 2) выявить особенности восприятия времени учащихся
- 3) сформировать ценностное отношение ко времени
- 4) развить навыки планирования

Продолжительность сессии: 6 занятий

Продолжительность занятия: 35-40 минут.

Занятие 1

Цель: познакомить детей с понятием время, с его важностью и показать необходимость планирования своего времени

Приветствие

Упражнение 1 «Бегающие огни» (5 мин)

Цель: создать положительный эмоциональный фон и мотивировать на дальнейшее выполнение заданий.

Ход работы.

«Давайте поприветствуем друг друга и сделаем это необычным способом. Ведущий — сейчас это буду я, говорит своему правому соседу: "Здравствуй, Ира" и сопровождает слова каким-нибудь действием. Каждый следующий участник приветствует своего соседа справа и добавляет к предыдущему свое действие. Запомнили?

Начали».

«Точно так же, как мы сейчас пытались запомнить все предыдущие действия, каждый день нам приходится запоминать и воспроизводить огромный объем информации. Для того чтобы это получалось у нас качественно, мы, как один из вариантов, можем управлять своим временем».

Упражнение 2 (20 мин)

Психолог: мы все знаем что же такое время? Чем оно дорого и важно для нас? Я расскажу вам притчу о времени

Удивительная притча о времени

Жил-был маленький Мальчик. Он бегал, прыгал и радовался жизни. И всегда ходило рядом с ним и радовалось его Время. Было оно большое, толстое, румяное – много его было, одним словом. Хватало времени на все

и всегда: и в футбол с ребятами сыграть, и телевизор посмотреть. И не было у Мальчика проблем со временем, а у времени – с Мальчиком.

Когда Мальчик подрос, у него появились товарищи и коллеги, появились так называемые Дела. Каждое Дело требовало немного времени. Мальчик отрезал от времени понемногу: то машину починить, то с девушкой погулять. А время идет за Мальчиком да улыбается – есть еще время!

Друзья, знакомые, коллеги приходили к Мальчику со своими проблемами и заботами. И каждое их дело требовало его времени. Не всегда хотелось Мальчику убивать свое время, но ему помогали другие люди. То сосед зашел вечером в гости просто так поболтать, то шурина попросил в город с ним съездить, а то одному скучно. А тут еще трехголовый монстр ТЕТЕКО (телевизор, телефон, компьютер) каждый день свою долю требует.

Оглядывался иногда Мальчик на время, которое он сам кромсал, которое рвали на куски другие люди, но ничего не говорил: тут стыдно, тут страшно, тут неудобно. Пришел час, когда время его погибло: не было больше времени у Мальчика!

Пришел к нему сын и сказал:

— Папа, пойдём в зоопарк или в кино!

А он ему:

—Извини, сынок, у меня нет времени!

Позвонил отец и спросил:

—Как ты там, почему не звонишь?

—Извини, отец, у меня времени нет.

Время — самый бесценный, самый незаметный ваш ресурс. Поэтому нам нужно научиться им управлять, научиться ставить цели, планировать дела,

жизнь, чтобы, однажды оглянувшись назад, вы увидели свое радостно улыбающееся Время, которого вам всегда и на все будет хватать!

Беседа с учениками по поводу прослушанной притчи.

Упражнение 3

Цель: создание положительного эмоционального фона, расслабление

«Зайчик» (10 мин)

Ход работы.

«В игре есть один водящий, сначала им буду я. Я как водящий говорю вам: "Поменяйтесь местами те, у кого..." И называю любой признак, который объединяет хотя бы нескольких из вас. Те из вас, у кого есть этот признак, должны поменяться местами, а кто не успеет, становится водящим. Моя задача как водящего — занять свободный стул, пока вы меняетесь местами. В игре нельзя оставаться на своем месте, если у вас есть указанный водящим признак, иначе вы автоматически становитесь водящим. Новый водящий тоже говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого...» Итак, поменяйтесь местами те, кто в джинсах. Меняйтесь!»

«Эта разминка требует внимательности и быстроты реакции. Как добиться этого в повседневной жизни? В этой части тренинга мы с вами об этом и поговорим».

Подведение итогов

Прощание (3 мин)

«Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 2

Цель: выявить особенности восприятия времени учащимися

Приветствие

Упражнение 1 «Бегающие огни» (5 мин)

Цель: создать положительный эмоциональный фон и мотивировать на дальнейшее выполнение заданий.

Ход работы.

«Давайте поприветствуем друг друга и сделаем это необычным способом. Ведущий — сейчас это буду я, говорит своему правому соседу: "Здравствуй, Ира" и сопровождает слова каким-нибудь действием. Каждый следующий участник приветствует своего соседа справа и добавляет к предыдущему свое действие. Запомнили? Начали».

«Точно так же, как мы сейчас пытались запомнить все предыдущие действия, каждый день нам приходится запоминать и воспроизводить огромный объем информации. Для того чтобы это получалось у нас качественно, мы, как один из вариантов, можем управлять своим временем».

Упражнение 2 «Наше чувство времени» (15 мин)

Цель: выявить особенности чувства времени у детей

Ход работы

Сейчас вам нужно будет закрыть глаза и расслабиться. Я попрошу вас попробовать точно почувствовать и определить, через сколько времени пройдет минута, сразу после моей команды. Правила задания такие: запрещается считать до шестидесяти про себя, следует только прислушаться к собственной интуиции. А когда, по вашему мнению,

истекла ровно минута — молча поднимите руку, но не открывайте. Психолог записывает, сколько прошло времени до подобного момента.

Сейчас разделимся на две группы. В первую переходят те люди, которые считают, что их минута истекла быстрее, чем в настоящем времени, то есть время таких участников — меньше, чем 60 секунд. Во вторую группу идут люди, которые думают, что их минута шла дольше.

Обсуждение: смотрите как интересно, мы засекали минуту, которая одинакова для всех, но протекает эта минута для кого-то быстрее, а для кого-то медленнее. Таким образом, иногда, занимаясь любимым делом — время пролетает незаметно, поэтому и нужно планировать свой день.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности чувства времени, тщательном анализе всех отличий между участниками, которые считают, что их время проходит медленнее, чем в реальности, и другими, кто думает, наоборот.

Упражнение 3 «Метод созерцания точки» (15 мин)

Цель: показать важность создания списков дел и планирования времени

Психолог: сегодня мы начнем знакомиться с методами планирования дел. Все, что нужно — это взять листок, ручку, расположиться поудобнее и попытаться сконцентрироваться на одной точке. Мозг быстро посчитает это занятие скучным и внимание начнет переключаться на что-то другое. Именно это нам и нужно. Записывать нужно все, что приходит в голову — так и получится список того, что имеет значение в данный момент.

Всплывать в процессе будут и невыученные уроки, и внеклассные занятия, и просто желания поиграть или встретиться с друзьями. На листке должно оказаться все — разбираться будем позже.

Обсуждение: давайте прочтем тот список, который вы создали. Это список актуальных для вас дел, которые ждут не дождутся, когда же вы их начнете выполнять.

Подведение итогов

Прощание (3 мин)

Занятие 3.

Цель занятия: развить чувство времени у учащихся

Приветствие

Упражнение 1 «Бегающие огни» (5 мин)

Цель: создать положительный эмоциональный фон и мотивировать на дальнейшее выполнение заданий.

Ход работы.

«Давайте поприветствуем друг друга и сделаем это необычным способом. Ведущий — сейчас это буду я, говорит своему правому соседу: "Здравствуй, Ира" и сопровождает слова каким-нибудь действием. Каждый следующий участник приветствует своего соседа справа и добавляет к предыдущему свое действие. Запомнили? Начали».

«Точно так же, как мы сейчас пытались запомнить все предыдущие действия, каждый день нам приходится запоминать и воспроизводить огромный объем информации. Для того чтобы это получалось у нас качественно, мы, как один из вариантов, можем управлять своим временем».

Упражнение 2 «Зачем управлять своим временем» (15 минут)

Цель: выяснить теоретическую базу знаний об управлении временем учащихся и распределение ими приоритетов.

Ход работы

Психолог: «Я предлагаю вам начать с того, чтобы ответить на вопрос: зачем нам необходимо управлять своим временем?».

Психолог предлагает участникам высказаться, обобщает их мнения, делает выводы.

Упражнение 3 «Пантомима» (20 минут)

Цель: узнать о привычном планировании дня учеников, о распределении дел в зависимости от их значимости.

Ход работы

Участники делятся на пары. Каждой паре выдается одна или две карточки с заданиями на день, а именно: выполнить домашнее задание, погулять, прибраться в комнате, поиграть в компьютер или смартфон. Задача пары — показать очередность выполнения действий пантомимой, невербально, без использования слов. 7 минут пары готовятся.

Затем каждая пара по очереди показывает свою пантомиму, и вся группа угадывает, как пара распределила иерархию выполнения действий.

Далее психолог задает вопросы: сколько времени на каждое действие вы готовы потратить? Все ли вы успеете? Как поступить для того, чтобы выполнить все задания? Какие задания должны выполняться в первую очередь?

Подведение итогов (7 мин)

Цель: обратная связь от учеников.

Ход работы

Психолог задает вопросы, учащиеся отвечают

- 1) По вашему мнению, чем грозит невыполнение вовремя важных дел?
- 2) К чему ведут накопленные незавершенные дела?
- 3) Как нужно распределять время, чтобы успевать выполнять важные дела?
- 4) Что для себя на данном занятии вы узнали нового?
- 5) Как отразится полученный опыт сегодняшнего занятия на распределении вашего свободного времени?

Прощание (3 мин)

Занятие 4

Цель: продолжить формировать способности планирования своего времени

Приветствие

Упражнение 1 «Бегающие огни» (5 мин)

Упражнение 2 (15 мин) «Метод спусковых крючков»

Цель: формирование детьми списка актуальных дел

Сегодня мы продолжим знакомиться с методами планирования дел. «Метод спусковых крючков» чуть сложнее, чем «Метод созерцания точки». Теперь мысли в голову посылает не наше рассеянное внимание, а список определенных слов.

Ход работы

Сядьте по 1. Положите перед собой белый лист бумаги — туда вы будете записывать все возникающее в голове. Возьмите список спусковых крючков и начинайте неспешно и вдумчиво читать пункт за пунктом. Если тот или иной спусковой крючок сработает, напомнив вам о потенциально забытом деле, запишите это дело на листке и продолжайте читать список дальше. Когда список спусковых крючков закончится, оставайтесь на месте в течение трех-пяти минут. В этот момент из вашего сознания может всплыть что-то еще.

Упражнение 3 "Важность/срочность".

Цель: расстановка приоритетов в выполнении дел

Разбейте все свои дела по критериям важности и срочности на 4 группы:

1. Важные и срочные.
2. Важные, но не срочные.
3. Срочные, но не важные.

4. Не важные и не срочные.

Рекомендуемый порядок выполнения дел:

1. "Важные и срочные" — это дела, которым должно уделяться первостепенное внимание. Они должны занимать первое место.

2. "Важные, но не срочные" — это дела, которые нужно выполнить к определенному времени, но не скорому.

3. "Срочные, но не важные" — это текущие дела (звонки, переписка, игры т.д.). Эти дела невозможно сделать сразу и полностью - они будут всегда. Поэтому лучше написать себе определенный объем этих дел на день, а оставшиеся - перенести на завтра.

4. "Не важные и не срочные" - эти дела можно поставить в конце списка приоритетов.

Образец формы распределения задач по приоритетам (на основе матрицы Эйзенхауэра).

Распределение ежедневных задач по приоритетам			
<i>Срочное и важное - высокий приоритет!</i>		<i>Важное, но не срочное - средний приоритет</i>	
Наименование	Время выполнения	Наименование	Время выполнения
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	

<i>Срочное, но не важное - средний приоритет</i>		<i>Не срочное и не важное - низкий приоритет!</i>	
Наименование	Время выполнения	Наименование	Время выполнения
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	

Подведение итогов

Прощание (3 минуты)

Занятие 5

Цель: планирование более длительного времени

Приветствие

Упражнение 1 «Бегающие огни» (5 мин)

Упражнение 2 «Большие цели» (15 мин)

Ход работы.

Участники самостоятельно формулируют в рабочих тетрадях свои цели на ближайший год. Затем каждый участник по очереди зачитывает то, что получил.

Обсуждение: что нужно делать для того, чтобы эти цели выполнить в течении года? Что вам может помешать?

Упражнение 3 «Калибровка» (10 мин)

Ход работы

Сейчас мы с вами нарисуем любое растение, мысленно представьте, сколько минут для этого понадобится.

Засекаем время и по окончании сравниваем фактически затраченное время с прогнозируемым. В идеале расхождение между ними должно быть не больше 1-3 минут. Первые результаты появятся уже после трёх-четырёх дней постоянного выполнения этого упражнения на развитие чувства времени, а через несколько недель вы научитесь планировать все дела с максимальной точностью.

Если Вы знаете, что одна задача по математике занимает примерно 15 минут, то он может спокойно взяться за нее, когда у вас будет небольшой перерыв. Еще легче дела будут обстоять со чтением. Например, нужно прочитать параграф из 10 страниц. Одна страница занимает примерно минуту. Значит на параграф нужно всего 10.

Что кажется наиболее выполнимым «прочитать параграф» или «прочитать параграф за 10 минут»?

Лучше разбивайте время на блоки и закладывайте в них конкретные задачи. Например, 45 минут – 3 задачи по математике. Сделает быстрее, можно посидеть в телефоне, поиграть или двигаться дальше по списку дел.

Подведение итогов (7 мин)

Всегда ли мы можем точно знать время, которое нам понадобится для выполнения какого-либо задания?

С чем это связано и как это исправить?

Что нужно делать для того, чтобы мы не опаздывали с выполнением?

Прощание (3 мин)

Занятие 6

Цель: подведение итогов, проверка актуального уровня развития психологического времени

Приветствие

Упражнение 1 «Бегающие огни» (5 мин)

Упражнение 2 «Тест» (15 минут)

Почти всегда Иногда Никогда

	Всегда	Иногда	Никогда
1. Я прихожу в школу немного раньше, чтобы успеть подготовиться к уроку			
2. Если выбор будет между развлечениями и важными делами, сначала я сделаю все дела			
3. У меня есть режим дня, который я соблюдаю			
4. Я веду список своих дел, чтобы ничего не забыть			
5. Я делаю домашнее задание в тот день, в который его получил, потому что не люблю накапливать много заданий			
6. Каждое утро я думаю о том, чем буду заниматься весь день			
7. Я правильно планирую время уделяя сложным задачам больше времени			
8. Я не опаздываю, потому что точно знаю сколько понадобится времени, чтобы добраться			

Ключ

Почти всегда – 2 балла

Иногда – 1 балл

Никогда – 0 баллов

16 – 13 баллов – ребенок способен достигать любых намеченных планов, он знает, как правильно расставлять приоритеты, руководствуется тем, что делам нужно уделять больше времени, чем развлечениям. Ценит свое время, умеет правильно его распланировать.

13 – 8 баллов – средний уровень, ребенок знает о планировании, но иногда не делает этого. Причиной этого может быть слабая мотивация, быстрая потеря интереса к планированию своей деятельности и неправильные приоритеты в выборе между развлечениями и важными делами.

8 баллов и меньше - ребенок живёт сегодняшним днём, решая только те вопросы, которые возникли в данный момент, и то, при возможности, пытаетесь отложить их на потом. Отчего нерешённые дела копятся, а вместе с ним и напряжение. Не исключено, что у ребенка прокрастинация.

«Мини-лекция» (20 мин)

Очень полезно разложить по полочкам каждодневные дела в плане реально приносимой пользы. Так, предлагается все занятия проанализировать и определить цель, которой они служат. Например, я ем, чтобы получить энергию. Или, я играю в компьютерные игры, чтобы ... После такого анализа становится ясно, какие дела лишние или бесполезные. Существуют «поглотители» и «ловушки» времени, которых стоит избегать:

- Отсутствие приоритетов в делах.
- Попытка слишком много сделать за один раз.
- Плохое планирование трудового дня.
- Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.

- Отрывающие от дел телефонные звонки.
- Незапланированные гости.
- Отсутствие самодисциплины.
- Неумение довести дело до конца.
- Отвлечение (шум).
- Синдром «откладывания».
- Длительные ожидания (например, условленной встречи).
- Спешка, нетерпение.
- А также это наши смартфоны и компьютеры

Задание: определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени и заполните таблицу: Ваш «Поглотитель» времени Возможные причины потерь времени Меры по устранению

Общее обсуждение, подведение итогов

Прощание (3 мин)