

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  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Беликова Яна Сергеевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Психологическое время личности и способы его развития в процессе психологического консультирования

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направление (профиль) образовательной программы  
«Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите  
Заведующий кафедрой  
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

---

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
к.пс.н., доцент Сафонова М.В  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

---

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

---

(дата, подпись)

Студент  
Беликова Я.С  
(фамилия, инициалы)

---

(дата, подпись)

---

Красноярск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат .....	3
Введение .....	10
Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ КАК ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТ .....	16
1.1 Понятие «психологическое время», как предмет научного исследования .....	16
1.2 Подходы к изучению психологического времени. Особенности развития и пути формирования психологического времени личности.....	27
1.3 Возможности группового консультирования для развития психологического времени. ....	44
Вывод по главе 1 .....	51
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ ЛИЧНОСТИ.....	54
2.1 Методическая организация экспериментального исследования психологического времени личности и обсуждение результатов констатирующего эксперимента .....	54
2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента .....	69
2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение...	76
Вывод по главе 2 .....	84
Заключение .....	87
Список используемых источников.....	90
<i>Приложение</i> .....	100

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогического образования «Психологическое время личности и способы его развития в процессе психологического консультирования».

Цель исследования: разработать и апробировать программу группового психологического консультирования, направленную на развитие психологического времени личности.

Объект исследования: процесс психологического времени личности.

Предмет исследования: групповое консультирование, как средство развития психологического времени личности.

Гипотеза исследования: Мы полагаем, что психологическое время личности характеризуется направленностью на прошлое, настоящее и будущее, организованностью и психологическим восприятием времени. Мы предполагаем, что актуальный уровень сформированности психологического времени детей 7-8 лет характеризуется высоким уровнем гедонистического отношения к настоящему, положительным отношением к прошлому со снижением к концу начальной школы. У подростков повышается ориентация на будущее, гедонистическое отношение к настоящему снижается. Развитие психологического времени возможно в условиях специально организованных групповых консультациях, направленных на развитие психологического времени личности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое изучение феномена психологического времени и показать динамику развития.
2. Сформировать диагностический комплекс, позволяющий оценить сформированность психологического времени личности.
3. Выявить актуальный уровень сформированность психологического времени у школьников младшего и старшего возраста.

4. Рассмотреть динамику развития психологического времени от 1 к 4 и к 9 классу.
5. Разработать и апробировать цикл психологических консультаций с целью развития психологического времени личности.
6. Проследить динамику в уровнях сформированности психологического времени школьников до и после формирующего эксперимента.
7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- теоретические представления о психологическом времени личности: Б.Г. Ананьев, Ш. Бюлер, Головаха Е.И., П. Жане, Кроник А.А.

- работы, описывающие особенности младшего школьного возраста: в частности, исследования психологических характеристик юношеского возраста в трудах Л.И. Божович, М.В. Дубровиной, И.С. Кона, А.А. Реан, В.С. Мухиной и др.

- исследования в области группового консультирования Дж. Кори, Р. Кочунаса и др.

Методы исследования.

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с самоопределением подростков.

2. Эмпирические – тестирование; эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – методы математической обработки данных.

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе МБОУ Школа № 93. В исследовании приняли участие 60 респондентов, ученики 1, 4 и 9 классов.

Апробация результатов исследования происходила входе организации и проведения групповых консультаций на базе МБОУ Школы № 93. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

Новизна исследования состоит в подборе диагностического комплекса для исследования уровня развития психологического времени учащихся 1-го, 4-го и 9-го классов.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении нами динамики развития психологического времени личности в онтогенезе, которая характеризуется изменением восприятия времени и чувством ритма.

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с детьми младшего и старшего школьного возраста, направленной на развитие психологического времени личности. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании, психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов.

Структура диссертации: работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложений.

Во Введении мы рассматриваем актуальность работы, цели и задачи исследования, его научную новизну, теоретическую и практическую и значимость диссертации, формулируем положения, выносимые на защиту, а также приводим список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования.

В Главе 1 описаны теоретические основы понимания психологического времени, подходы к его изучению и возрастная динамика развития психологического времени. Представлены теоретические выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования школьников как способа развития психологического времени личности. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны

ВЫВОДЫ.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

В приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и программа психологического консультирования.

## **Abstract**

Dissertation for the Master's degree in the direction of Psychological and Pedagogical Education "Psychological time of personality and ways of its development in the process of psychological counseling".

Purpose of the study: to develop and test a program of group psychological counseling, aimed at the development of psychological time of the individual.

Object of the study: psychological time of personality.

Subject of the study: group counseling as a means of developing the psychological time of personality.

Hypothesis of the study: We believe that the psychological time of a personality is characterized by orientation to the past, present and future, organization and psychological perception of time. We assume that the actual level of formation of psychological time of 7-8 years old children is characterized by a high level of hedonistic attitude to the present, positive attitude to the past with a decrease by the end of elementary school. In adolescents orientation to the future increases, hedonistic attitude to the present decreases. The development of psychological time is possible in the conditions of specially organized group consultations aimed at the development of psychological time of personality.

Objectives of the study:

1. To conduct a theoretical study of the phenomenon of psychological time and show the dynamics of development.
2. To form a diagnostic complex that allows us to assess the formation of psychological time of the personality.
3. To reveal the actual level of psychological time formation in junior and senior schoolchildren.
4. To consider the dynamics of psychological time development from 1 to 4 and to the 9th grade.
5. To develop and approbate a cycle of psychological consultations

with the purpose of development of psychological time of the personality.

6. To trace the dynamics in the levels of formation of psychological time of schoolchildren before and after the forming experiment.

7. To verify the hypothesis using the methods of mathematical statistics.

The theoretical and methodological basis of the study was formed by:

- theoretical ideas about the psychological time of personality: B.G. Ananyev, Sh. Bühler, E.I. Golovakha, P. Janet, A.A. Kronik.

- works describing the peculiarities of junior school age: in particular, studies of psychological characteristics of adolescence in the works of L.I. Bozhovich, M.V. Dubrovina, I.S. Kona, A.A. Rean, V.S. Mukhina, and others.

- studies in the field of group counseling by J. Corey, R. Kochunas, etc.

Research methods.

1. theoretical - analysis of psychological and pedagogical literature on the research problem; generalization of practical experience in the work of psychologists with self-determination of adolescents.

2. empirical - testing; experiment (group counseling).

3. Statistical - methods of mathematical processing of data.

Experimental base: the study was conducted on the basis of MBOU School № 93. The study involved 60 respondents, pupils of grades 1, 4 and 9.

Approbation of the research results took place during the organization and conduct of group consultations on the basis of MBOU School No. 93. A total of 10 group consultations were conducted.

The novelty of the study consists in the selection of a diagnostic complex for the study of the level of development of psychological time of students of the 1st, 4th and 9th grades.

Theoretical significance of the study consists in our identification of the dynamics of development of psychological time of the personality in ontogenesis, which is characterized by changes in the perception of time and sense of rhythm.

The practical significance of the study consists in the development of a program of group consultations to work with children of younger and older school age, aimed at the development of psychological time of personality. The results of the study can be used in group counseling, psychological trainings. The obtained theoretical and practical material can be used in the work of psychologists.

Structure of the thesis: the work consists of an abstract, introduction, two chapters, conclusion, list of used sources and appendices.

In the Introduction we consider the relevance of the work, goals and objectives of the research, its scientific novelty, theoretical and practical and significance of the dissertation, formulate the provisions for defense, and provide a list of works in which the results of this study have been published.

Chapter 1 describes the theoretical foundations of understanding psychological time, approaches to its study and age dynamics of psychological time development. Theoretical conclusions are presented.

Chapter 2 presents an experimental study on the application of group counseling of schoolchildren as a way to develop the psychological time of the individual. The methodological organization of the study and discussion of the results of the formative experiment, the organization and conduct of the formative experiment, the results of the formative experiment and their discussion are described. Conclusions are drawn.

The Conclusion formulates the main results of the thesis research.

The appendices present tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical processing of data and the program of psychological counseling.

## Введение

Овладение временем - одна из важнейших задач для развития личности. Умение правильно распоряжаться временем главный фактор успешного становления и саморазвития личности. Ежедневное планирование, определение приоритетов и уважение чужого времени помогут достичь целей и вести сбалансированную жизнь. Время — это самый ценный ресурс, и мы должны уметь им рационально пользоваться. Изучением временной перспективы занимались как отечественные, так и зарубежные исследователи. Базовые представления о временной перспективе были заложены такими зарубежными исследователями, как Ф. Зимбардо Ж., Нюттен Л., Франк. В отечественной психологии исследования восприятия времени разделились на две группы – исследования психофизиологических процессов (С.Г. Геллерштейн, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский, К.Д. Ушинский) и исследования индивидуальнотипологических свойств (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, С.Л. Рубинштейн).

Несмотря на то, что понятие временной перспективы является значимым для современной науки, оно остается неоднозначным и фрагментарным. В научных источниках данное понятие рассматривается как: временное поле действия (Л.С. Выготский), позиции по отношению к своему времени (Д.А. Леонтьев), субъективное отражение жизни (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Е.И. Головаха), трансспектива (В.И. Ковалев), хронотоп (М.М. Бахтин, В.П. Зинченко, Н.Н. Толстых и др.), целевая детерминация мотивации (А. Адлер, Г. Олпорт, А. Маслоу), и др.

Несомненно, речь идет о внутреннем времени, или 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. Психологическое время играет важную роль в жизни человека.

Оно позволяет нам оценивать события и ситуации, происходящие вокруг нас, и принимать решения на основе наших внутренних переживаний и ощущений. Благодаря психологическому времени мы можем отвлечься от повседневных проблем и находиться в гармонии с собой и миром. Оно помогает нам сосредоточиться на настоящем моменте. Внутреннее время не сводится к хронологии. Кроме того, внутреннее время выступает основой организации собственной деятельности человеческого индивида. Если же по каким-либо причинам развитие внутреннего времени нарушено, это может приводить к явлению, которое называется «прокрастинация». Прокрастинация — склонность, при которой человек откладывает решение задач на последний момент. Это явление в свою очередь приводит к негативным последствиям, например, снижение продуктивности индивида, переживание острых эмоциональных состояний и болезненным психологическим эффектам, повышению тревожности и появлению чувства вины. Управлять своим психологическим временем — значит научиться контролировать свои эмоции, ценности и убеждения, отказаться от привязанности к внешним обстоятельствам. Осознавая важность внутреннего времени, можно лучше понимать себя и окружающих, строить более глубокие и долгосрочные отношения.

Наше внутреннее время — это наш личный ресурс, которым мы можем управлять и распределять между задачами и нуждами. Если мы не умеем правильно управлять своим временем, мы начинаем терять драгоценные минуты и часы на ненужные вещи, что приводит к торможению процесса достижения целей и снижению мотивации. Для того, чтобы не попасть в такую ситуацию, необходимо научиться планировать свой день и уделять нужное количество времени на каждое дело. В конечном итоге, умение правильно распоряжаться временем помогает нам достигать успехов в работе и карьере, а также сохранять здоровье и хорошее настроение.

Данная тема является крайне актуальной, очень важно изучать проблему психологического времени личности, так как этот аспект играет важную роль в жизни человека в мире современных технологий и социальных сетей. Изучив теорию по проблеме психологического времени, нами был сделан вывод, что на сегодняшний день данная тема недостаточно изучена, и нет целостной теории психологического времени личности, которая важна для изучения и понимания этапов развития психологического времени личности и создания способов корректировки внутреннего времени личности. Однако это не мешает развивать знания в этой области и проводить многочисленные исследования на эту тему. Ведь формирование психологического времени личности может оказаться очень полезным, в том числе и для тех, кто работает в сфере образования и психологии. Изучение этого аспекта может помочь более эффективно работать с людьми и помочь им в развитии достойного образа жизни.

Цель исследования: разработать и апробировать программу группового психологического консультирования, направленную на развитие психологического времени личности.

Объект исследования: процесс психологического времени личности.

Предмет исследования: групповое консультирование, как средство развития психологического времени личности.

Гипотеза исследования: Мы полагаем, что психологическое время личности характеризуется направленностью на прошлое, настоящее и будущее, организованностью и психологическим восприятием времени. Мы предполагаем, что актуальный уровень сформированности психологического времени детей 7-8 лет характеризуется высоким уровнем гедонистического отношения к настоящему, положительным отношением к прошлому со снижением к концу начальной школы. У подростков повышается ориентация на будущее, гедонистическое отношение к настоящему снижается. Развитие психологического времени возможно в условиях специально организованного цикла психологических

консультаций, направленных на развитие психологического времени личности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое изучение феномена психологического времени и показать динамику развития.
2. Сформировать диагностический комплекс, позволяющий оценить сформированность психологического времени личности.
3. Выявить актуальный уровень сформированность психологического времени у школьников младшего и старшего возраста.
4. Рассмотреть динамику развития психологического времени от 1 к 4 и к 9 классу.
5. Разработать и апробировать цикл психологических консультаций с целью развития психологического времени личности.
6. Проследить динамику в уровнях сформированности психологического времени школьников до и после формирующего эксперимента.
7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с самоопределением подростков.

2. Эмпирические – тестирование; эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – методы математической обработки данных.

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе МБОУ Школа № 93. В исследовании приняли участие 60 респондентов, ученики 1, 4 и 9 классов.

Апробация результатов исследования происходила входе организации и проведения групповых консультаций на базе МБОУ Школы № 93. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- теоретические представления о психологическом времени личности: Б.Г. Ананьев, Ш. Бюлер, Головаха Е.И., П. Жане, Кроник А.А.

- работы, описывающие особенности подросткового возраста: в частности, исследования психологических характеристик юношеского возраста в трудах Л.И. Божович, И.В. Дубровиной, И.С. Кона, В.С. Мухиной и др.

- исследования в области группового консультирования Дж. Кори, Р. Кочунаса и др.

Новизна исследования состоит в подборе диагностического комплекса для исследования уровня развития психологического времени учащихся 1-го, 4-го и 9-го классов.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении нами динамики развития психологического времени личности в онтогенезе, которая характеризуется изменением восприятия времени и чувством ритма.

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с детьми младшего и старшего школьного возраста, направленной на развитие психологического времени личности. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании, психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов.

Структура диссертации: работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложений.

Во Введении мы рассматриваем актуальность работы, цели и задачи исследования, его научную новизну, теоретическую и практическую и значимость диссертации, формулируем положения, выносимые на защиту, а также приводим список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования.

В Главе 1 описаны теоретические основы понимания психологического времени, подходы к его изучению и возрастная динамика развития психологического времени. Представлены теоретические выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования школьников как способа развития психологического времени личности. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

В приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и программа психологического консультирования.

# **Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ КАК ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТ**

## **1.1 Понятие «психологическое время», как предмет научного исследования**

Время — это одна из основных категорий нашей жизни, которая позволяет нам ориентироваться в прошлом, настоящем и будущем. Определение времени может быть дано многими способами.

В словарях, время определяется как хронологическое понятие, которое выражает последовательность происшедших событий, дней, месяцев, лет, часов, минут и секунд.

Математики определяют время как часть единой основы времени и пространства, на которой возможно определение и запись события, и показание точного момента его наступления. Также время с точки зрения математики можно рассматривать как функцию, которая выражает зависимость между прошлыми, настоящими и будущими моментами.

Разные авторы дали свое определение времени. Аристотель утверждал, что время — это общая мера движения, которое не может быть чем-то конкретным, поскольку движение происходит во времени. Философ И. Кант считал, что время — это форма чувственного восприятия, которая лежит в основе нашего опыта мира [25]. 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» [29]. Эта фраза указывает на то, что разные люди относятся ко времени по-разному и это зависит от характера их деятельности. Человек

всегда был занят вопросами времени. Его понимание зависит от таких факторов, как образ жизни, профессия и т.д. Вот почему понимание времени разное у людей.

В 1880х годах в марксистской философии разрабатывается понятие психологического времени, 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. Это связано с деятельностью человека, которая определяет его отношение к времени. Но кроме того, психологическое время зависит от индивидуальных особенностей личности. Каждый человек может управлять своим временем, ставить приоритеты и планировать задачи. Главное, чтобы время не управляло им.

М.Гюйо в 1890 г. выдвинул гипотезу о том, что время измеряется не хронологически, а с помощью ощущений. И будучи неотъемлемой и неповторимой частью каждого человека, психологическое время оказалось весьма важным в понимании мировоззрения и жизненного стиля личности. М. Гюйо («Происхождение идеи времени», 1890) полагал, что время – не априорное условие, а следствие нашего восприятия мира в результате эволюции и продукт человеческого воображения, воли и памяти [45]. Таким образом, возникла идея событий в их временном порядке. Также М. Гюйо в своем труде описывал представления, лежащие в основе нашего восприятия, непрерывность и регулярность данных ощущений является необходимым условием для возникновения идеи времени.

Уильям Джеймс был первым психологом, который ввел термин "протоколирование" для описания процесса записи и сохранения информации в памяти 1890 г. Он также утверждал, что у человека есть сознательное и бессознательное восприятие времени.

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 [45].

Время – это одно из наиболее интересных понятий для психологов. Многие известные ученые сталкивались с задачей понимания того, что же такое время и как его можно объяснить.

Время может быть, как абсолютным, так и относительным. Относительное время – это то, что мы сами создаем, чтобы ориентироваться в жизни и в социуме. Но его приходится постоянно корректировать, чтобы приспособиться к изменениям в нашей жизни. Абсолютное время – это течение времени в природе, независимое от нас. Мы не можем остановить его или ускорить, как мы это делаем с относительным временем. Абсолютное время не подчиняется количественной мере, это требует полного настоящего внимания и присутствия. Но погружаясь в него, мы рискуем потерять чувство реальности и самосознание. Важно находить баланс между относительным и абсолютным временем, чтобы действовать эффективно и осознанно [21].

В психологии существует объективное время, которое описывает длительность психических явлений. Это время можно измерить, и оно также отражает индивидуальное развитие человека. Возрастные особенности психики в первую очередь зависят от количества прожитых лет, однако психологический возраст может не совпадать с биологическим. Также существует и субъективное психологическое время, которое определяется индивидуальным восприятием времени и может не совпадать с объективным. Субъективное психологическое время — это неотъемлемая часть жизненного опыта человека. Оно формируется на основе восприятия и ощущения времени, которое может отличаться от истинного времени.

Например, время может казаться медленным или быстрым, в зависимости от нашего настроения и окружающей обстановки. Также психологическое время зависит от интенсивности переживаний и важности событий [22].

Однако, несмотря на субъективность психологического времени, мы все же ориентируемся во времени с помощью знаний и мышления. Например, мы знаем, что один день длится 24 часа, неделя - 7 дней, а год - 365 дней. Поэтому, субъективное время отражает объективное, и ориентация во времени позволяет нам правильно планировать свою жизнь и деятельность. Существование субъективного времени определяется психическими процессами: ощущениями, восприятиями и мыслями [22].

Были выделены различные виды времени. М.С. Каган говорит о существовании биологического, физического, социального и психологического времени [27]. В. Н. Ярская, указывает на существование художественного времени [72]. А.В. Дроздова опирается на философские направления, в центре внимания которых - существование индивида, отмечает наличие экзистенциального времени. При этом она указывает на необходимость рассматривать длительность, ритмы, темпоральность, смену и следование актов и процессов [72].

Е.И. Головаха и А.А. Кроник выделяют четыре вида времени: «хронологическое», «биологическое», «психологическое», «социальное».

Хронологическое время — это физические единицы, измеряемые на часах или календарях (минуты, часы, дни, месяцы, годы). Биологическое время связано с возрастом организма, с его физиологическими процессами и его развитием. Например, тактовость биологических часов, которые определяют, когда нужно есть, спать или находиться в бодрствующем состоянии [19; 21].

Социальное время — это характеристика событий и процессов, связанных с общественной жизнью и культурой. Это время, которое является носителем социальных значений и ориентиров, которые связаны с культурными и историческими условиями. Например, понятие «утра»,

«дня», «вечера» и «ночи» в разных культурах может иметь свои особенности и отличаться от того, что мы привыкли считать за стандартное время нашей культуры. Каждый вид времени имеет свои специфические особенности и важен для понимания жизни человека и общества в целом [19; 21].

Социальное время — это не только объективные характеристики временных процессов в обществе, но и субъективное восприятие времени человеком. Каждый индивидуум имеет свою временную организацию жизненного пути, которая зависит от социального поколения, в котором он живет, и исторических событий, производивших влияние на его личную жизнь. Несмотря на то, что каждый человек имеет уникальный опыт и восприятие психологического времени, существуют определенные культурные различия в том, как люди воспринимают время. Некоторые культуры более ориентированы на прошлое, другие на настоящее, а третьи - на будущее. Например, в культуре, где более ценятся традиции и прошлое, люди могут отдавать большее значение воспоминаниям и сохранять традиции, в то время как в культурах, ориентированных на будущее, люди могут более активно стремиться к достижению целей [21].

Психологическое время — это субъективное отображение событий и их продолжительности, это время, которое воспринимается и оценивается субъектом в соответствии с его внутренними состояниями. Например, время может тянуться медленно или проходить быстро в зависимости от того, насколько интересна деятельность, которым занимается человек [19].

Подробнее рассмотрим понятие «психологического времени», определения разных авторов.

Сам конструкт «психологическое время» интерпретируется учеными неоднозначно. Наиболее часто в отечественной литературе мы встречаем термин «восприятие времени» [34; 47; 65; 70; 71 и др.]. Часть исследователей используют понятие «переживание времени» [19; 20; 68; 69 и др.], другие используют конструкт «отношение к времени» [31; 32; 33; 44

и др.], третьи оперируют понятием «временная организация» личности [35 и др.]. Часть ученых не видят жестких разграничений между терминами, используя их в совокупности [1].

Психологическое время по А. Арелайд — 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. Арелайд не придает значение влиянию прошлых событий на психологическое время личности. Психолог А. Арелайд считает, что психологическое время отражает план жизни и позволяет управлять своей деятельностью. Оно является относительным и объективным. Психологическое время характеризуется различными аспектами функционирования, которые включают зависимость от прошлых и будущих событий. Одно из определений игнорирует прошлое, другое уделяет внимание будущему, а третье придает большое значение объективным временным отношениям, определяющим психические процессы личности [1].

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].

Психологическое время — это субъективное ощущение времени, которое формируется в процессе восприятия и регуляции деятельности человека. По Б.Г. Ананьеву, психологическое время является особой формой пространственно-временных отношений, которая выражается в ориентации человека во времени и его способности измерять и оценивать прошедшее, настоящее и будущее. Психологическое время зависит от индивидуальных и социальных факторов, таких как темперамент, образ жизни, культурные и исторические традиции [8].

Немецкий психолог К. Левин описывает психологическое время, как индивидуальный опыт восприятия времени каждым человеком в зависимости от его субъективного восприятия событий и происходящих эмоциональных переживаний [37].

Психологическое время — это специфический вид восприятия времени, который зависит от внутреннего состояния человека, его эмоций и активности. Психологическое время может ощущаться как длинное или короткое в зависимости от того, насколько человек увлечен или сконцентрирован на занятии. Оно может ощущаться различным в разных состояниях - например, время может проходить быстро, когда мы заняты чем-то приятным, или ощущаться медленным и тугим, когда мы сильно устали и хотим отдохнуть. Как отмечал российский психолог С.Л. Рубинштейн, психологическое время представляет собой «нечто индивидуальное и изменяющееся, выступающее как одна из основных форм восприятия времени» [51].

Ю.К. Стрелков в своей работе утверждал, что время - сложная качественная характеристика процесса с применением множества терминов, таких как длительность, прошлое, настоящее, будущее, событие, момент, начало, конец, темп, течение, цикл, эпоха, период, синхронность и т.д. Время — это понятие, описывающее движение, изменение и происходящее в мире. Событие является важной составляющей времени, так как именно они определяют последовательность происходящих событий и их продолжительность. Общее понимание времени позволяет нам ориентироваться в мире и лучше понимать окружающую реальность. Ю.К. Стрелков подчеркивает важность события в жизни человека: оно вызывает качественные изменения и определяется ролью субъекта в этом процессе [54].

Анализируя определения данные учеными, можно прийти к выводу о том, что психологическое время — это концепция, которая описывает восприятие времени человеком в зависимости от его эмоционального состояния, а также влияния внешних факторов на это восприятие. Объединив все понятия, можно сделать вывод о том, что психологическое время — это не время в строгом смысле слова, а скорее понимание того, как время воспринимается человеком.

Основными функциями психологического времени являются оценка продолжительности переживания определенной ситуации, решение того, насколько удовлетворительной или неприятной будет продолжительность определенной ситуации, а также как воспринимается время в последствии. Психологическое время играет важную роль в процессе развития личности, так как оно позволяет оценить свое прошлое, ориентироваться в настоящем и планировать будущее. Психологическое время отражает психологическое содержание проблемы и объясняет переживание продолжительных временных периодов. Психологическое время — это способ восприятия человеком времени, который может отличаться от хронологического времени. Отражая субъективные ощущения времени, психологическое

время включает в себя множество факторов - эмоциональное и культурное восприятие времени, воспоминания, опыт, представления об истории, будущем и значимых для человека событиях.

Психологическое время — это восприятие времени человеком, которое может отличаться от физического времени. Функции психологического времени, описываемые автором Головаха Е.И., включают следующее [22]:

1. Управление поведением. Восприятие времени имеет важное значение для планирования и контроля нашей деятельности. Когда мы ощущаем, что времени мало, мы становимся более организованными и эффективными в выполнении задач.

2. Регулирование эмоций. Психологическое время может влиять на наши эмоции и настроение. Например, если мы ждем какого-то события, время может казаться медлительным и это может вызывать беспокойство и тревогу. С другой стороны, если мы наслаждаемся каким-то занятием, время может пролетать незаметно.

3. Отражение личности. Как мы воспринимаем время может отражать наши личностные характеристики. Некоторые люди ощущают время как что-то очень быстрое и всегда спешат, другие - как более медленное и спокойное.

4. Поддержание социальных отношений. Психологическое время также может влиять на наши межличностные отношения. Например, если мы ждем кого-то на встречу, наше восприятие времени может отражать наше отношение к этому человеку.

5. Развитие духовности. Восприятие времени также может влиять на наше развитие духовной жизни. Некоторые люди чувствуют, что время идет быстрее, когда они заняты духовной практикой, что может укреплять их веру [22].

Также Головаха Е.И. рассматривает взаимосвязь психологического времени с чувствами и эмоциями, а также с наличием или отсутствием

каких-либо стимулов. Например, когда человек занят чем-то интересным, время кажется мимолетным, а когда он находится в скуке или страдает, время кажется бесконечностью. Это также связано с возможностью оценить свое настроение и действия в прошлом, настоящем и будущем [22].

Психологическое время и жизнь тесно связаны между собой. Время может влиять на человеческую жизнь, если человек не может оценить продолжительность и качество жизни, если он не может понять, чем он на самом деле занимается и что хочет получить в результате своих действий.

Развитие психологического времени может привести к более счастливой и удовлетворительной жизни. Оценка времени может помочь установить приоритеты, лучше использовать свое время, проводить его эффективно и улучшить качество жизни. Поэтому важно осознавать свое психологическое время, научиться управлять им и использовать его наилучшим образом. Это может привести к более успешной и удовлетворительной жизни, а также улучшению качества всех аспектов жизни. Множество научных исследований показывают, что восприятие времени может оказывать влияние на принятие решений, поведение и жизненные цели человека. Люди могут сознательно или неосознанно отдавать предпочтение определенным временным интервалам, например, сосредотачиваться на прошлом или будущем, искать место во времени и представлять свои будущие цели и достижения в определенных временных категориях.

Психологическое время может также влиять на эмоции, состояние здоровья и благополучие человека. В работе Музыбаева К. рассматривается взаимосвязь психологического времени и проживания кризиса. Например, жизненный кризис может быть связан с восприятием нехватки времени, а стремление к достижению кратковременных целей может привести к длительному стрессу и недостатку времени для развития и реализации долгосрочных целей [40].

Важно помнить, что восприятие психологического времени у каждого человека индивидуально и может меняться на протяжении жизни. Попыткой управлять временем и выбирать стратегии, подходящие индивидуальным потребностям и целям, можно улучшить качество жизни, достичь успеха и почувствовать удовлетворение от достижений в тех временных категориях, которыми удобнее пользоваться.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что психологическое время имеет субъективный характер и зависит от многих факторов. Каждый человек воспринимает время по-своему и это означает, что его ценность, по сути, также субъективна. Важно помнить, что время – это наш самый драгоценный ресурс, и умение использовать его правильно является ключом к успеху. Человек не имеет специального органа для восприятия времени, но благодаря цикличности событий в окружающей среде мы можем ориентироваться во времени. Наше восприятие времени зависит от того, насколько насыщен данный период событиями и насколько они интересны для нас. Если мы находимся в ситуации, которая для нас увлекательна, то промежуток времени будет проходить быстрее, чем если мы находимся в скучной обстановке. Таким образом, наше чувство времени может изменяться в зависимости от внешних условий, что может привести к искажению объективной длительности. Наше восприятие времени зависит не только от его физических свойств, но и от наших эмоциональных состояний. Исследования показывают, что отрицательные эмоции, такие как страх, тревога и скудность, могут вызывать ощущение того, что время тянется невероятно медленно. С другой стороны, положительные эмоции, вроде радости, восторга и увлечения, ускоряют время, заставляя нас не замечать, как быстро оно проходит. К тому же, впечатления от происходящего в данный момент могут повлиять на восприятие предшествующих и последующих моментов жизни.

Опираясь на труды авторов Головаха Е.И. и Кроник А.А. можно сделать вывод, что наполненность периода событиями и переключение на

другую задачу также могут влиять на ощущение времени. Переживания момента смешиваются с ощущением времени в целом, что может привести к чувству того, что оно было настолько длинным, что произошло слишком много вещей. В конечном итоге, восприятие времени является субъективным и зависит от многих факторов. Наши эмоции, впечатления и события могут заставить нас воспринимать как долгие, так и короткие периоды времени. Поэтому каждый момент важен и не следует игнорировать его ценность. Люди стремятся избавиться от негативных воспоминаний, но именно это может усилить их воздействие на психику. Самопознание, самоотношение и саморегуляция – ключевые элементы психологического времени, необходимые для развития личности [19; 20; 21].

## **1.2 Подходы к изучению психологического времени. Особенности развития и пути формирования психологического времени личности.**

Изучение психологического времени является важным направлением в психологии. Ученые в течение многих лет разрабатывали различные подходы к этой проблеме, каждый из которых вносил свой собственный вклад в ее исследование. Рассмотрим подходы к изучению психологического времени на примере Таблицы 1.

Таблица 1 – Подходы к изучению психологического времени

Направление	Авторы	Содержание
Психофизиологическое	Бриттен Т., Глыбин Л.Я., Бюннинг Э. Сеченов И.М.	Центральная проблема – адаптация человека к системе текущего времени отсчет времени осуществляется с помощью сложной системы, получившей название "биологические часы", в которой сочетаются эндогенные процессы организма в виде сердечных сокращений, дыхательного цикла, цикла обмена веществ и экзогенные влияния в виде циркадических ритмов, температурных изменений, изменения влажности и т.д.

Конец таблицы 1 – Подходы к изучению психологического времени

субъективно-психологическое	Левин К., Головахой Е.И. и Кроником А.А.	рассматриваются индивидуальные особенности восприятия времени, в исследованиях важную роль начинает играть такая психическая функция, как память, а также представления о прошлом, настоящем и будущем.
Личностно – Временное	Абульханова-Славская К.А., Ковалев В.И., Кублицкене Л. Ю., Серенкова В.Ф.	центральными являются понятие личностное самоопределение и жизненная стратегия. Также вводится понятие личностное время, под которым понимается психотемпоральная организация человеком своей жизни.

Существуют три подхода к изучению психологического времени: психофизиологический, субъективно-психологический и личностно-временной. Психофизиологический подход рассматривает развитие и восприятие времени, как внутренний процесс, названный «биологическими часами», на него влияют ритм биения сердца, цикл дыхания, а также природные изменения, например смена дня и ночи, времен года и т.д. Субъективно-психологический подход связывает развитие времени с деятельностью и воспринимает его, как направленность на будущее и результат прошлого. Личностно-временной подход - с сознанием и самосознанием. Все подходы помогают адаптироваться к времени и контролировать деятельность. В работе изучается личное развитие человека, его особенности и судьба. В фокусе исследования - опыт индивида, его жизненные изменения, решения, принятые им решения и достижения [106].

Рассмотрим основные события, которые дали развитие каждому из направлений изучения психологического времени личности. В 20-30х годах 20 века психологи начинают изучать социально-культурное содержание психики, это происходит посредством исследований личности в социальной деятельности. Изучение социальных факторов, влияющих на

психологическое время, помогает понимать, как они сказываются на формировании поведения человека. Например, если среда, в которой мы живем, ориентирована на быстроту и мгновенное удовлетворение, то мы можем начать рассматривать время как ресурс, который нужно использовать максимально эффективно. Таким образом, понимание социальных факторов, влияющих на наше психологическое время, позволяет нам развиваться как личности и адаптироваться к изменяющейся социальной среде. На Западе сегодня популярны концепции, которые основаны на историческом и биографическом подходах к исследованию психики. Исследования социальной функции памяти, проведенные П.Жане, показали, что хронологическое воспроизведение прошлого может негативно влиять на психические процессы в настоящем. События, происходившие длительное время, должны быть сохранены в памяти в обобщенном виде, чтобы социальная функция памяти выполнялась успешно. Кроме того, содержание времени психических процессов и социальная значимость событий зависят от специфики психологического времени личности [24].

В 30-х годах 20 века началось изучение микроинтервалов психологического времени, которое имело огромное значение для психологической теории и практики. Исследования в этой сфере поспособствовали выделению факторов, которые воздействуют на восприятие коротких интервалов, а именно: возраст, психологическое состояние личности и содержание его деятельности. Интерес к этой проблеме начал возрастать, ей начали заниматься Поль Фресс, Роберт Орнштейн. Психологи исследовали психологическое время и формулировали основные теоретические выводы, которые касались ограниченного круга переживаний времени человеком [19].

В 1930-х годах Ш. Бюлер внесла значительный вклад в изучение проблемы психологического времени. Ее работы посвящены анализу временной структуры жизненного пути и описанию различных временных

перспектив, которые связаны с психологическим полем человека. Появляется концепция психологии жизненного пути. Работы в рамках исследований жизненного пути личности лежали в основе тех исследований, где изучали специфику временных отношений. Благодаря им 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.

В 1939 году после публикации Л. Франка возникает термин «временная перспектива». В данной публикации ученый рассматривает жизненное пространство человека, а именно зоны прошлого, настоящего, будущего и их связи. Л. Франк утверждает, что временная перспектива – это ни что иное, как совокупность представлений о своем прошлом и будущем, существующих в настоящем у индивида. Временная перспектива по Франку – динамическое образование, которое является культурно обусловленным и ценностно-детерминированным по своей сути. Все три временных отрезка при этом являются тесно взаимосвязанными, так настоящее определяет будущее и контролируется прошлым [70].

Далее К. Левин определяет термин «временная перспектива» как «целостность видения индивидом своего психологического будущего и своего психологического прошлого» в настоящий момент времени. По Левину психологическое время — это феноменальное поле сознания, в котором, одновременно сопричастующие прошлое, настоящее и будущее, растворяются в «психологическом поле в данный момент» [37]. К. 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 [37]:

Таблица 2 — Классификация жизненного пространства по Левину

Возраст	Жизненное пространство
Раннее детство	Жизненное пространство не имеет временных измерений
Детство	Происходит дифференциация психологического прошлого и будущего, но почти не дифференцированы уровни реальности и фантазии
Отрочество	Происходит расчленение ближайших и отдаленных зон прошлого и будущего, реальных и желаемых, но возможных лишь в фантазии событий прошлого и будущего.

Согласно Левину, жизненное пространство — это совокупность внутренних и внешних факторов, которые оказывают влияние на человека и определяют его поведение и эмоциональное состояние. Оно возникает в результате взаимодействия трех основных компонентов: Я (личность), окружающая среда и задачи, которые ставят перед человеком. «Я» представляет собой совокупность убеждений, ценностей, норм и переживаний, непосредственно принадлежащих человеку. Я формируется на основе опыта, структуры общества и взаимодействия с другими людьми. Окружающая среда включает в себя физическое и социальное окружение, в котором проживает человек. Задачи отражают цели и стремления человека, которые постоянно меняются и развиваются в процессе жизни [37].

Жизненное пространство может быть или "тесное" (зависимое от внешних факторов, жестко ограниченное и непрогибаемое) или "широкое" (свободное, гибкое и изменчивое). Человек может находиться в состоянии напряженности и конфликта на пересечении различных сфер своего жизненного пространства.

Левин утверждал, что изменение жизненного пространства является необходимым условием для развития и роста личности. Человек должен иметь возможность оценивать свои потребности и задачи, осознавать их взаимосвязь и выбирать оптимальные стратегии поведения.

Концепция Левина является одним из самых значимых достижений в области психологии поведения и сознания человека. Его модель представляет собой подробное описание временной и пространственной организации жизни человека, которая основывается на возрастных рамках и психологических этапах развития личности. В рамках разработанной классификации жизненного пространства, Левин связывает возрастные группы с определенными переходами в психологическом прошлом и будущем, а также с реальностью и фантазией. Такая точка зрения на здоровое поведение и сознание помогла исследователям лучше понять, как функционирует психологическое время внутри человека и как оно влияет на принятие решений. Сегодня идеи Курта Левина все еще имеют большое значение для изучения проблемы психологического времени и социального взаимодействия между людьми разных возрастных групп. Включение фактора времени в область исследования позволяет лучше понять, как люди формируют свои ценности, убеждения и жизненные приоритеты, и как эти факторы влияют на динамику отношений и практики внутри общества [26].

Идеи Левина 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. Временной кругозор — это понятие, которое отражает степень развития временных представлений личности. В рамках исследований в данной области изучались закономерности формирования

временных отношений и их зависимость от возрастных этапов жизни человека [65].

В 70-х годах Л.Дуб и Т.Коттл начинают исследование психологического времени, результаты которого имеют важное значение в обсуждении этой проблемы. Они предложили рассмотреть психологическое время как многомерное явление, которое включает в себя различные аспекты, такие как продолжительность, частотность, насыщенность и т.д. Л. Дуб, ученый-психолог, исследует потенциал времени в личности и выделяет факторы, влияющие на него - мотивацию, информацию и ориентацию. Первая работа, написанная Л. Дуб в 1971 году, она называлась «Модели времени». В этой работе рассматривается то, как культурные, личностные и биологические процессы определяют этот потенциал и как наше сознание оценивает время. В целом, его работа помогает нам лучше понять, как мы используем наше время и как им правильно управлять. Дуб описывает два типа временных суждений: первичные и вторичные. Первичные возникают необъяснимо, вторичные - основываются на опыте и рефлексии. Такая классификация не способствует развитию теории психологического времени, т.к. является абстрактной и не позволяет ее уточнять [34].

В работе «Воспринимаемое время» Т. Коттл исследует границы временного горизонта личности и выделяет две концепции переживания времени - линейную и пространственную. 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. Последняя включает в себя прошлое, настоящее и будущее, а значит, охватывает все измерения времени. Такой подход позволяет более глубоко понимать структуру личности и её связь с прошлыми, настоящими и будущими ожиданиями. Результаты исследований могут иметь важное значение для развития теории личности и психотерапии. В этом тексте представлены

результаты исследований, которые показали, какие факторы влияют на формирование психологических концепций времени у людей. Не смотря на то, что автор не смог доказать существование конкурирующих концепций времени, он разработал новые методы исследования психологического времени личности, которые могут быть полезны для психологов [17].

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]. Также в 1972 году им была разработана шкала для определения субъективный, или психологический возраст личности. В данной шкале используются такие факторы, как самоощущение, внешний вид, интересы и мера жизненной активности.

Роберт Филос в 1978 г. проводил исследования, в которых изучалась память и восприятие времени у человека. Он пришел к выводу, что ориентация во времени зависит от наличия у человека "событийных" маяков, то есть важных событий, которые помогают ему ориентироваться во времени [85].

В 80е года Ж. Нюттен, бельгийский психолог, предлагает теорию о мотивации в целостной структуре поведения человека и теорию временной перспективы личности. В теории рассматриваются два обстоятельства временной перспективы - содержание событий прошлого и будущего и структура временных представлений. Автор также выделяет следующие характеристики, которые служат, как описательные характеристики временной перспективы: протяженность и глубина, насыщенность событий, степень структурированности событий, а также степень их яркости и реалистичности. Ж. Нюттен выделил три аспекта временной перспективы: непосредственно временная перспектива,

характеризующаяся протяженностью и насыщенностью; временная установка, отражающая отношение; временная ориентация, указывающая на направленность поведения [52]. Автор оперирует понятием «временной интеграции» - она отражает восприятие связей между прошлым, настоящим и будущим. Помимо когнитивного компонента Ж. Нюттен подчеркивает значимость эмоционального компонента. При этом он использует такие понятия, как "временная установка" и "временная ориентация" [75].

Джон Кросланд в 1983 г проводил исследования, посвященные восприятию времени при выполнении разных задач. Он выяснил, что человек воспринимает время на основе его продолжительности и семантического значения [85]. Это имеет большое значение для многих областей жизни, в том числе и для управления временем в работе и личной жизни.

Благодаря всем этим исследованиям, посвященным временным отношениям и временной перспективе личности, был накоплен очень богатый материал.

Психологическое время личности — это сложная проблема, которая до сих пор не имеет целостной теории и вызывает многочисленные дискуссии в научных кругах. Некоторые ученые утверждают, что каждый человек имеет свое собственное понимание времени, которое базируется на индивидуальных процессах мышления и переживаниях [70]. Другие же считают, что существует общая теория психологического времени, которая описывает, как люди воспринимают и оценивают прошлое, настоящее и будущее [19, 20, 21]. Однако, несмотря на проведенные исследования, такая целостная теория до сих пор не была разработана. Многие ученые указывают на противоречивость суждений о времени, а также на то, что разные люди могут воспринимать одно и то же событие по-разному, в зависимости от своего опыта и культурного контекста [69, 72].

Таким образом, можно сделать вывод, что вопрос о единой теории психологического времени до сих пор остается открытым и требует дальнейшего исследования.

Рассмотрим исследования и достижения отечественных ученых по проблеме психологического времени.

Изучение психологического времени занимает важное место в психологической науке. Оно позволяет понимать, как люди воспринимают прошлое, настоящее и будущее, как они организуют свою жизнь и достигают своих целей. В России этой теме посвящались многие исследования.

Сергей Рубинштейн, один из самых известных отечественных психологов, также занимался изучением психологического времени. Он предложил три подхода к этой проблеме: первый подход связан с биологическими ритмами, второй – с культурой и третий – с личностью. В 1880х годах в своих трудах С.Л. Рубинштейн использует понятие «кажимость». «Кажимость – это и есть время, являющееся адекватной формой жизни человека, которое неравномерно принимается за время механических процессов в окружающей среде и химических процессов в собственном организме». То есть, «кажущимся» это время является только по отношению к представлению абсолютного времени. С. Л. Рубинштейн отметил, что психологическое время подчиняется сознательным установлениям и может быть быстрее или медленнее реального времени [51].

Первые исследования психологического времени - 1920-е годы проводились такими учеными, как Л.С. Выготский, Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Н. Леонтьев. Основная теория: Психологическое время рассматривается как субъективное и индивидуальное понятие, зависящее от ситуации и переживаний человека. Далее в 1940-х - 1950-х годах А.Н. Леонтьев продолжил заниматься изучением и развитием теорий в проблеме психологического времени и сделал вывод о том, что психологическое

время подразделяется на различные компоненты, включающие длительность, темп и последовательность событий. Он предполагал, что пространство и время являются основными формами человеческого сознания и что психологическое время является основным элементом восприятия реальности. Также, в 70-х годах, школой Л.С. Выготского были проведены исследования психологического времени. С.Л. Рубинштейн и Б.Г. Ананьев послужили основными исследователями проблемы психологического времени. Они привносили в эту тему детерминизм, единство сознания и развитие, что всесторонне раскрыло данную проблему. Результаты их исследований имеют большое значение в современной науке. 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].

В 70-е годы прошлого века эту теорию развил Михаил Бахтин. Он предложил концепцию хронотопа, согласно которой время и пространство связаны между собой и не могут быть рассматриваемы отдельно друг от друга. В своих работах Бахтин исследовал, как люди воспринимают психологическое время и как это влияет на их жизнь [8].

Также в 1980-е годы проблему психологического времени активно изучали Е.И. Головаха и А.А. Кроник. «Парадокс психологического возраста в том, что с каждым годом будущее не сокращается, а открывает все большие перспективы личностного развития. И большинство из нас чувствует себя моложе того, на что указывают цифры в паспорте» [19, с 57].

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.Фейттенберг, 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 [24, 65].

Во втором подходе основное внимание уделяется восприятию времени как психологической конструкции, 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. Некрасова). Объектом исследования в данном подходе является жизненный путь индивида [17].

Изучение психологического времени является важной темой для психологии, так как позволяет понять, как личность организует свою жизнь и взаимодействует с окружающим миром. В результате проведенных исследований становится понятно, что патологическое использование времени может привести к различным нарушениям психического здоровья, таким как тревожность, депрессии и т.д. Психологическое время также имеет большое значение в коллективе, где оно может определять отношения между людьми и влиять на успешность совместной деятельности. Осознание и управление своим временем является важным навыком для каждого человека, который поможет достигать поставленных целей и обеспечивать свое психическое здоровье.

Изучение психологического времени продолжается до сегодняшнего дня. Каждый из упомянутых психологов внес свой вклад в разработку этой темы, что позволило получить более полное представление о механизмах восприятия времени и ориентации во времени у человека.

Психологическое время личности является одним из важных психических феноменов, связанных с изменением мировоззрения и способности к самоопределению. Каждый возрастной период сопровождается своими специфическими формами выражения психологического времени.

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].

У детей дошкольного возраста психологическое время формируется на основе живописных образов в их воображении и ожиданий, главным образом, связанных с удобством и удовольствием. На этом этапе процесс времени еще не связан с конкретными личностными взглядами, что является особенностью этого возраста. В детском возрасте (2-7 лет) происходит формирование первичных представлений о времени. Ребенок начинает осознавать последовательность событий и постепенно узнает, что

прошлое уже произошло, настоящее происходит сейчас, а будущее еще не наступило. Однако понятия о времени все еще остаются абстрактными и связаны с конкретными событиями и действиями. Например, ребенок может оценивать время по количеству просмотренных мультфильмов или количеству игр.

В период школьного обучения происходит значительное развитие познавательных способностей, что в свою очередь влияет и на психологическое время личности. На этом этапе доминируют относительно четкие ожидания относительно будущего, основанные на целях и задачах, а также на представлениях об эффективности действий. Сверхценности и достижения важны для формирования самооценки в данном возрасте, что в свою очередь влияет на психологическое время.

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.

В школьном возрасте (7-11 лет) у детей развивается более сложное понимание времени. Они начинают ориентироваться во временных интервалах и умеют использовать такие понятия, как "завтра", "вчера" и "через неделю". Также они узнают о календаре и научаются планировать свои действия и задачи на основе временных рамок.

В юношеском возрасте (12-18 лет) происходят большие изменения в психологическом времени. Ребенок начинает осознавать свою личность и формировать свое будущее. Он задумывается о своих целях, мечтах и планах на будущее. В это время молодые люди уже способны думать о времени в более абстрактных терминах и могут планировать свою жизнь на долгосрочную перспективу.

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, гедонистический настрой сопровождает личность до ранней взрослости.

В период молодости возрастает чувство неопределенности и неуверенности, которые становятся все более значительными с попытками самоопределения, выбрать профессию и определить, кем вы хотите быть в будущем. На этой стадии часто наблюдается противоречие между желаемым и реальным, что может приводить к беспокойству и депрессивным состояниям.

Взрослый возраст (после 18 лет) характеризуется более устойчивыми представлениями о времени. Личность уже сформировалась и человек обычно имеет более четкие планы и цели. Он умеет эффективно планировать свое время и принимать решения на основе своих предпочтений и ценностей.

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 ориентации на фаталистическое настоящее [47].

В зрелом возрасте люди более склонны оценивать свою жизнь в целом. Ценности и жизненное понимание оказывают значительное влияние на то, как они индивидуализируют свою жизнь в области

профессиональной деятельности, отношений, развлечений и т.д. На этом этапе психологическое время зависит от сбалансированности и гармонии, могут возникнуть изменения в карьере, отношениях и т.д.

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].

В целом, возрастная динамика психологического времени личности связана с развитием личности и ее мировоззрения, а также с ожиданиями и изменениями, связанными с определенным этапом.

Психологическое время – это концепция, которая изучает восприятие времени человеком и его влияние на поведение, мышление и эмоции. Этот подход помогает углубиться в понимание психологии личности, её развития и изменений со временем.

Основу формирования психологического времени личности составляют три фактора: первый фактор – это биологические особенности человека. Они определяют какие типы восприятия времени нам ближе, например, для некоторых людей круглые часы являются наиболее удобным способом показа времени.

Второй фактор – это личностные особенности, к которым можно отнести темперамент, психологическую устойчивость и гибкость мышления. Они влияют на наши предпочтения по отношению к использованию времени и способами его управления.

Третий фактор – это социокультурное окружение. Ценности и традиции общества воздействуют на наши взгляды на время и наш стиль управления им.

Снижение способности управлять своим временем может привести к психологическим проблемам, таким как стресс, депрессия или беспокойство. Также, понимание психологического времени может помочь в развитии эффективных навыков управления временем, что высоко ценится в продуктивности рабочих задач и достижении личных целей.

В итоге, понимание теоретических основ формирования психологического времени личности поможет человеку более эффективно использовать свои ресурсы времени, повысит качество жизни и повысит психологическую устойчивость.

### **1.3 Возможности группового консультирования для развития психологического времени.**

Групповое консультирование – это методология предоставления помощи и поддержки нескольким людям одновременно. Разные авторы определяют групповое консультирование по-разному, но в основном оно рассматривается как форма терапевтического процесса, осуществляемого в групповом формате.

Например, Карл Роджерс, американский психолог, основатель гуманистического направления в психотерапии, определяет групповое консультирование, как «защищенное пространство, где участники могут развиваться и расти, исследуя свои проблемы, мысли и чувства» [49].

Рассмотрим некоторые особенности группового психологического консультирования школьников.

С. Л. Колосова считает, что психолог должен быть ориентирован на повышение личностной активности школьника в решении своих проблем, а также помочь ему развить и обогатить его личность [38].

Т. К. Губкина говорит о необходимости использовать определенную последовательность шагов в работе со школьниками:

- 1) формирование или восстановление у клиента позитивного самовосприятия, в том числе, доверия к себе и к миру.
- 2) анализ проблемы, выявление источников проблемы, триггеров, причин
- 3) формулировка позитивной цели, описание желаемого поведения и профилактика возвращения старого поведения
- 4) выработка шагов развития (описание конкретных целей).
- 5) поиск внутренних ресурсов [21].

Групповое консультирование может иметь различные цели и задачи, такие как:

1. Поддержка и содействие развитию: целью может быть помощь участникам в развитии социальных навыков, самопринятии, повышении самооценки и улучшении взаимоотношений.
2. Разрешение конфликтов: групповое консультирование может быть использовано для разрешения конфликтов и проблем в группе, повышения уровня коммуникации и сотрудничества.
3. Обмен опытом и поддержка: участники группы могут делиться опытом, идеями и поддерживать друг друга в решении проблем и трудностей.
4. Изменение негативных установок и убеждений: групповое консультирование может помочь участникам осознать и изменить негативные убеждения и установки, что приводит к позитивным изменениям в их жизни.
5. Развитие навыков саморефлексии: групповое консультирование способствует развитию навыков саморефлексии и расширению самопонимания участников.

6. Улучшение качества жизни: основная цель группового консультирования - помочь участникам достичь лучшего качества жизни путем активного участия в процессе изменения.

Групповое консультирование происходит в ограниченной группе людей со схожими запросами и проблемами. В группе может быть от 5 до 10 человек. Роль консультанта при этом заключается в создании благоприятной обстановки, доверительной атмосферы, в которой клиентом будет комфортно обсуждать и делиться собственными проблемами и опытом.

Развитие психологического времени в групповых консультациях рассматривал в своих трудах Ирвин Ялом. Ирвин Ялом, известный американский психиатр и психотерапевт, в своей книге «Теория и практика групповой психотерапии» подчеркивает важность осознания психологического времени и его влияния на процесс работы в группе. Ялом отмечает, что каждый участник группы имеет свой индивидуальный опыт времени и воспринимает его по-разному. В процессе групповой консультации, группа должна создать безопасную и внимательную атмосферу, чтобы участники могли осознать свое психологическое время и выразить свои переживания в отношении прошлого, настоящего и будущего. Ялом также рекомендует учитывать временные ограничения и структурировать сессии таким образом, чтобы каждому участнику было предоставлено равное количество времени для выражения своих мыслей и чувств [72].

Ирвин Д. Ялом и Молин Лесц обсуждают развитие психологического времени в групповых консультациях с детьми и подростками. Они подчеркивают, что развитие психологического времени у детей и подростков может быть зависимым от их развития, опыта и культурного контекста. Они рекомендуют обратить внимание на когнитивные, эмоциональные и социальные аспекты времени и создать атмосферу, которая позволяет молодым участникам группы осознать свое

психологическое время и взаимодействовать с другими таким образом, чтобы поддерживать их развитие [72].

Развитие психологического времени является важным аспектом психического развития у детей и подростков. В процессе групповых психологических консультаций можно наблюдать специфику развития психологического времени у младшего школьника, школьника и подростка.

Младший школьник (6-9 лет) начинает осознавать понятие времени, учится ориентироваться во временных рамках. В ходе групповых консультаций, младшие школьники могут проявлять ограниченную способность планирования и предвидения будущего. Они, как правило, склонны жить в настоящем, забывая о прошлом и не очень интересуясь будущим. В работе с группой младших школьников, психолог может использовать игровые методы, повышающие их способность к саморефлексии и самоконтролю. Также важно помогать им развивать навыки планирования и управления своим временем.

Школьник (10-13 лет) уже способен лучше ориентироваться во времени и начинает понимать, что прошлое, настоящее и будущее связаны между собой. В процессе групповых консультаций, школьники начинают проявлять больший интерес к прошлому и будущему, а также становятся способными планировать свое время и учиться более системно. Психологическая работа с группой школьников может включать в себя различные техники планирования и управления временем, а также развитие навыков саморефлексии и анализа своих действий.

Подросток (14-18 лет) уже обладает более развитым пониманием психологического времени. В групповых консультациях, подростки могут проявлять интерес к своему прошлому, настоящему и будущему, осознавая их взаимосвязь. Они часто задают вопросы о своей идентичности, своих целях и планах на будущее. Работа с группой подростков может включать в себя обсуждение и планирование личных и карьерных целей, развитие навыков управления своим временем и принятие решений.

В целом, развитие психологического времени происходит постепенно у детей и подростков. Групповые психологические консультации могут помочь им развивать навыки планирования, управления временем, а также осознание и уважение к прошлому, настоящему и будущему.

В групповом консультировании детей и подростков для развития их психологического времени можно использовать различные техники из разных психологических подходов. Ниже приведены некоторые из них с указанием авторов или теорий:

1. Техники психодрамы: различные драматические методики и игры, которые помогают детям и подросткам выразить свои эмоции и переживания через ролевую игру. Одним из авторов и практиков психодрамы является Якоб Леви Морено.

2. Когнитивно-поведенческий подход: использование методов, основанных на изменении мышления и поведения. Например, можно применять техники переоценки и переформулирования мыслей, развития навыков решения проблем и управления эмоциями. Один из авторов этого подхода - Аарон Бек.

3. Психоаналитические техники: использование методов, направленных на исследование неосознаваемых мотивов и конфликтов, а также работу с психическими защитными механизмами. Например, можно использовать игровую терапию, свободную ассоциацию или интерпретацию символов и сновидений. Один из авторов психоаналитического подхода - Зигмунд Фрейд.

4. Гештальт-терапия: применение методов, направленных на осознание сознания и законченность опыта. Например, можно использовать технику пустого стула, где ребенок или подросток воображает, что перед ним находится человек, с которым нужно разрешить какой-то конфликт или проблему. Один из основных авторов гештальт-терапии - Фриц Перлз.

5. Арт-терапия: использование различных художественных материалов и техник (рисование, лепка, танец, музыка и т.д.) для работы с эмоциями и самовыражением. Арт-терапия может помочь детям и подросткам выразить сложные чувства и переживания, а также повысить самооценку и самосознание. Основатель – Андриан Хилл. Арт-терапия основана на использовании различных художественных материалов и методов для обработки эмоций и развития креативности у детей. Этот метод позволяет детям выразить свои чувства и мысли через изобразительное искусство, что способствует их психологическому росту и самовыражению.

6. Сказкотерапия. Как и арт-терапия помогает развивать и структурировать психологическое время у детей, что способствует их эмоциональному и когнитивному развитию. Сказкотерапия заключается в использовании сказок и историй в психологической работе с детьми. Эта методика позволяет детям выразить свои эмоции, столкнуться с различными жизненными ситуациями и проблемами через персонажей сказок. Сказки помогают детям осознавать и обрабатывать свои переживания, учат анализировать ситуации и находить решения для проблем. Источниками концепции сказкотерапии стали работы Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконин. Н.Ю.Риттина автор первой книги для детских психологов, сборник сказок для сказкотерапии «В нашем лесу».

Обе методики, сказкотерапия и арт-терапия, успешно используются в групповых консультациях с детьми. Групповая работа позволяет детям общаться между собой, делиться своими идеями и опытом, что способствует развитию их социальных и эмоциональных навыков. А использование сказок и художественных материалов в рамках групповых консультаций помогает детям справляться с эмоциональными и поведенческими проблемами, развивать свою личность и добиваться психологического роста.

Конечно, это лишь некоторые из возможных подходов и техник, которые могут быть использованы в групповом консультировании детей и подростков. Важно учитывать индивидуальные потребности и особенности группы, а также выбирать подход, который будет наиболее эффективным в конкретной ситуации.

## **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. Кроме того, отсутствует единый метод исследования, что затрудняет сравнение результатов и усложняет получение достоверных данных. 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. Он не пригоден для работы с детьми дошкольного возраста. Слабость рефлексивных процессов у дошкольников делает ненадежными в научном отношении методы, основанные на интроспекции и вербальном отчете.

Разработка новых методов исследования может помочь установить более точные данные о психологическом времени и его взаимосвязи с самосознанием личности. Однако известно, что восприятие времени зависит от многих факторов, таких как настроение, эмоциональный фон, уровень тревожности и многих других. Высокий уровень тревожности, например, может приводить к переживанию ощущения того, что время идет слишком быстро или слишком медленно. Эмоциональный фон, связанный с определенными событиями, может приводить к искажению восприятия времени.

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). Для того чтобы лучше понимать, как временная саморегуляция влияет на жизнь личности, необходимо проводить дальнейшие исследования в этой области. Возможно, в ближайшее время будут разработаны новые методики, которые позволят более точно измерять восприятие времени и исследовать его взаимосвязь с саморегуляцией личности. Это может привести к расширению знаний о взаимосвязи между людьми и временем. Среди них, отсутствие единых критериев измерения психологического времени, а также индивидуальные различия в его восприятии и переживании.

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. Вместе с тем, считается, что аффективный компонент субъективного времени играет важную роль в определении того, как мы воспринимаем время и как оно влияет на нашу жизнь. Большое значение при этом имеют эмоции, которые связаны с течением времени, такие как чувство счастья или грусти. Необходимо продолжать изучать этот важный аспект психологического времени, чтобы

более полно понимать, как человек воспринимает и переживает свою жизнь.

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. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ ЛИЧНОСТИ**

### **2.1 Методическая организация экспериментального исследования психологического времени личности и обсуждение результатов констатирующего эксперимента**

Целью эмпирического исследования стало выявление особенностей развития психологического времени у учащихся.

Изучение специфики самоопределения подростков проводилось на базе МБОУ Школа №93 г. Железногорск.

В исследовании принимали участие обучающиеся 1-х, 4-х и 9-х классов в количестве 60 человек.

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни развития психологического времени. (таб. 2)

В исследовании использованы следующие методики: «Опросник временной перспективы Зимбардо», «Круги Коттла», «Битовая методика»

Описание методик: 1) Опросник временной перспективы Зимбардо. Опросник был модифицирован для младшего школьного возраста, (были изменены некоторые вопросы, для понимания детьми, оставляя прежний смысл). Прил.А.

Методика разработана Ф.Зимбардо в 1997 году и предназначена для исследования субъективной картины времени личности, диагностику системы отношений личности к временному континууму, оценку временных ориентаций личности.

Модифицированный опросник для начальной школы также состоит из 56 утверждений, но они несколько изменены для лучшего понимания младшим школьником. Для учащихся 1го класса утверждения зачитываются вслух и объясняются, учащиеся 4го класса выполняют работу самостоятельно.

2) Круги Коттла. Данная методика была разработана в 1967 году американским социологом и клиническим психологом Томасом Коттлом,

она направлена на исследование субъективного ощущения времени. Графическая методика, с помощью которой можно отследить степень связанности временных зон личности, а также значимость каждой из зон.

3) Битовая методика. Описание методики: дается некоторое время на запоминание конкретного ритма, воспроизводится со звуком, и касанием экрана телефона нужно повторить тот ритм, который был дан. Учащиеся выполняют данную методику на своих смартфонах под наблюдением экспериментатора. Цель методики: выявить уровень восприятия времени, чувства ритма и такта.

Ритм имеет значительное влияние на человека, он присущ каждому, ритм прослеживается в биении сердца, смене дня и ночи, смене времен года и т.д. Нарушение восприятия времени может пагубно влиять на личность и ее развитие в целом.

Таблица 3 – Критерии оценивания актуального уровня развития психологического времени

№ п/п	Методика исследования	Критерий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Опросник временной перспективы Зимбардо	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 Зимбардо; круги Коттла	Направленность в прошлое	Живет прошлыми воспоминаниями позитивным / негативным	События из прошлого иногда посещают	Редко вспоминает события из прошлого
3	Опросник временной перспективы Зимбардо; круги Коттла	Ориентация на настоящее	Ориентирован в прошлое	Фаталистический либо гедонистический настрой на настоящее	Ориентирован на сегодняшний день, первостепенными делами не считаются развлечения
4	Опросник временной перспективы Зимбардо; 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 250 баллов, передача элементарного ритмического рисунка	Набирает более 250 баллов, воспринимают ритм соответствующими двигательными реакциями	Набирает более 450 баллов своевременная реакция движений в такт музыки

Результаты проведения методики Опросник временной перспективы Зимбардо для обучающихся 1, 4 и 9 классов отражены в таблицах 1, 2, 3, расположенных в Приложении Б. Полученный материал был статистически обработан, были подсчитаны частоты выраженности 5 основных параметров временной перспективы (Прил. Б, табл. 1, 2, 3). Графическая отображение полученных закономерностей приведено на нижерасположенных рисунках (рис.1, рис.2, рис.3). Анализ позволил нам выявить уровни развития временных ориентаций у респондентов 1-го, 4-го и 9-го классов.

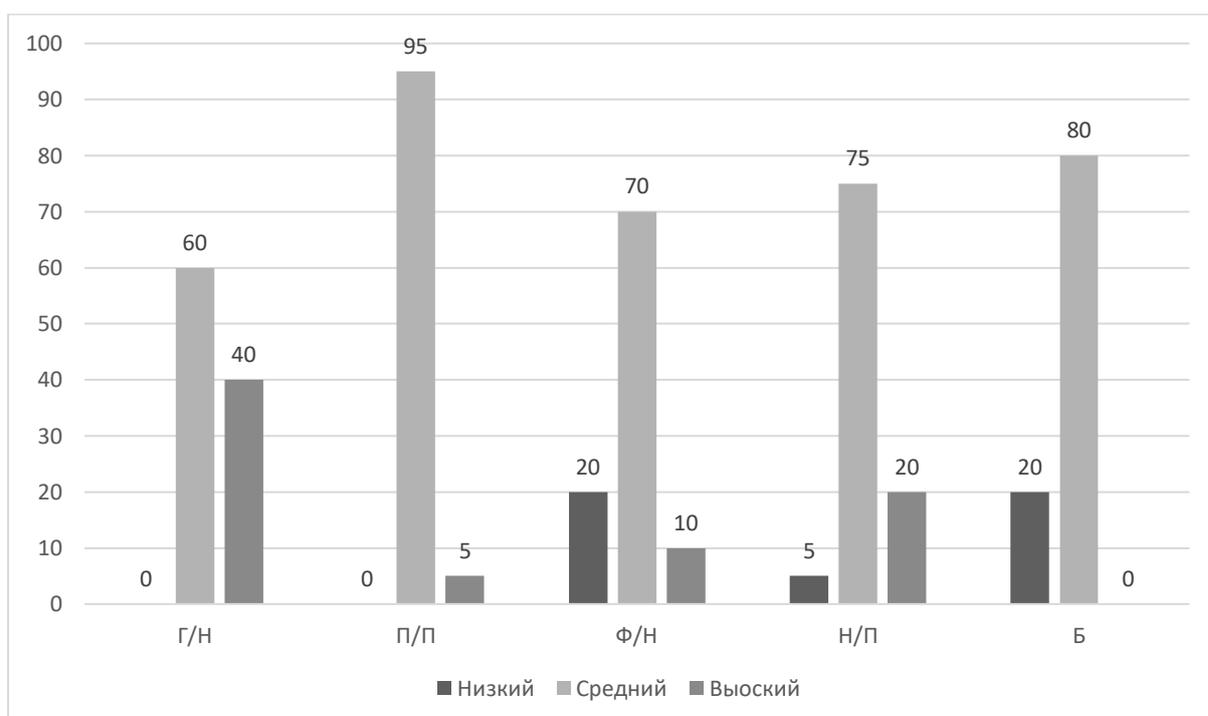


Рис. 1 Уровни развития временных ориентаций учеников 1-го класса в % по методике Ф.Зимбардо «Опросник временной перспективы»

Условные обозначения

Г/Н - гедонистическое настоящее

П/П - позитивное прошлое

Ф/Н - фаталистическое настоящее

Н/П - негативное прошлое

Б - будущее

Из рисунка 1 видно, что у учеников 1 класса преобладает ориентация на «гедонистическое настоящее», средний уровень показали 60%

респондентов, высокий – 40%. Это свидетельствует о том, что дети ориентированы на удовольствия и развлечения, они волнительны и возбуждены, у них отсутствует забота о будущих последствиях. Они стремятся получить максимальное количество удовольствия и развлечений, не задумываясь о будущем. Они наслаждаются играми, игрушками, мультиками и просто хорошим проведением времени.

Фактор «позитивное прошлое» преобладает у первоклассников, 95% респондентов по результатам показали средний уровень, 5 % - высокий уровень (рис. 1). Этот фактор отражает теплое, сентиментальное отношение к своему прошлому, ребенок характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, прошлое представляется в радужном свете.

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 характеризуется следующими показателями: у 5% респондентов – низкий уровень, 75 % - средний уровень и 20% - высокий уровень (рис. 1). Это объясняется тем, что у детей недостаточно негативного опыта, пройденный путь еще не успел оставить след в их воспоминаниях.

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», низкий уровень – 20%, средний уровень – 70%, высокий уровень – 10% (рис. 1). Следовательно, учащиеся 1-го класса не совершают никаких действий, которые могли бы повлиять на их будущее, они живут сегодняшним днем и не фокусируются на целях и планах на будущее.

Фактор ориентации на будущее у учеников 1 класса выражены низким уровнем (20%) и средним (80%) (рис. 1). Это говорит о том, что ученики 1 класса не ориентированы на будущее. Они убеждены, что им не требуются навыки по планированию своего дня, ответственное отношение к подготовке домашних заданий, к контрольным, самостоятельным заданиям и в целом не требуется сохранять устойчивость настоящего, ведя его в будущее.

Таким образом, мы делаем вывод о том, что актуальный уровень сформированности психологического времени у учащихся 1-х классов характеризуется высоким уровнем гедонистического отношения к настоящему и позитивным отношением к прошлому.

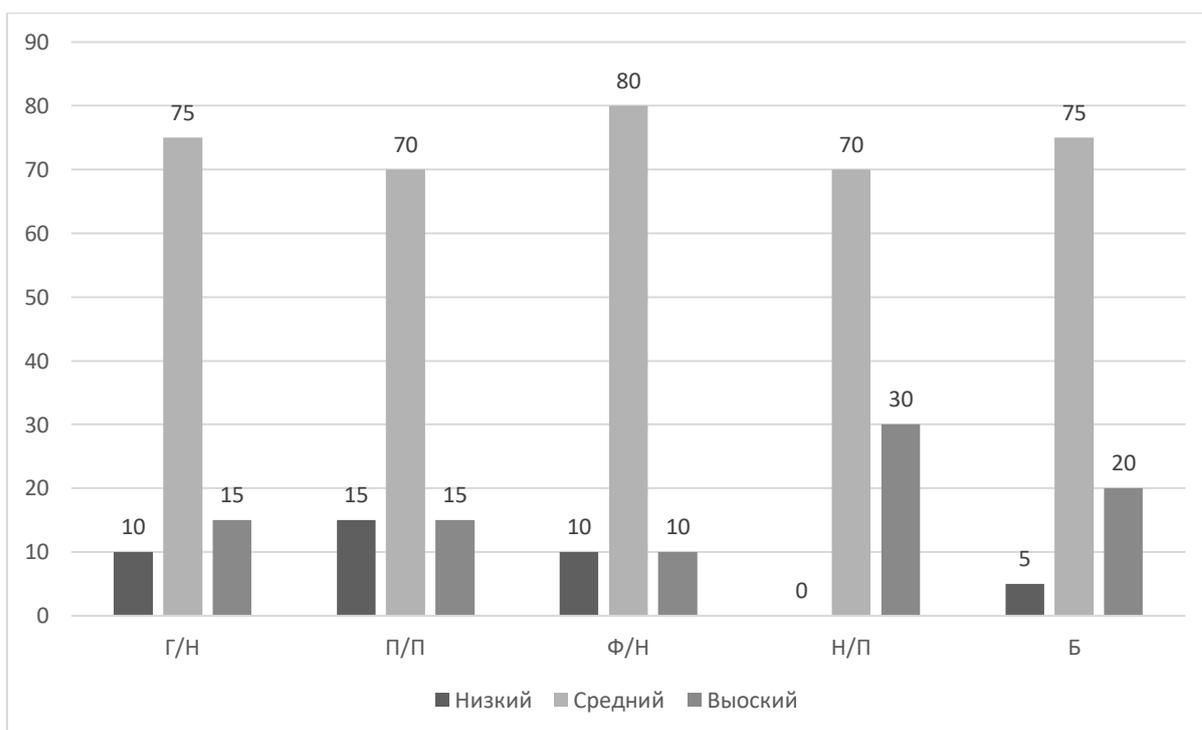


Рис. 2 Уровни развития временных ориентаций учеников 4-го класса в % по методике Ф.Зимбардо «Опросник временной перспективы»

Условные обозначения

Г/Н - гедонистическое настоящее

П/П - позитивное прошлое

Ф/Н - фаталистическое настоящее

Н/П - негативное прошлое

Б – будущее

К 4 классу 10% респондентов показывают низкий уровень гедонистического отношения к настоящему, 70% - средний уровень и 15% - высокий уровень. Выраженность «гедонистического настоящего» фактически снижается, но остается наибольшей по отношению к другим факторам (рис. 2).

К окончанию начальной школы происходит снижение выраженности параметра «позитивное прошлое». Ученики 4-го класса показывают следующие результаты: 15% - низкий уровень, 70% – средний уровень и 15% - высокий уровень (рис. 2). Это означает, что дети, в процессе обучения в начальной школе и взросления теряют свой позитивный взгляд на «светлое прошлое», приобретают больше негативного опыта, травм и сожалений.

Фактор «фаталистическое настоящее» усиливается к концу начальной школы, низкий уровень 10%, средний уровень – 80% и высокий уровень – 10% (рис. 2). Данный параметр указывает на фаталистическое отношение к настоящему, и означает, что у детей несфокусированная временная перспектива, дети не ориентированы на будущее, не планируют его, не ставят перед собой никаких целей.

К 4 классу фактор «негативное прошлое» характеризуется у 70% респондентов – средним уровнем, у 30% - высоким уровнем (рис. 2). 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. Мы делаем вывод о том, что к 4 классу дети проходят этапы взросления и с каждым годом все больше накапливают негативный опыт.

У учащихся 4-го класса возрастает ориентация на будущее, низкий уровень – 10%, средний уровень – 80%, высокий уровень – 10% (рис. 2). Данный фактор указывает нам на то, что учащиеся 4-го класса уже

задумываются о своем будущем, пытаются планировать его, ставить цели, пусть не на долгосрочные периоды.

Таким образом, уровень психологического времени учащихся 4-го класса мы можем характеризовать гедонистическим настроем на настоящее, негативным отношением к прошлому и возрастающей тенденцией планирования своего будущего.

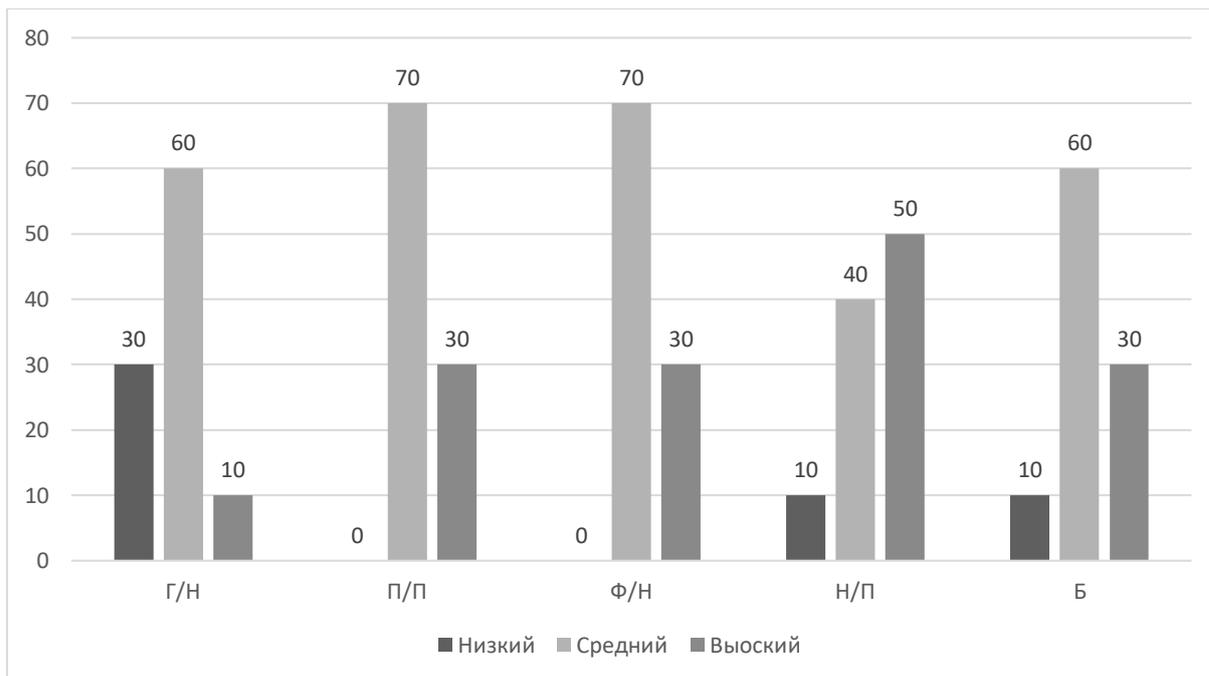


Рис. 3 Уровни развития временных ориентаций учеников 9-го класса в % по методике Ф.Зимбардо «Опросник временной перспективы»

Условные обозначения

Г/Н - гедонистическое настоящее

П/П - позитивное прошлое

Ф/Н - фаталистическое настоящее

Н/П - негативное прошлое

Б - будущее

В 9 классе 30% респондентов показали низкий уровень выраженности «гедонистического настоящего», 60% - средний уровень и 10% - высокий уровень. Таким образом, мы видим, как «гедонистическое настоящее» становится наименее значимой зоной для подростка (рис. 3). Следовательно, можем сделать вывод о том, что с течением времени и развитием личности школьников спадает гедонистический настрой на

жизнь, мы связываем это с тем, что по мере взросления школьник накапливает негативный опыт, чаще задумывается о будущем и его планировании. С течением времени дети становятся самостоятельными, приобретая все больше ответственности за себя, за свои действия, таким образом, гедонистический настрой на жизнь спадает и становится наименее значимым.

К окончанию среднего звена фактор «позитивное прошлое» снова приобретает наибольшее значение для учеников, наиболее выражен фактор у 9 классов, 70 % респондентов показывают средний уровень, 30% - высокий уровень (рис. 3). Будучи в подростковом возрасте, человек приобретает большую ответственность при выборе своего дальнейшего пути, под грузом ответственности прошлое кажется позитивным. Также причиной возрастания значимости фактора «позитивного прошлого» могут являться особенности психики подростков, зачастую подростки являются крайне категоричными, недостаточно гибки в своих суждениях и излишне эмоциональны.

На графике мы видим, что фактор «негативное прошлое» имеет наибольшее значение для учеников 9 классов, низкий уровень выраженности у 10% респондентов, у 40% - средний уровень и у 50% - высокий (рис. 3). Можем сделать вывод о том, что они накопили наибольшее количество негативного опыта, в сравнении с учениками 1 и 4 класса. Это может быть связано с подростковым периодом, в котором личность переживает такие изменения в поведении, как: ранимость, бунтарство, негативизм, бурная и резкая смена эмоций и т.д.

Показатели фактора «фаталистическое настоящее» продолжают расти к концу среднего звена, средний уровень – 70% и высокий уровень – 30% (рис. 3). Данный параметр указывает на фаталистическое отношение к настоящему, и означает, что у детей нестабильная временная перспектива. 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.

Выраженность ориентации на будущее продолжает возрастать у учеников 9 класса, низкий уровень – 10%, средний уровень – 60% и высокий уровень – 30% (рис. 3). Исходя из этого, делаем вывод о том, что учащиеся 9 класса наиболее ориентированы на будущее, перед ними сейчас стоит выбор: остаться в школе или получать среднее специальное образование, выбор экзаменов и т.д. Все это напрямую влияет на рост значения фактора «ориентации на будущее».

Таким образом, можем сделать вывод по наиболее выраженным 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. К концу среднего звена возрастают все показатели, это последствия того, что личность накапливает больше опыта, как негативного, так и позитивного. Возрастает также ориентация на будущее, дети задумываются о своем будущем, планируют его. Все это говорит о формировании психологического времени личности.

Результаты диагностики с использованием методики – круги Коттла собраны в таблицах 3, 4 и 5 отдельно для 1, 4 и 9 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 4. Его анализ позволил нам выяснить динамику изменения предпочитаемых временных зон от 1 класса к 9.

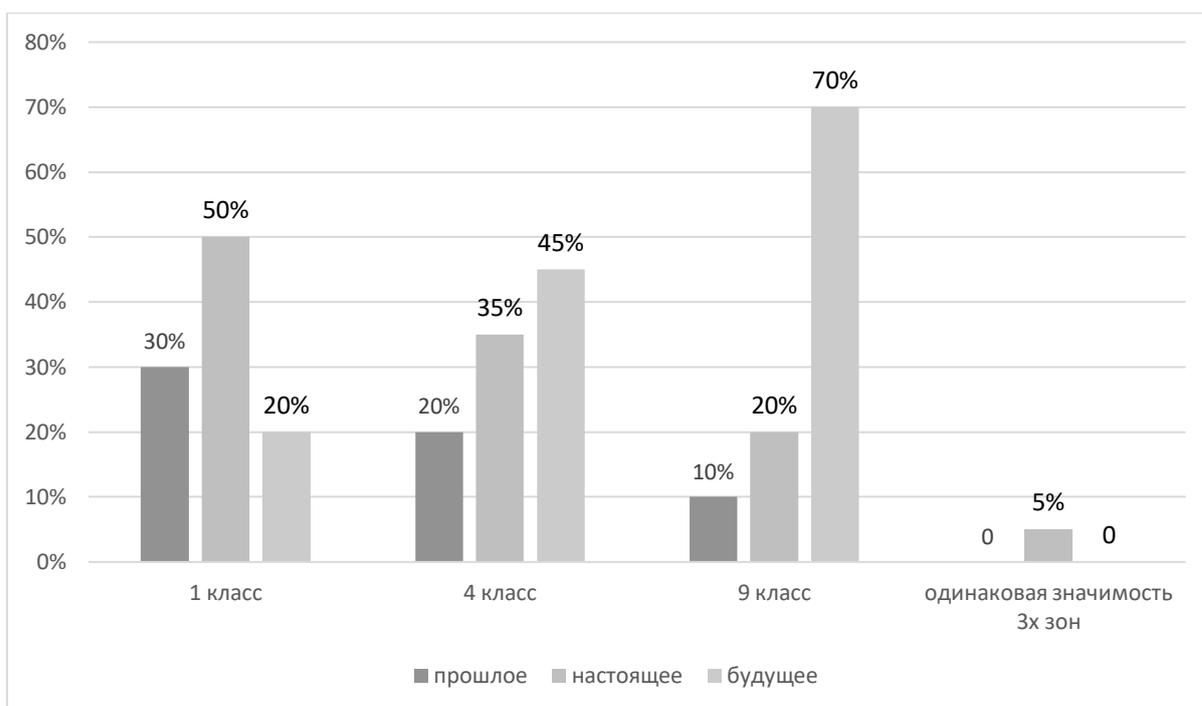


Рис. 4 - Динамика значимости временных зон от 1 к 9 классу по методике «Круги Котгла»

Таким образом, можем сделать вывод, что в 1 классе наиболее значимой для детей является зона «настоящее», 50% респондентов сделали выбор в пользу этой временной зоны, 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, для 30% респондентов это самая значимая временная зона. Это связано с тем, что позади позитивный опыт прошлого и ностальгическое отношение к нему. В связи с этим, дети не ориентированы на зону «будущее», что показывает нам выбор 20% респондентов этой временной зоны (рис. 4).

Исходя из этих данных, мы можем сделать вывод о том, что временная перспектива учащихся 1-го класса на низком уровне развития, и характеризуется выбором настоящего с тенденцией к застреванию в прошлом, без планирования будущего.

К 4 классу резко снижается важность и значимость зон «прошлое» (20%) и «настоящее» (35 %), 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 ответственны. Один из респондентов в равной значимости для себя оценивает 2 зоны (прошлого и настоящего). К концу начального этапа образования дети все сильнее устремлены в будущее, так возрастает значимость и предпочтение зоны «будущее» (45%) (рис. 4).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что учащиеся 4-го класса «живут здесь и сейчас», иногда вспоминают прошлое, и бывают ориентированы на будущее, что указывает на средний уровень развития психологического времени.

В 9 классе резко возрастает значимость зоны «будущее» (70 %), и спадает значимость зон «прошлого» (10 %) и «настоящего» (20 %) (рис. 4). Приходит осознание того, что скоро им предстоит выбирать профессию, поступать в училище, продолжать обучение в школе или выбрать курсы. Конечно, не все дети в этом возрасте уже знают, чем они хотят заниматься в будущем, но они уже ориентированы на то, чтобы приложить усилия для достижения своих целей, что указывает нам на высокий уровень развития психологического времени.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что различия в отношении к временным зонам детей от 1 к 9 классу, говорят о появлении целостного представления 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 личности.

Результаты методики Got rhythm представлены в Приложении Б, таблицы 14, 15, 16. На основе произведено сравнение набранных баллов 1, 4 и 9 классов, рисунок 5, это позволило наглядно продемонстрировать развитие чувства ритма учащихся.

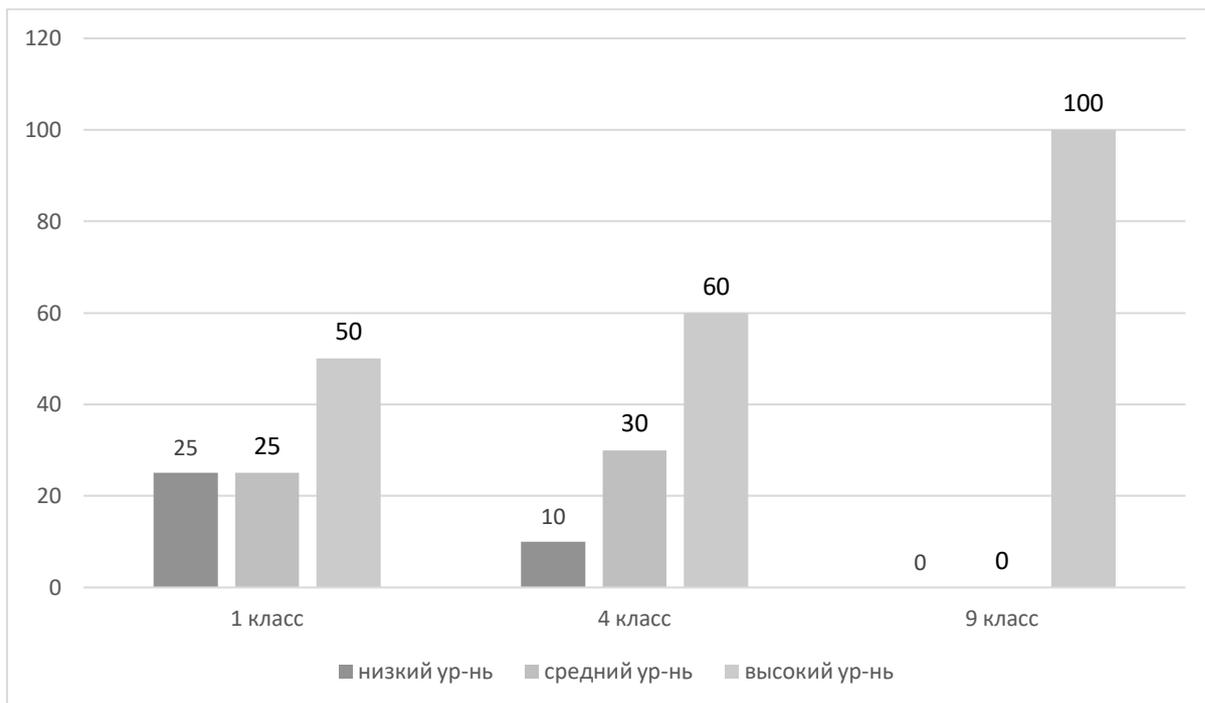


Рис. 5 – Динамика развития чувства ритма от 1 к 9 классу в % по методике «Got rythm»

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 5 видно, что количество баллов, растет от 1 класса к 9. Таким образом, низкий уровень развития чувства ритма у 25% учащихся 1-го класса. Мы предполагаем, что у учащихся 1-го класса это связано с физиологическими особенностями возраста, а именно: с недостаточным уровнем развития моторики учащихся, неточным, нескоординированным

выполнением движений кистей и пальцев рук, с недостаточным уровнем проявления музыкальности слуха.

Учащиеся 4-го класса показали низкий уровень развития чувства ритма в количестве 10% (рис. 5), это может быть связано с недостаточным пониманием и воссозданием движения в такт услышанного ритма, несвоевременной реакцией.

Средний уровень развития чувства ритма у 25% первоклассников и 30% учащихся 4-го класса (рис. 5). Респонденты 4-го класса показывают лучший результат, они воспринимают звуковые эффекты соответствующей двигательной реакцией, но им недостаточно точности и резкости движений.

По результатам набранных баллов на рис. 5 высокий уровень развития чувства ритма у 50% первоклассников, 60% учащихся 4-го класса и 100% учащихся 9-го класса. Ученики 9 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. Респонденты 9 класса более ориентированы на результат, они могут отложить личные дела, расставив приоритеты в пользу выполнения задания, во время перемены выполнить не спеша, сосредоточившись, что, в свою очередь, является показателем того, что психологическое время развито в большей степени у учащихся 9 класса.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что учащиеся с течением жизни и своего взросления непрерывно набирают опыт, у них развивается моторная функция, восприятие и внимание, это все в свою очередь наглядно показывает нам, как развивается чувство внутреннего ритма респондентов (рис.5), что является одним из критериев развития психологического времени личности.

**Выводы:**

По результатам констатирующего эксперимента мы выявили следующее распределение уровней развития психологического времени личности у респондентов.

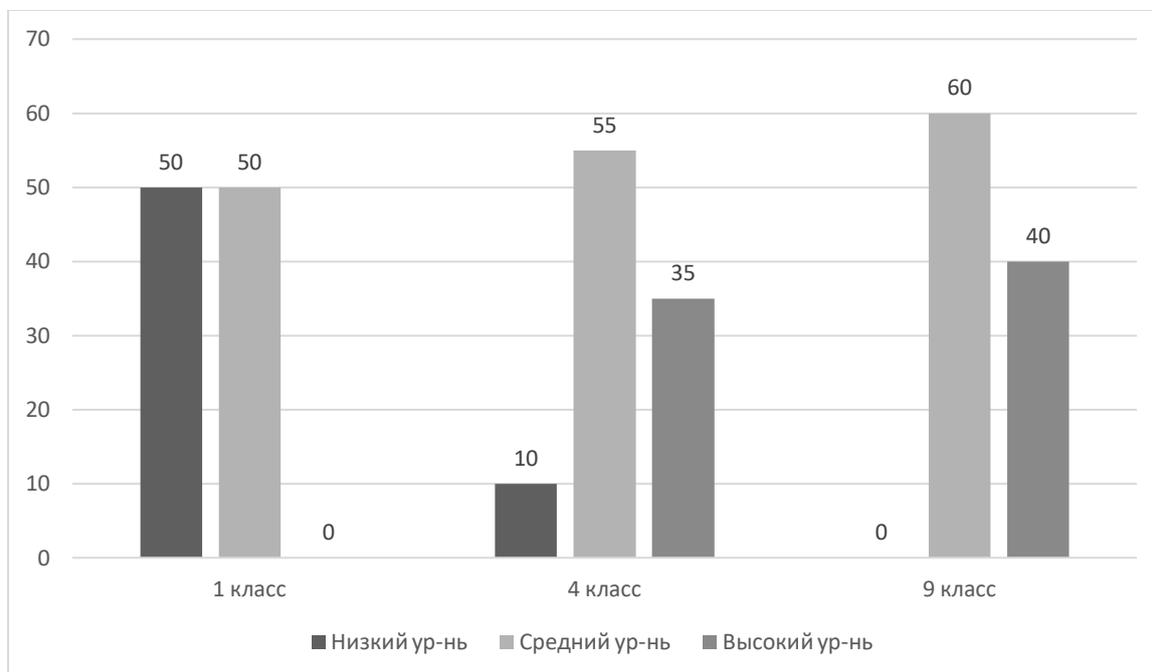


Рис. 6. Развитие психологического времени личности у респондентов 1, 4, 9 классов в %

Так, на рисунке 6 мы видим, как распределены уровни развития психологического времени в 1-ом, 4-ом и 9-ом классах. В 1 классе в равной степени преобладают низкий (50%) и средний (50%) уровни развития психологического времени (рис. 6). Это характеризуется следующими проявлениями: отсутствием самоорганизованности, ориентацией на настоящее. Дети живут «здесь и сейчас», не задумываясь о будущем, не планируя его, их главная задача – получение наслаждения от сегодняшнего дня. Дети часто вспоминают прошлое и редко задумываются о будущем. Развитие чувства ритма ниже, чем у респондентов 4 и 9 классов, это связано с физиологическими и психологическими особенностями возраста.

Развитие психологического времени респондентов из 4-го класса в большинстве находится на среднем уровне (55%), далее высокий (35%) и

низкий (10%) (рис. 6). Это характеризуется повышением организованности, вместе с этим снижением важности критерия «настоящее», дети чаще вспоминают прошлое и начинают задумываться о будущем, совершать действия, которые могут внести изменения в будущее (планирование, увлечения, развитие).

У респондентов 9-го класса преобладает средний уровень (60%) и высокий уровень (40%) развития психологического времени личности (рис. 6). Для развития психологического времени учащихся 9-го класса характерны: организованность, направленность в будущее, с тенденцией «отрыва» от настоящего и высокий уровень развития чувства ритма.

На основании результатов констатирующего эксперимента мы можем заключить, что при планировании формирующего эксперимента необходимо обратить внимание на нормализацию временной ориентации личности, основы планирования времени, управление временем.

## **2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента**

Проанализировав результаты констатирующего эксперимента, нами была выделена группа учащихся, нуждающихся в повышении уровня развития психологического времени.

На наш взгляд групповое консультирование способно наиболее эффективно повлиять на развитие психологического времени у учащихся, по нескольким причинам:

1. Развитие социальных навыков. Групповые консультации позволяют детям учиться взаимодействовать с другими сверстниками. Они могут учиться выражать свои мысли и чувства, слушать других и решать конфликты.

2. Поддержка и понимание. Учащиеся в ходе групповых консультаций могут найти поддержку и понимание от своих сверстников. Они могут узнать, что они не одиноки в своих проблемах и, что другие

люди также испытывают схожие эмоции и переживания. Это помогает лучше справляться с эмоциональными проблемами.

3. Обмен опытом. Групповые консультации дают возможность детям обмениваться своим опытом и узнавать новые способы решения проблемы. Учащиеся узнают о разных подходах к решению проблемы и находят свои собственные пути решения. Это способствует развитию анализаторных навыков.

4. Фокус на самосознании. Групповые консультации могут помочь детям развивать самосознание и самопонимание. Они могут изучать свои мысли, чувства и поведение, а также узнавать о влиянии этих факторов на свою жизнь. Также учащиеся могут узнать особенность своего психологического времени и лучше понять себя, нормализовать систему ценностей и гармонизировать картину субъективного времени.

5. Повышение коммуникативных навыков. При взаимодействии с другими детьми развиваются коммуникативные навыки, такие как активное слушание, ясное выражение своих мыслей и умение задавать вопросы. При положительном психологическом климате в группе дети смогут уверенно проектировать свой жизненный путь. Эти навыки могут быть полезными в их повседневной жизни и помогают им взаимодействовать с другими людьми.

Нами была создана программа групповых консультаций для развития психологического времени учащихся. Программа была апробирована на учениках 4-го класса, но модифицируя некоторые упражнения и домашние задания, программа подойдет для учащихся любого возраста.

Формы организации деятельности в ходе группового консультирования: психологические упражнения, работа метафорами, сказкотерапия, упражнения и техники арт-терапии и нейролингвистического программирования.

Цель программы группового консультирования: повышение уровня развития психологического времени; развитие умения эффективно

управлять своим психологическим временем, умения эффективно планировать, организовывать и контролировать свои занятия и задачи.

Задачи программы:

1. Повышение осознанности. Разработка навыков осознания текущего состояния времени и распределения его на различные задачи и планы.

2. Улучшение планирования. Развитие способностей к составлению реалистичных и достижимых планов действий на день, неделю, месяц и год.

3. Определение приоритетов. Помощь в осознании и установлении приоритетов в задачах и планах, чтобы использовать время эффективнее.

4. Развитие навыков организации работы. Усовершенствование методов организации работы, включая правильное распределение времени, оптимальное распределение ресурсов и использование эффективных инструментов.

5. Развитие навыков контроля. Развитие навыков контроля за своим временем, оценки результата и коррекции планов при необходимости.

6. Закрепить положительные изменения клиентов.

При формировании экспериментальной группы нами были отобраны учащиеся с низким уровнем развития психологического времени, а также в экспериментальную группу вошли дети, которые изъявили желание принять участие самостоятельно из личных побуждений.

Таким образом мы создали экспериментальную группу учащихся 4-го класса из 8 человек.

Программа состоит из 3-х этапов:

- 1) Вводный (2 встречи)
- 2) Основной (7 встреч)
- 3) Закрепляющий (1 встреча)

1 этап. Вводный этап направлен на установление контакта между участниками группы, знакомство, установление доверительных отношений и определение целей посещения данных встреч. Включает в себя 2 консультативные встречи.

В ходе первой встречи происходит взаимопрезентация участников (техника «Взаимные презентации»), далее установление доверительной атмосферы (упражнение «Рукопожатия»), знакомство с понятием психологического времени (Сказкотерапия с использованием кукол «Сказка о потерянном времени»), творческая работа (Придумать конец сказки). Рефлексия. Домашнее задание на 1-ой встрече не предусмотрено.

Вторая встреча направлена на осознание проблемы психологического времени каждого. Беседа на тему «Как все успеть?», техника «Знаю – не знаю – хочу узнать».

2 этап. Основной этап направлен на развитие психологического времени личности, успешной организации собственной деятельности, развитие навыков планирования. Разделен на 2 смысловых блока:

1) Временные представления. Включает в себя техники и упражнения: упражнение «Пульс» и «От сердца к сердцу», упражнение «Ориентировка во времени» упражнение «Прошлое-настоящее-будущее», техника «Здесь и сейчас», Упражнение «Присоединение к будущему», Методика рисуночных метафор «Жизненный путь», техника «Мой идеальный день», упражнение «Путешествие в прошлое и будущее», упражнение «Время дыхания», «Часы-циферблат», «Построение временной шкалы», «Временная линия жизни» и т.д.

2) Управление временем. Включает в себя техники и упражнения: упражнение «Распределение времени», «Матрица Эйзенхауэра», «Что в твоём сундучке?», «Найди ошибку», «Мост в будущее» и т.д.

3 этап. Заключительный Этап направлен на рефлексии изменения каждого из участников, закрепление положительного опыта, формирование нового способа действия и его закрепление, обратная связь от участников,

выполнение техники «Знаю – не знаю – хочу узнать», анализ и рефлексия, творческая работа.

Таблица 4 - Тематический план консультаций

№п /п	Тема	Цель	Техники
1	Вводное занятие	Знакомство с группой, принятие правил группы, знакомство с понятием психологического времени	«Взаимные презентации», упражнение «Рукопожатия», Сказкотерапия с использованием кукол «Сказка о потерянном времени», творческая работа (Придумать конец сказки).
2	Вводное занятие, ч.2	Целеполагание, осознание проблемы психологического времени личности	Упражнение «Снежный ком», Техника «Знаю — не знаю — хочу узнать», беседа «Как все успеть?»
3	Осознание себя в настоящем	Формирование осознания себя и своего психологического времени	Техника «Пульс» и «От сердца к сердцу», упражнение «Ориентировка во времени», техника «Здесь и сейчас».
4	Положительно е восприятие прошлого	Осознание прошедшего времени, формирование положительного отношения к прошлому и накопление положительного опыта	Упражнение «Время дыхания», упражнение «Лучшие дни», «Путешествие в прошлое»
5	Устремление в будущее	Формирование позитивной ориентации на будущее	Упражнение «Присоединение к будущему», техника «Жизненный путь»
6	Взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего	Углубление представлений о своем жизненном пути	Упражнение «Прошлое-настоящее-будущее», техника «Построение временной шкалы»
7	Основы планирования времени	Формирование способности планировать свой день	Упражнение «Распределение времени», упражнение «Найди ошибку»
8	Управление временем	Научиться расставлять приоритеты	Техника «Матрица Эйзенхауэра»

Конец таблицы 4 – Тематический план консультаций

9	Я – хозяин своего времени	Объединить полученные знания о расставлении приоритетов и планировании своего времени	Игра «Что в твоём сундучке?»
10	Заключительное занятие	Подведение итогов, рефлексия, получение обратной связи	«Знаю – не знаю – хочу узнать» «Жестовое рисование на полу с путешествием по своей жизни» (мод. А. Е.Тарарина)

Вводные занятия имели цель установления доверительного контакта, определение общих и индивидуальных целей, а также осознание актуальности проблемы психологического времени личности. Участникам была предоставлена вводная информация о понятии психологического времени, дети с интересом выдвигали собственные предположения относительно психологического времени, его важности в жизни людей. Преимущественно участниками отмечались такие факторы жизни, как «все успевать», «не опаздывать», «планировать» и т.д. Были оговорены и приняты некоторые правила работы в группе.

На этапе установления целей участники показали как общие устремления, характерные большинству: «научиться правильно распределять время», «ценить время», «стать лучше», так и индивидуальные - «найти друзей», «больше узнать о работе психолога».

Основной этап направлен на развитие психологического времени личности, успешную организацию собственной деятельности, развитие навыков планирования. Основной этап реализации программы условно был разделен на 2 смысловых блока: временные представления и управление временем. Этот блок оказался наиболее интересным для детей, все техники выполнялись в полном объеме, требовалась организующая и направляющая помощь консультанта. Дети проявили концентрацию и заинтересованность. Затруднения возникли в проживании «позитивного

прошлого», эта тема детям давалась не так легко, как например ориентация на настоящее или взгляд в будущее. Некоторые из участников не могли вспомнить позитивные моменты прошлого, нами было принято решение дополнить список своих счастливых воспоминаний теми, которые мы придумали сами. Темы занятий чередовались – это было сделано для того, чтобы участники успели прожить и осознать получаемые знания, умения, внедряя новые привычки в жизнь постепенно.

Занятие, направленное на проживание настоящего, прошло достаточно легко, дети делились своими ощущениями, многие из них отмечали, что «день пролетает мимо», когда мы много времени тратим на социальные сети или развлечения в гаджетах, и «день ощущается насыщенным», если мы проводим его продуктивно, выполняем задания, посещаем кружки, встречаемся и общаемся с друзьями оффлайн. Дети были сделаны выводы о том, что наше настоящее и наше настроение мы создаем сами, путем выбора того, чем мы займемся и все в наших руках.

Занятие направленное на проектирование будущего прошло успешно, дети с радостью воображали, кем они станут, какие черты характера приобретут, рисовали счастливую картину будущего, которую в конце занятия было решено изобразить на бумаге и взять домой для повышения своей целеустремленности. Метафоричность выбранных нами упражнений «Присоединение к будущему», «Мой жизненный путь» – не требующие определенности, четкого планирования, направленные по большей мере на ощущение себя в будущем, позволили снизить некоторую тревогу, обратиться к истинным потребностям и ценностям личности.

Во второй части основного блока, который условно назван нами «Управление временем» была использована техника «Матрица Эйзенхаура», благодаря ей дети учились расставлять приоритеты. На следующем занятии, чтобы применить полученные навыки, нами была проведена игра «Что в моем сундучке?», где дети на практикеры расставляли приоритеты, помогали друг другу, объясняли свое мнение и т.д.

Заключительное занятие было направлено на подведение итогов работы, получение обратной связи. С помощью методик, которые выполнялись на первом занятии, участники смогли увидеть свою динамику, пройденный путь роста и изменений. Для позитивного заключения консультативных встреч мы провели технику «Жестовое рисование на полу с путешествием по своей жизни» (мод. А. Е.Тарарина), которое этому поспособствовало.

По итогам реализации программы нами были сделаны следующие выводы: для детей очень важен социум и взаимодействие со своими сверстниками, общение, поддержка и возможность выражать свои мысли в безопасной, поддерживающей среде. Для психолога-консультанта очень важно уметь правильно распознать запросы детей, в нужный момент поддержать или направить. Роль психолога-консультанта очень значима, он структурирует, анализирует, сопровождает, все, что происходит на консультациях, находит правильные рекомендации, слова и действия.

### **2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение**

После проведения формирующего эксперимента, нами был сделан повторный срез, направленный на анализ динамики развития психологического времени учащихся 4-го класса. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу: «Опросник временной перспективы Зимбардо», графическая методика «Круги Коттла» и битовая методика Got rythm.

Сравним выраженность показателей временной перспективы респондентов до и после проведения эксперимента по методике «Опросник временной перспективы Зимбардо». Показатели второго среза расположены в Приложении Б. Полученный материал был статистически обработан, были подсчитаны частоты выраженности 5 основных параметров временной перспективы, а именно гедонистическое настоящее,

позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, негативное прошлое и ориентация на будущее (Прил. Б, табл. 21). Графическое отображение полученных закономерностей приведено на нижерасположенных рисунках (Рис 7., рис 8).

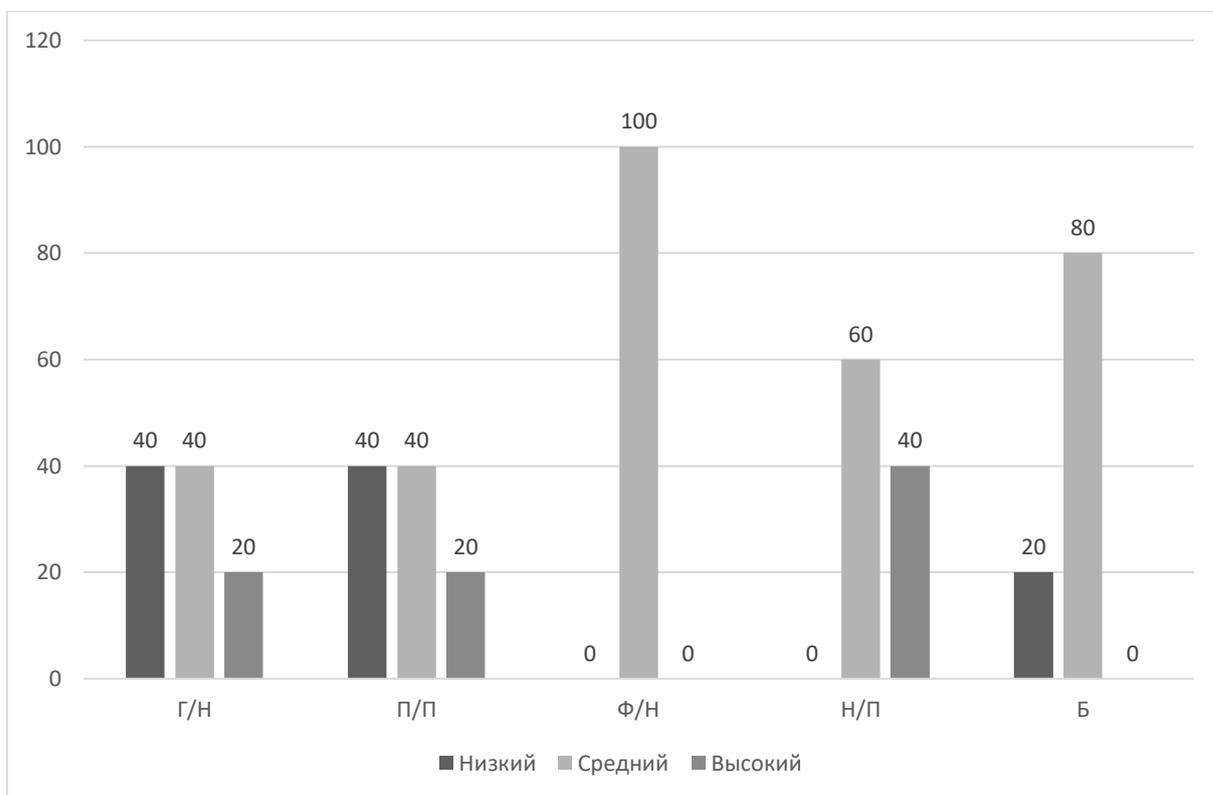


Рис.7 - Уровни развития временных ориентаций учеников 4-го класса в % до прохождения программы по методике Ф.Зимбардо «Опросник временной перспективы»

Условные обозначения

Г/Н - гедонистическое настоящее

П/П - позитивное прошлое

Ф/Н - фаталистическое настоящее

Н/П - негативное прошлое

Б - будущее

Сравнивая данные рис. 7 и рис. 8, полученные в результате реализации программы с общими данными по констатирующему эксперименту, мы видим определенные изменения распределения уровней.

По шкале гедонистического настоящего мы видим изменения: с 40% низкого уровня до 0, низкий уровень не проявляется, с 40% среднего уровня до 60, и с 20% высокого уровня до 40%. Это говорит о том, что

участники эксперимента осознаннее подходят к проживанию настоящего, не основываясь на принципе жизни ради удовольствия, развлечения, получение удовольствия от жизни имеют для детей определенную значимость, при этом ориентация на удовольствия не склонна оказывать негативного влияния на участников.

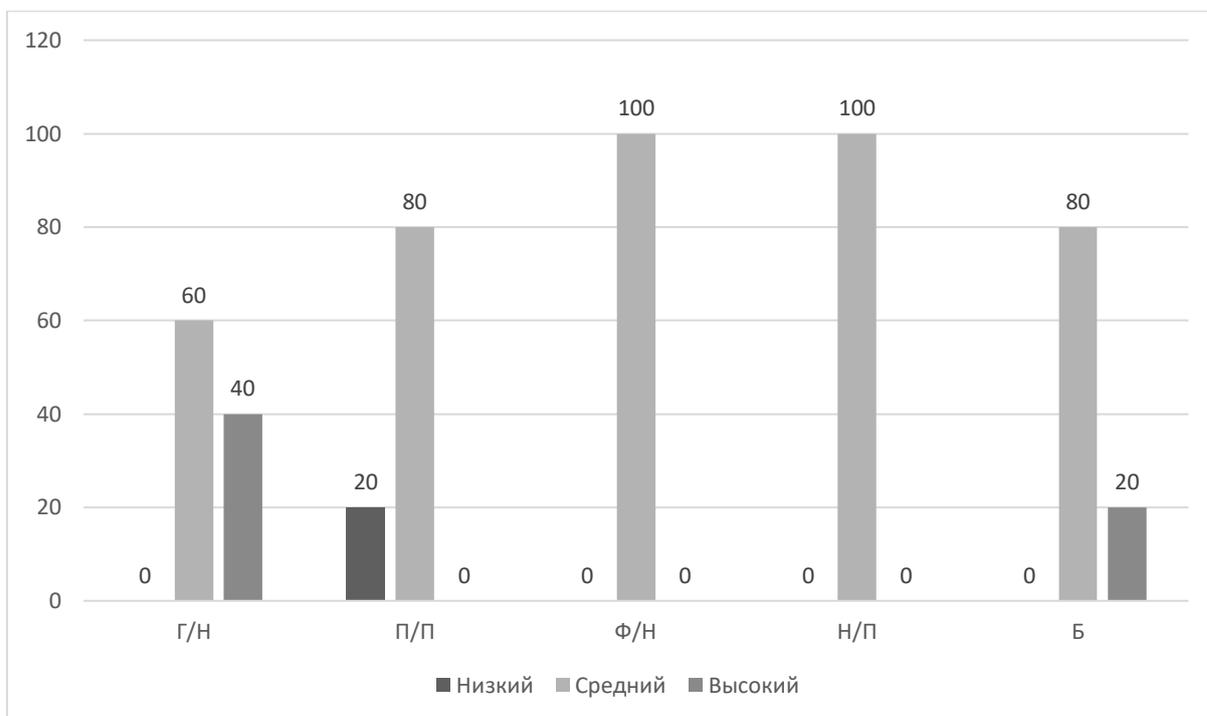


Рис.8 - Уровни развития временных ориентаций учеников 4-го класса в % после прохождения программы по методике Ф.Зимбардо «Опросник временной перспективы»

Условные обозначения

Г/Н - гедонистическое настоящее

П/П - позитивное прошлое

Ф/Н - фаталистическое настоящее

Н/П - негативное прошлое

Б - будущее

Позитивное отношение к прошлому после прохождения программы у подростков изменилось следующим образом: низкий уровень данной временной ориентации снизился с 40% до 20%; средний уровень возрос вдвое, с 40% до 80%, что свидетельствует о том, что подростки умеренно оценивают позитивные аспекты своего прошлого, учитывая и положительный, и отрицательный жизненный опыт. При этом высокий уровень позитивного отношения к прошлому снизился с 20% до 0. Этим

респондентам свойственно теплое, сентиментальное отношение к прошлому, но для них теперь не свойственно «застревание» в прошлом.

В фаталистическом отношении к настоящему 100% респондентов показали средний уровень, значения остались неизменны. Это говорит нам о том, что детям не свойственно полагаться на судьбу, у них есть представления о том, что на собственное настоящее можно оказывать влияние.

Негативное отношение к прошлому: высокий уровень снизился с 40% до 0%, средний уровень возрос с 60% до 100%, низкий уровень не выявлен. Из этого следует, что подростки, склонные к негативной реконструкции прожитых событий и пессимистичному взгляду на прошлое, в настоящем склонны оценивать прошлое преимущественно нейтрально, без выраженного акцента на негативные моменты, в целом ориентироваться на сохранение позитивного взгляда на жизнь.

Ориентация на будущее: низкий уровень с 20% снизился до 0%, средний уровень остался неизменным (80%), высокий уровень возрос с 0% до 20%. Это говорит о том, что участники, после прохождения программы в меньшей степени стали испытывать трудности с планированием, прогнозированием и организованностью, дети переосмыслили свои представления о будущем, увеличили личную значимость активности и субъектной жизненной позиции, повысили мотивацию достижений будущих целей.

Сравним выраженность показателей значимости временных зон по методике «круги Коттла». Результаты представлены на нижерасположенных рисунке 9.

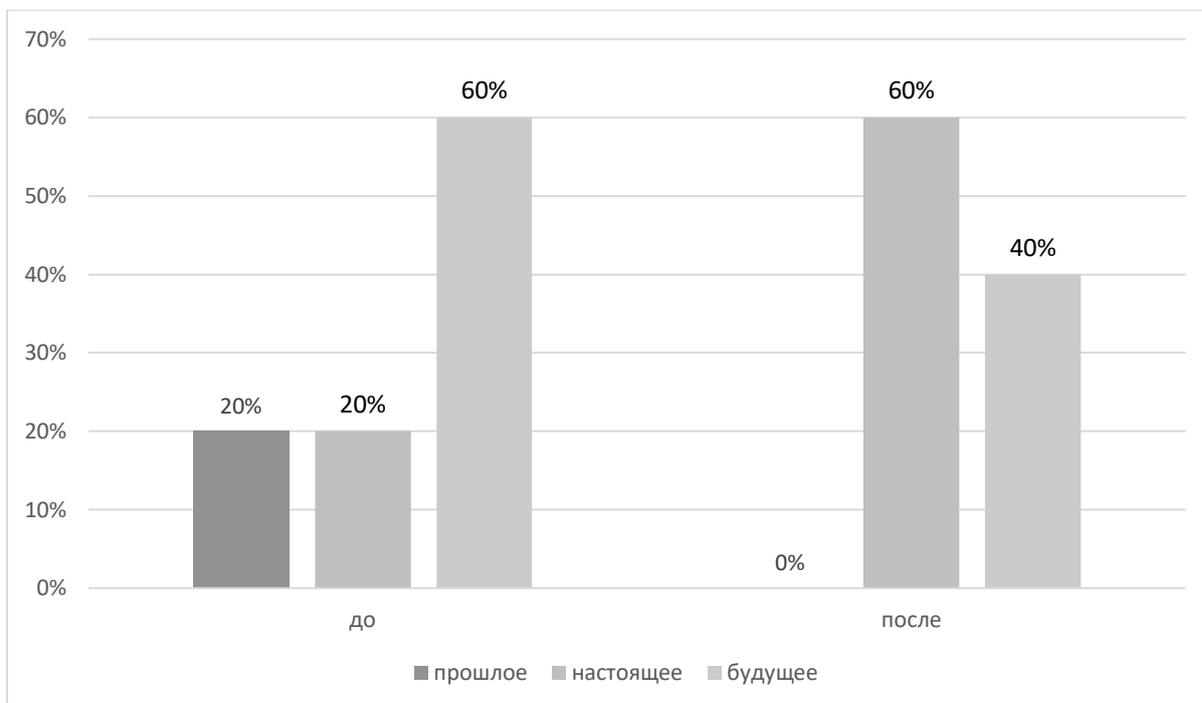


Рис. 9 – Сравнение значимости временных зон до и после прохождения программы (4 класс) по методике «Круги Коттла»

Из рисунка 9 мы видим, что значимость зоны «прошлого» с 20% снижается до 0, это говорит нам о том, что до прохождения программы на 20% детей оказывали влияния определенные события из прошлого, которые сильно влияли на способность действовать в настоящем, а также планировать свое будущее. После прохождения программы, дети стали относиться к зоне прошлого, как к полученному опыту, которое не оказывает основного влияния на действия в настоящем и ориентации на будущее.

Средний уровень возрастает с 20% до 60%, такая динамика говорит нам о приобретении такой характеристики, как прагматичность, а также проявление активной жизненной позиции и решительности. Теперь респонденты осознают значимость зоны настоящего, событий, которые происходят в данный момент.

Высокий уровень снижается с 60% до 40%, благодаря этому мы видим, что дети могут жить в данном времени, не забегая вперед, не отрываясь от настоящего. Также для них свойственно планирование своей

деятельности и будущего в целом, прогнозирование его. Чувство тревожности из-за перехода в среднее звено было снижено.

Рассмотрим результаты по битовой методике Got rhythm на рисунке 10.

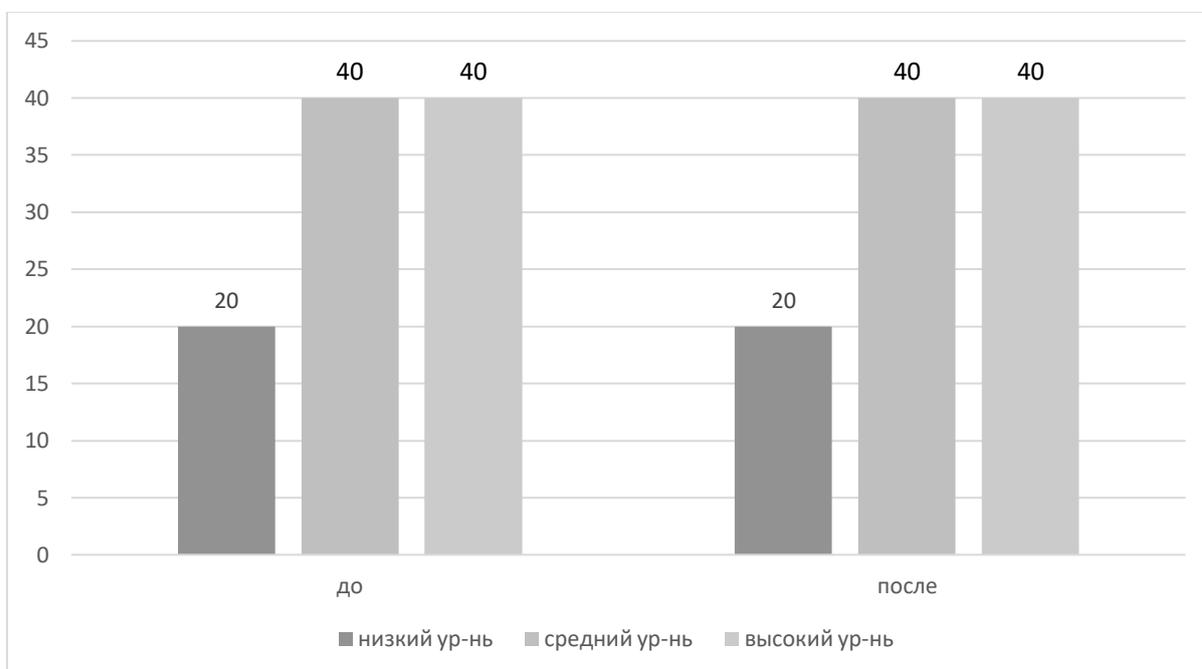


Рис. 10 – Сравнение развития чувства ритма до и после прохождения программы по методике «Got rhythm»

Развитие чувства ритма по методике Got rhythm, показывает, что в процентном соотношении они остались неизменны. Это говорит о том, что для развития чувства ритма необходимо наибольшее количество времени, а также разнообразие и комплексный подход. А также особенность развития чувства ритма заключается в том, что оно напрямую связано со слухом. Для развития чувства ритма могут применяться такие упражнения, как: ритмичные постукивания, воспроизведение мелодий, такта, заучивание ритмичных стихотворений, пение, танцы и т.д.

Развитие чувства ритма благоприятно скажется на координации, речи, уравновешенности эмоций, аналитических способностях, а также на ощущении времени.

На рис. 11 нами предоставлены результаты уровня развития психологического времени до и после прохождения программы.

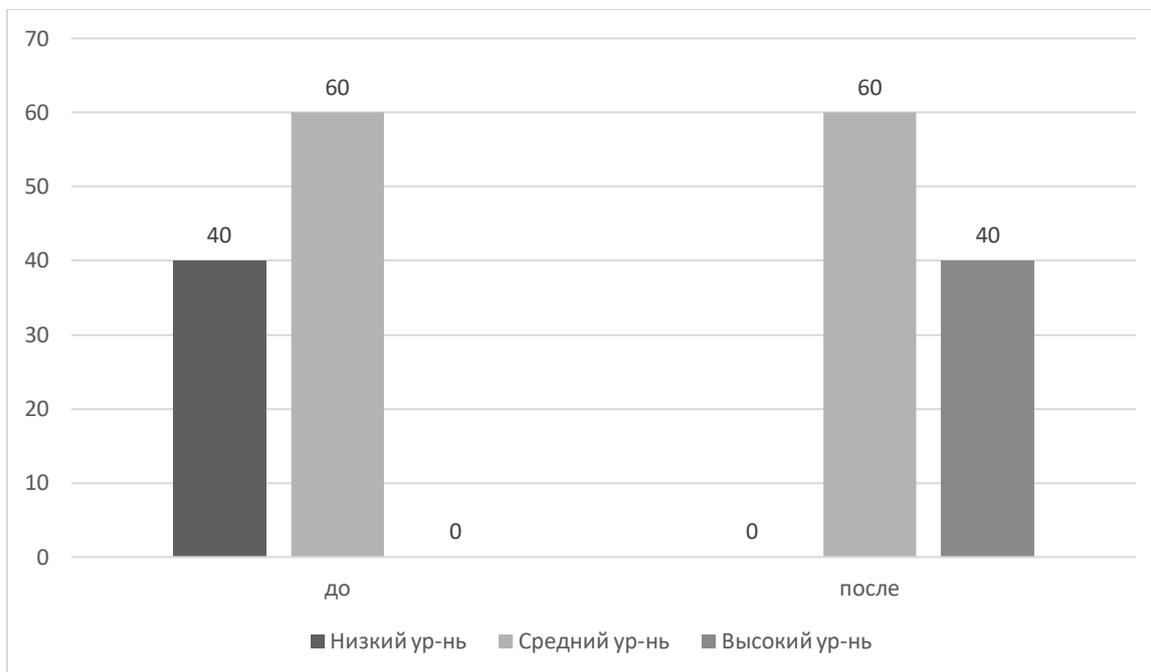


Рис. 11. Сравнение развития психологического времени личности у респондентов 4 класса до и после прохождения программы

Из рисунка 11 мы видим, что низкий уровень развития снизился с 40% до 0 и больше не проявляется у респондентов. Средний уровень остается неизменным (60%). Высокий уровень возрастает с 0% до 40%. Это свидетельствует о том, что в процессе реализации программы нам удалось скорректировать выраженную несбалансированность временных отношений респондентов, выраженность значимости временных зон, а также поспособствовать развитию навыков планирования, управления временем и расставления приоритетов.

Таким образом, можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы, повысив общий уровень развития уровня психологического времени личности и его отдельных факторов.

Подводя итог результатам исследования, мы пришли к выводам о том, что предложенная в данном исследовании специфика группового

консультирования учеников 4-го класса показала свою эффективность на практике. Такая схема работы является эффективным средством психологической помощи людям в развитии психологического времени личности, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## **Вывод по главе 2**

Анализируя результаты исследования по проблеме развития психологического времени у детей 1, 4 и 9 классов позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Во второй главе нами были приведены критерии и уровни развития психологического времени – организованность, направленность в прошлое, ориентация на настоящее, направленность в будущее, развитие чувства ритма, описаны методики для исследования каждого из критериев. Далее нами было проведено констатирующее исследование уровня развития психологического времени личности, в нем участвовали учащиеся 1-го, 4-го и 9-го классов.

2. 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. К 9 классу выраженность фактора «гедонистическое настоящее» снижается, этот фактор теряет свою значимость, дети более ориентированы на другие факторы.

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. Учащиеся 9 класса с течением времени накапливают все больше опыта, как негативного, так и

позитивного. Ориентация на эти временные зоны возрастает к 9 классу. Позитивное прошлое преобладает над негативным.

Фаталистическое отношение к настоящему стремительно растет с возрастом учеников от 1 к 4 и далее к 9 классу.

Ученики первого класса наиболее ориентированы на зоны «настоящее» и «прошлое».

У учащихся 4 класса резко снижается важность и значимость зон «позитивное прошлое» и «гедонистическое настоящее», возрастает значимость зон «негативное прошлое», и ориентация на «будущее».

У учащихся 9 класса снижается значимость зоны «гедонистическое настоящее», возрастает значимость зон «прошлого» и «фаталистического настоящего». Вместе с тем растет значимость ориентации на будущее, но в сравнении с остальными факторами остается наименьшей.

Сравнивая результаты ритмичной методики, мы делаем вывод, что у детей к 9 классу наиболее развита моторная и двигательная природа и чувство ритма, нежели у учащихся начальной школы.

Перечисленные выше факторы указывают на следующее распределение уровней развития психологического времени респондентов: в 1 классе в равной степени преобладают низкий (50%) и средний (50%) уровни развития психологического времени (рис. 6). Развитие психологического времени респондентов из 4-го класса в большинстве находится на среднем уровне (55%), далее высокий (35%) и низкий (10%) (рис. 6). У респондентов 9-го класса преобладает средний уровень (60%) и высокий уровень (40%) развития психологического времени личности.

3. Следующим этапом стала разработка и проведение программы групповых консультаций, направленной на построение сбалансированной временной перспективы, установление связи между временными зонами, обучение основам планирования и расставления приоритетов. В ходе консультаций нами, применялись техники, направленные на позитивное

восприятие прошлого, осознание себя в настоящем, ориентация на будущее, а также управление временем.

4. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что у участников экспериментальной группы произошли изменения. Показатели по уровню развития психологического времени личности изменились следующим образом: низкий уровень снизился с 40% до 0%, высокий уровень вырос с 0% до 40%, средний уровень остался неизменным (60%).

2. 5. Между показателями уровня развития личностного самоопределения в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, на 95% вероятности, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

6. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа групповых консультаций эффективна в целях повышения уровня развития психологического времени личности, что подтверждает гипотезу исследования.

## **Заключение**

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

Подробнее мы рассмотрели особенности развития психологического времени у учащихся 1, 4 и 9 классов, для этого мы использовали опросник временной перспективы Зимбардо, 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. У учеников 9 класса снижается значение выраженности зоны «гедонистического настоящего» и растет значимость зон «прошлого» и «фаталистического настоящего», это говорит о том, что ученики 9 класса накапливают больше позитивного и негативного опыта прошлого и живя настоящим, полагаются на обстоятельства и пользуются своими текущими возможностями. Значимость зоны «будущего» сравнительно с начальной школы возрастает, но фактически остается наименьшей.

Проведенный анализ ответов по опроснику Зимбардо 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. К 9 классу процентное соотношение

позитивного и негативного прошлого не отличаются значительно, но позитивное прошлое преобладает, это может говорить о том, что вынесенные уроки были усвоены, и с течением времени тот негативный опыт уже не воспринимается так остро, как у учеников 4 класса.

Благодаря графической методике круга Коттла мы смогли увидеть, что для первоклассников предпочитаемая зона – «настоящее». К 9 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 9 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 9 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 тесно связано со многими из них.

Реализация формирующего эксперимента и анализ результатов, полученных в экспериментальной группе показали, что приведенная специфика работы в контексте группового консультирования учащихся 4-го класса эффективна для развития психологического времени личности. Таким образом, поставленные задачи исследования были выполнены, а гипотеза исследования подтвердилась, то есть процесс развития психологического времени личности эффективен при организации группового консультирования.

Анализ работы позволяет определить её теоретическую и практическую значимость:

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении нами динамики развития психологического времени личности в онтогенезе, которая характеризуется изменением восприятия времени и чувством ритма.

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с детьми младшего и старшего школьного возраста, направленной на развитие психологического времени личности. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании, психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов.

## Список используемых источников

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. Авдеева Н. Н., Микадзе Ю. В., (всего 160 человек) и. д. Большой психологический словарь. Под редакцией Б. Г.Мещерякова, В. П.Зинченко. — ОЛМА-ПРЕСС СПб, 2003. — 672 с.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1969. - 249 с.
7. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1980. Т. 1. 232 с.
8. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев. - Москва; Воронеж, 2005. - 432 с.
9. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л.И. Анцыферова // Психол. журнал. - 1993.-Т.12, №2. -С.
10. Балонов, Л. Я. О функциональной специализации больших полушарий мозга человека в отношении восприятия времени / Л. Я. Балонов, В. Л. Деглин, Д. А. Кауфман, Н. Н. Николаенко // Фактор времени в функциональной организации деятельности живых систем. — Л.; АН СССР, 1980. — С. 119–124.

11. Бекасов О.Б. Анализ событийной структуры жизненного пути личности // Гуманистические пробл. психологической теории. - М.: Высш. шк., 1995. - С. 169-179.
12. 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.
13. Болотова А.К. Психология времени в межличностных отношениях. - М.: МПСИ, 1997. -С. 356.
14. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003.
15. Бурлачук А.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. - М.: Высш. шк., 1998.
16. Бушов, Ю. В. Фазовые взаимодействия между ритмами ЭЭГ в изучении процессов восприятия времени / Ю. В. Бушов, М. В. Светлик //Бюллетень сибирской медицины. — 2014. — № 6. — С. 121–125.
17. Бюлер Ш., Массарик Ф. Жизненный путь человека, 1968. 98 с.
18. Вундт В. Введение в философию / В.Вундт // Под ред. А.Л.Субботина. -М.: ЧеРо,2001.-354 с.
19. Головаха Е.И., Корник А.А. Психологическое время личности. - Киев: Наукова думка, 1984. - 201
20. Головаха Е.И., Кроник А.А. Понятие психологического времени//Категории материалистической диалектики в психологии. М.: Наука. 1988. - С. 199-215.
21. Головаха, А.А. Кроник //Категории материалистической диалектики в психологии. - М.: Наука,1988.- 243 с. 6.
22. Головаха Е.И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е.И. Головаха //Психология личности в трудах отечественных психологов.-СПб.: Питер,2000.-142 с. 7.
23. Дмитриев А.С. Ориентировка человека во времени (осознанная оценка коротких интервалов времени) // Успехи физиологических наук. - 1980. - № 4. - Т. 11. - 47 с.

24. 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.

25. 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.

26. Зейгарник Б. В. Теория личности К. Левина. - М.: Изд-во МГУ, 1981. - 118 с.

27. Каган, М. С. Время как философская проблема [Текст] / М.С. Каган // Вопросы философии. - 1982. - № 10. - С.117 – 124. 30. Ковалев В.И. Особенности личностной организации времени // Активность и жизненная позиция личности: Сб. ст. - М.: Педагогика, 1988. - С. 110-127.

28. Кант И. Труды докритического периода. М.: Мысль 1963. Т.1. 255 с.

29. Кант И. О форме и принципах чувственно воспринимаемого и умопостигаемого мира // Кант И. Соч. в 6 т. М., 1964. Т. 2. С. 381—426.

31. 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.

32. 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.

33. Ковалев В.И. Особенности личностной организации времени жизни // Гуманистические пробл. психологической теории. - М.: Наука, 1995. - С. 179-185.

34. Котов-Хроменко В.Е. Типологические особенности высшей нервной деятельности и восприятие времени / В кн.: Проблемы восприятия пространства и времени. - Л.: Наука, 1961. - С. 163-165.

35. Кублицкене Л.Ю. Организация времени личностью как показатель ее активности / Л.Ю. Кублицкене // Гуманистические проблемы психологической теории. - М.: Наука, 1995. - 212 с.
36. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принцип развития в психологии: Сб. ст. - М.: Наука, 1978. - С. 156-172.
37. Левин К. Теория поля в социальных науках / Пер. с англ. - СПб.: Сенсор, 2000б. - 368 с. (Сер. "Мастерская психологии и психотерапии").
38. Мандрикова Е.Ю. Особенности психологического времени безработных // Вопросы психологии. - 2005. - № 6. - С. 54-62.
39. 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.
40. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов // Психологический журнал. - 2000. - Т. 1. - № 4. - С. 5-21.
41. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ. вузов. 4-е изд., стереотип. М., 1999. С. 456.
42. Наумова Н.Ф., Пригожин А.И., Горяинов В.П. Связь субъективного времени и социальных характеристик респондентов // Российское общество: социологические перспективы. - М., 2000. - С. 321-342.
43. Нестик Т.А. Отношение личности ко времени и экономическое поведение // Культура и экономическое поведение: Сборник научных статей / Под ред. Н.М. Лебедевой, А.Н. Татарко. - М.: МАКС Пресс, 2011. - С. 166-189
44. Нестик Т.А. Социальная психология времени. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. - 496 с.
45. Печерская С.А. К вопросу изучения психологического времени в личностном онтогенезе // Личность как субъект управленческой деятельности: сб. статей. - П.: Издательство ПГЛУ, 2014. - Вып. 7.

46. Психология развития: учеб. для студ. высш. психол. и пед. учеб. заведений / отв. ред. Т. Д. Марциновская. М., 2001. С. 228.
47. Пономарев М.Ф. О восприятии времени и о тенденции к преждевременному или запаздывающему реагированию // Вопросы психологии. - 1959. - № 1. - С. 99-102.
48. Попова И.М. Представления о настоящем, прошедшем и будущем как переживание социального времени // Социологические исследования. - 1999. - № 10. - С. 135-145.
49. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Наука, 1994. – 387 с
50. Разумовский О.С. Время: иллюзия или реальность? (Взгляды К.Гёделя и вслед за ним) // Полигнозис, 1998, № 1. - С. 35 -47.
51. 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.
52. 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.
53. Спиридонова С.Б. Проблема развития самосознания в детском возрасте // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. № 10. С. 30-34.
54. Стрелков Ю.К. Операционально-смысловые структуры профессионального опыта / Ю.К. Стрелков //Вест. Моск. ун. –та Сер.14, Психология. -1990.-№3.-С.85-91.
55. Сырцова А. Психологическое время: апробация методики Зимбардо по временной перспективе // Вестник Московского Университета, серия «Психология». 2005. №1. С. 97-99.
56. 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.

57. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентации личности // Вопросы психологии. 2008. №2. С.41-54.

58. 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.

59. Сырцова А. Молодежная секция РПО: первый опыт проведения совместных исследований // Психологическая газета, 2005, № 11, С. 8-9.

60. 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.

61. 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.

62. Соколова КС, Сырцова А. Методы изучения временной перспективы // Актуальные проблемы прикладной психологии: материалы конференции. – Калуга: «Эйдос», 2006, С. 243-244.

63. 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.

64. Фельдштейн Д. И. Социальное развитие в пространстве-времени Детства. М., 1997. 160 с.

65. Фресс П. Восприятие и оценка времени / В кн.: Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. - М.: Прогресс, 1978. - Вып. 6. - С. 88-135.

66. Фокина И.В. Ценностные ориентации и гражданское самосознание молодежи как взаимодействующие психологические феномены // Система ценностей современного общества. 2010. № 16. С. 240-245.
67. 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.
68. Цуканов, Б. И. Качество «внутренних часов» и проблема интеллекта / Б. И. Цуканов // Психол. журн. — 1991. — Т. 12., № 3. — С. 38–44.
69. Цуканов Б.И. Время в психике человека. - Одесса: АстроПринт, 2000. - 216 с.
70. Элькин, Д. Г. Восприятие времени / Д. Г. Элькин. — М., Изд-во АПН РСФСР, 1962. — 312 с.
71. Элькин Д.Г. Восприятие времени как моделирование // Восприятие пространства и времени. - Л.: Наука, 1969. - С. 76-79.
72. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика – Питер, 2022. – С. 60 – 98.
73. Ярская В.Н. Развитие понятия времени // Вопр. философии. - 1981. - № 3. - С. 157-160.
74. Das T.K., Teng B.-Sh. Time and Entrepreneurial Risk Behavior // Entrepreneurship: theory and practice. 1997. V. 22. N 2. P. 69-88.
75. Doob L.W. Patterning of time. - New Haven; London: Yale Univ. press. 1971. - 472 p.
76. Ersner-Hershfield H., Wimmer G.E., Knutson B. Saving for the future self: Neural measures of future self-continuity predict temporal discounting // Social Cognitive & Affective Neuroscience. 2009. V. 4.N 1. P. 85-92.
77. Goldstone S., Boardman W.K., Lhamon W.T., Fason F.L., Jernigan C. Sociometric status and apparent duration. -J. Soc. Psychol. - 1963. - 61. P. 303-310.

78. Graham R.J. The role of perception of time in consumer research // Journal of Consumer Research. 1981. N 7. P. 353-42.
79. Grant S.J. Perspectives in Time: How Consumers Think About the Future // Advances in Consumer Research. 2003. V. 30. N. 1. P. 143-145.
80. Hall E.T., Hall M.R. Understanding cultural differences. Yarmouth, ME: Intercultural Press. 1990.
81. Hofstede G., Bond M.H. The Confucius connection: From cultural roots to economic growth // Organizational Dynamics. 1988. V. 16(4). P. 4-21.
82. Holman R.H. The Imagination of the Future: A Hidden Concept in the Study of Consumer Decision Making // Advances in Consumer Research / Ed. by K.B. Monroe. Ann Arbor, MI: Association for Consumer Research. 1980. V. 8. P. 187-191.
83. Hornik J. Subjective vs. Objective Time Measures: A Note on the Perception of Time in Consumer Behavior // Journal of Consumer Research. 1984. V. 11. P. 615-618.
84. Jacoby J., Szybillo G., Berning C. Time and consumer behavior: An interdisciplinary overview // Journal of Consumer Research. 1976. N. 2. P. 320-339.
85. Klos A., Weber E.U., Weber M. Investment Decisions and Time Horizon: Risk Perception and Risk Behavior in Repeated Gambles // Management Science. 2005. V. 51. N 12. P. 1777-1790.
86. Levine R.V., West L.J., Reis H.T. Perception of time and punctuality in the United States and Brasil. - J. Personal. and Soc. Psychol. - 1980. - 38. N 4. P. 541-550.
87. Lowin A., Hottes J., Sandler B., Bornstein M. The pace of life and sensitivity to time in urban and rural settings: a preliminary study. - J. Soc. Psychol. - 1971. - 83 N 2. P. 247-253.
88. Maital S., Maital S.L. Time preference, delay of gratification and the intergenerational transmission of economic inequality // Essays in labor market analysis. N.Y. 1978. P. 179-199.

89. Martz E. Future time orientation and employment of individuals with a spinal cord injury: Does current work status reflect a greater orientation toward the future? // *Work*. 2003. V. 21. N 3. P. 257-263.
90. McDonald W.L. Time use in shopping: the role of personal characteristics // *Journal of Retailing*. 1994. V. 70. N 4. P. 345-365.
91. Milfont T.L., Gapski E. Cross-cultural differences in time orientations: Integrating culture-level data. Paper presented at the 20th Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology, Melbourne, Australia. - July, 2010.
92. Neugarten B.L., Hagestad G.O. Age and the life course. - In: *Handbook of aging and the social sciences* / Ed. by R.H. Binstock, E. Shanas. New York: Litten Edu. publ.. 1976. P. 35-55.
93. Nevins J., Bearden W., Money B. Ethical Values and Long-term Orientation // *Journal of Business Ethics*. 2007. V. 71. N 3. P. 261-274.
94. Olick J.K., Robbins J. Social Memory Studies: From «Collective Memory» to the Historical Sociology of Mnemonic Practices // *Annual Review of Sociology*. 1998. Vol. 24. P. 105-140.
95. Pennebaker J.W., Banasik B. On the creation and maintenance of collective memories: History as social psychology // *Collective memory of political events* / Ed. by J.W. Pennebaker, D. Paez, B. Rimé. - Hillsdale: Lawrence Erlbaum. 1997. P. 3-19.
96. Roche M. Time and unemployment // *Human Studies*. 1990. V. 13. P. 73-96.
97. Seijts G.H. The importance of future time perspective in theories of work motivation // *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*. 1998. V. 132. N 2. P. 154-170.
98. Spector P.E. An International Study of the Psychometric Properties of the Hofstede Values Survey Module 1994: A Comparison of Individual and Country/Province Level Results // *Applied Psychology: An International Review*. 2001. V. 50. N 2. P. 269-281.

99. Venaik S., Zhu Y., Brewer P. Looking into the future: Hofstede long term orientation versus GLOBE future orientation // Cross Cultural Management. 2013. V. 20. N. 3. P. 361-385.
100. Wertch J.V. Voices of collective remembering. N.Y.: Cambridge University Press, 2002.
101. Zerubavel E. Timetables and scheduling: on the social organization of time // Sociological Inquiry. 1976. V. 46. P. 87-94.
102. Андреева С.Г. Проблема психологического времени [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psiologicheskogo-vremeni> - 2009
103. Логутова Е.В. Восприятие психологического времени старшеклассниками образовательных учреждений различного типа. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/voSPIriatie-psiologicheskogo-vremeni-starsheklassnikami-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-razlichnogo-tipa> - 2012
104. Нестик Т.А. Социальное конструирование времени: теоретический анализ – 2003. Режим доступа: pdf.
105. Печерская С.А. Психологическое время как психологический аспект здоровья личности. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/psiologicheskoe-vremya-kak-psiologicheskij-aspekt-zdorovya-lichnosti> - 2014
106. Тарасова Л.Н., Ковалев С.Ю. Теории времени в психологии. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/teorii-vremeni-v-psiologii> - 2007

## Приложение А

Таблица 1 -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, что между зонами существует тесная связь.

### **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

*Приложение Б*

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

№	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Негативное прошлое	Ориентация на будущее	Ур-нь р. п.в.
1	2,6	2,5	1,25	3	2,5	Низкий
2	3	2,4	2	2,7	2,25	Низкий
3	2,8	3	2,5	2	2,75	Высокий
4	2,8	2,6	2,25	2,3	2,5	Низкий
5	3	2,6	3	3	2,75	Средний
6	3	2,2	3	3	1,75	Низкий
7	2,2	2,75	2	2,7	1,9	Низкий
8	2,4	2,2	2	2,3	2	Низкий
9	2,8	2,4	2	2,7	2	Низкий
10	2,4	2,6	1,75	2,5	2,75	Высокий
11	2,6	2,8	2,5	2,2	2,25	Низкий
12	3	2,4	1,25	2,3	2,125	Низкий
13	3	2,6	1,75	3	1,8	Низкий
14	3	2,8	2,25	2,8	2,875	Средний
15	2,8	2,4	2,5	2,2	2,375	Средний
16	3	2	2,25	1,8	1,9	Низкий
17	2,4	2,8	2,725	2,8	2,625	Средний
18	2,4	2,8	2,5	2	2,375	Низкий
19	2	2,4	2,5	2,5	2,125	Средний
20	2,8	2,4	2,3	2	2,125	Средний

Приложение Б

Таблица 2 - результаты опросника временной перспективы Зимбардо (модификация для начальных классов) 4 класс

№	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Негативное прошлое	Ориентация на будущее	Ур-нь р. п.в.
1	1,8	1,6	2	2,4	2,25	Низкий
2	3	2,6	2	2,2	2,75	Высокий
3	2,8	2,2	2,5	2,3	2,5	Средний
4	2,2	2,4	1,25	3	2,625	Средний
5	2,8	3	2,75	3	2,75	Низкий
6	2,8	1,6	2,25	2,5	2,75	Средний
7	2,4	2,2	2,5	2,5	1,375	Низкий
8	2	2,8	2,5	3	3	Средний
9	2,4	3	2,25	2,2	2,25	Средний
10	2,6	2,7	2,5	2,4	2,25	Средний
11	3	3	3	2,7	3	Высокий
12	2	2	2	2	2,875	Средний
13	2,4	2,2	3	3	2,5	Средний
14	2,8	2,6	2,75	2,3	3	Высокий
15	1,8	1	2	2,5	2,25	Низкий
16	2,6	2,6	2,75	2,3	3	Средний
17	2,8	2,8	1,75	2,2	2,75	Высокий
18	3	2,2	2,75	3	2,25	Низкий
19	2,2	2,6	2,5	2,5	2,875	Средний
20	2,6	2,6	2,75	2,6	2,625	Высокий

Приложение Б

Таблица 3 - результаты опросника временной перспективы Зимбардо 9 класс

№	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее	Негативное прошлое	Ориентация на будущее	Ур-нь р. П.в.
1	1,7	3,9	3,6	3,8	2,5	Средний
2	2,6	2,6	2,8	3	2,7	Средний
3	1,8	2,6	4,3	2,2	3,7	Средний
4	3,1	3,4	3,6	4	3,5	Средний
5	1,9	3,6	3,9	2,07	4	Высокий
6	2,7	4,1	3,7	4,3	2,1	Средний
7	2,2	3,06	2,5	4,1	2,4	Средний
8	3,3	3,7	3,3	3,6	3,6	Высокий
9	2,6	2,8	3	3,7	2,6	Низкий
10	4,9	4,3	4,07	4,5	3,7	Высокий
11	3	3,6	3,6	3,4	3,1	Высокий
12	2,7	2,6	2,8	3,3	1,9	Низкий
13	2,3	3,3	3,7	4,3	3,3	Средний
14	2,6	3,7	3,3	4,2	3	Средний
15	4,6	3,9	4	4,3	2,5	Средний
16	3,2	3,6	3,3	2,7	3,8	Высокий
17	2,9	3,2	3	3,3	3	Высокий
18	2,9	3,4	3,6	3	3,6	Высокий
19	2,3	3,6	3,5	3,7	2,8	Средний
20	2,7	3,5	2,8	2,8	2,5	Средний

Таблица 4 – Выраженность основных параметров временной перспективы

Параметр	1 класс	4 класс	9 класс
Гедонистическое настоящее	2,7	2,5	3,14
Позитивное прошлое	2,5	2,385	3,443
Фаталистическое настоящее	2,21	2,3875	3,4185
Негативное прошлое	2,24	2,495	3,3635
Ориентация на будущее	2,4	2,39375	2,65

Таблица 5 – предпочтение или значимость временной зоны (1 класс)

№ ученика	Диаметр зоны прошлого (мм)	Диаметр зоны настоящего (мм)	Диаметр зоны будущего (мм)	Ур-нь р. п.в
1	40	<b>43</b>	37	Высокий
2	90	<b>95</b>	88	Высокий
3	67	126	<b>171</b>	Средний
4	<b>10</b>	<b>10</b>	8	Низкий
5	35	<b>57</b>	29	Низкий
6	38	<b>62</b>	22	Низкий
7	22	<b>42</b>	32	Низкий
8	66	<b>84</b>	70	Высокий
9	11	<b>34</b>	20	Средний
10	57	<b>81</b>	68	Средний
11	10	18	<b>30</b>	Средний
12	65	55	<b>67</b>	Средний
13	57	61	<b>65</b>	Средний
14	<b>31</b>	28	28	Низкий
15	<b>20</b>	18	17	Низкий

Конец таблицы 5 – предпочтение или значимость временной зоны (1 класс)

16	16	<b>17</b>	12	Низкий
17	<b>77</b>	67	56	Низкий
18	<b>19</b>	16	13	Низкий
19	<b>42</b>	40	39	Низкий
20	<b>37</b>	32	30	Низкий
Итого	6	10	4	
Одинаковая значимость зон	1			

Таблица 6 - 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 7 – Значимость и предпочтение временных зон у учеников 1 класса

Кол-во учеников	Зона “прошлое”	Зона “настоящее”	Зона “будущее”	Одинаковая значимость зон
20	6	9	4	1

Таблица 8 – предпочтение или значимость временной зоны (4 класс)

№ ученика	Диаметр зоны прошлого	Диаметр зоны настоящего	Диаметр зоны будущего	Ур-нь р. п.в.
1	37	<b>40</b>	38	Высокий
2	<b>25</b>	20	18	Низкий
3	<b>19</b>	15	16	Низкий
4	70	65	<b>71</b>	Высокий
5	30	28	<b>32</b>	Средний
6	<b>21</b>	20	18	Низкий
7	<b>40</b>	38	29	Низкий
8	23	<b>43</b>	32	Высокий
9	23	<b>24</b>	22	Высокий
10	28	<b>30</b>	19	Высокий
11	29	<b>37</b>	-	Низкий
12	31	<b>44</b>	37	Высокий
13	16	19	<b>21</b>	Средний
14	25	24	<b>26</b>	Средний
15	25	30	<b>31</b>	Средний
16	25	<b>26</b>	<b>26</b>	<i>Высокий</i>
17	26	25	<b>29</b>	Средний
18	47	51	<b>53</b>	Средний
19	21	29	<b>38</b>	Средний
20	30	28	<b>32</b>	Средний
Итого	2	8	11	
Одинаковая значимость зон	1			

Таблица 9 - степень связанности временных зон (4 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 10 – Значимость и предпочтение временных зон у учеников 4 класса

Кол-во учеников	Зона “прошлое”	Зона “настоящее”	Зона “будущее”	Одинаковая значимость зон
20	2	7	10	1

Таблица 11 – предпочтение или значимость временной зоны (9 класс)

№ ученика	Диаметр зоны прошлого	Диаметр зоны настоящего	Диаметр зоны будущего	Ур-нь р.п.в.
1	70	100	<b>130</b>	Средний
2	66	<b>80</b>	75	Средний
3	50	85	<b>95</b>	Средний
4	65	55	<b>67</b>	Средний
5	70	66	<b>85</b>	Средний
6	80	78	<b>82</b>	Высокий
7	42	43	<b>44</b>	Высокий
8	78	<b>80</b>	70	Средний
9	67	69	<b>71</b>	Высокий
10	54	62	<b>68</b>	Средний
11	47	48	<b>49</b>	Высокий
12	77	80	75	Средний
13	47	30	<b>63</b>	Средний
14	106	107	<b>110</b>	Высокий
15	85	79	<b>88</b>	Средний
16	<b>77</b>	66	73	Низкий
17	<b>68</b>	60	50	Низкий
18	52	<b>87</b>	80	Высокий
19	83	60	<b>98</b>	Средний
20	70	90	<b>143</b>	Средний
Итого	1354	1278	1616	
Одинаковая значимость зон	0			

Таблица 12 - степень связанности временных зон (9 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 13 – Значимость и предпочтение временных зон у учеников 9 класса

Кол-во учеников	Зона “прошлое”	Зона “настоящее”	Зона “будущее”	Одинаковая значимость зон
20	2	3	15	0

Таблица 14 – результаты битовой методики Got rythm (1 класс)

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

Таблица 15 – результаты битовой методики Got rythm (4 класс)

№ ученика	Набранный балл	Уровень
1	266	Средний
2	341	Средний
3	424	Средний
4	406	Средний
5	611	Высокий
6	710	Высокий
7	328	Средний
8	652	Высокий
9	218	Низкий
10	603	Высокий
11	346	Средний
12	667	Высокий
13	614	Высокий
14	768	Высокий
15	710	Высокий
16	752	Высокий
17	595	Высокий
18	119	Низкий
19	589	Высокий
20	703	Высокий
Итого	Н – 2, С – 6, В – 12	

Таблица 16 – результаты битовой методики Got rythm (9 класс)

№ ученика	Набранный балл	Уровни
1	561	Высокий
2	699	Высокий
3	781	Высокий
4	477	Высокий
5	612	Высокий
6	802	Высокий
7	709	Высокий
8	652	Высокий
9	780	Высокий
10	798	Высокий
11	564	Высокий
12	872	Высокий
13	617	Высокий
14	768	Высокий
15	821	Высокий
16	873	Высокий
17	595	Высокий
18	820	Высокий
19	589	Высокий
20	803	Высокий
Итого	В – 20	

Таблица 17 – Количество набранных баллов в Got rhythm

Класс	Среднее количество набранных баллов
1	285
2	514,8
3	709,65

Таблица 18. - Распределение уровней развития психологического времени личности (1 класс).

№	Методики			Ур-нь р.п.в
	О.В.П. Зимбардо	Круги Коттла	Бытовая методика	
1	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
2	Низкий	Высокий	Высокий	Средний
3	Высокий	Средний	Низкий	Средний
4	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий
5	Средний	Низкий	Высокий	Средний
6	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
7	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
8	Низкий	Высокий	Средний	Средний
9	Низкий	Средний	Средний	Средний
10	Высокий	Средний	Низкий	Средний
11	Низкий	Средний	Высокий	Средний
12	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
13	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
14	Средний	Низкий	Высокий	Средний
15	Средний	Низкий	Средний	Средний
16	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
17	Средний	Низкий	Низкий	Низкий

Конец таблицы 18. - Распределение уровней развития психологического времени личности (1 класс).

18	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
19	Средний	Низкий	Средний	Средний
20	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
Итого: Низкий – 50%; Средний – 50%;				

Таблица 19. - Распределение уровней развития психологического времени личности (4 класс).

№	Методики			Ур-нь р.п.в
	О.В.П. Зимбардо	Круги Коттла	Битовая методика	
1	Низкий	Высокий	Средний	Средний
2	Высокий	Низкий	Средний	Средний
3	Средний	Низкий	Средний	Средний
4	Средний	Высокий	Средний	Средний
5	Низкий	Средний	Высокий	Средний
6	Средний	Низкий	Высокий	Средний
7	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
8	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
9	Средний	Высокий	Низкий	Средний
10	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
11	Высокий	Низкий	Средний	Средний
12	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
13	Средний	Средний	Высокий	Средний
14	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
15	Низкий	Средний	Высокий	Средний
16	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
17	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
18	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
19	Средний	Средний	Высокий	Средний
20	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
Итого: Низкий – 10%; Средний – 55%; Высокий – 35%;				

Таблица 20. - Распределение уровней развития психологического времени личности (9 класс).

№	Методики			Ур-нь р.п.в
	О.В.П. Зимбардо	Круги Коттла	Бытовая методика	
1	Средний	Средний	Высокий	Средний
2	Средний	Средний	Высокий	Средний
3	Средний	Средний	Высокий	Средний
4	Средний	Средний	Высокий	Средний
5	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
6	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
7	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
8	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
9	Низкий	Высокий	Высокий	Средний
10	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
11	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
12	Низкий	Средний	Высокий	Средний
13	Средний	Средний	Высокий	Средний
14	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
15	Средний	Средний	Высокий	Средний
16	Высокий	Низкий	Высокий	Средний
17	Высокий	Низкий	Высокий	Средний
18	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
19	Средний	Средний	Высокий	Средний
20	Средний	Средний	Высокий	Средний
Итого: высокий – 40%, Средний – 60%				

Приложение Б

Таблица 21 – сравнение результатов опросника временной перспективы Зимбардо (модификация для начальных классов) до и после прохождения программы (4 класс)

№	Гедонистическое настоящее		Позитивное прошлое		Фаталистическое настоящее		Негативное прошлое		Ориентация на будущее		Ур-нь р. п.в.
	До	После	до	после	до	после	до	после	До	после	
1	1,8	2,2	1,6	2	2	2	2,4	2,2	2,25	2,5	Низкий/ Средний
5	2,8	3	3	2,7	2,75	2,5	3	2,5	2,75	3	Низкий/ Высокий
7	2,4	2,5	2,2	2,4	2,5	2,5	2,5	2,5	1,375	2	Низкий/ Средний
15	1,8	2,1	1	1,7	2	2	2,5	2,4	2,25	2,5	Низкий/ Средний
18	3	3	2,2	2,4	2,75	2,5	3	2,6	2,25	2,4	Низкий/ Средний

Таблица 22 – сравнение значимости временной зоны до и после прохождения программы (4 класс)

№ ученика	Диаметр зоны прошлого		Диаметр зоны настоящего		Диаметр зоны будущего		Ур-нь р. п.в.
	До	после	До	После	До	после	
1	37	40	40	42	38	39	Высокий/ Высокий
5	30	33	28	37	32	34	Средний/ Высокий
7	40	50	38	53	29	57	Низкий/ Средний
15	25	41	30	50	31	47	Средний/ Высокий
18	47	45	51	56	53	58	Средний/ Средний

Таблица 23 – сравнение результатов битовой методики Got rhythm до и после прохождения программы (4 класс)

№ ученика	Набранный балл		Уровень	
	До	После		
1	266	302	Средний	Средний
5	611	603	Высокий	Высокий
7	328	344	Средний	Средний
15	710	715	Высокий	Высокий
18	119	148	Низкий	Низкий

Таблица 24. - Распределение уровней развития психологического времени личности до и после прохождения программы (4 класс).

№	Методики						Ур-нь р.п.в	
	О.В.П. Зимбардо		Круги Коттла		Битовая методика			
	До	после	До	После	До	после	До	После
1	Низкий	Средний	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Средний	Средний
5	Низкий	Высокий	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
7	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний
15	Низкий	Средний	Средний	Высокий	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
18	Низкий	Средний	Средний	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Средний

## Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня развития личностного самоопределения подростков до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

$H_0$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

$H_1$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1 - Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня развития психологического времени личности

№	Уровень развития психологического времени		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	2	2	0	0	0
5	2	1	-1	1	1
7	3	2	-1	1	1
15	2	1	-1	1	1
18	3	2	-1	1	1

1 – высокий ур-нь

2 – средний ур-нь

3 – низкий ур-нь

Для расчета статистических данных использовался сайт <https://www.psychol-ok.ru>

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до

эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=15$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+5)5}{2} = 15$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 1 = 1$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=5$ :

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону незначимости:  $T_{эмп} > T_{кр}(0,05)$ .

Гипотеза  $H_0$  отвергается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу  $H_1$  как достоверную на уровне 95% вероятности.