

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой

_____ Е.А. Иванова
«__» _____ 2016г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Особенности субъективного восприятия личностью своего психологического времени

Исполнитель
студент группы 264-об

А.А. Авраменко

Руководитель
доцент, канд. псих. наук

Н.А. Кора

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Благовещенск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет Социальных наук
Кафедра Педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ Е.А. Иванова

« _____ » _____ 2016г.

ЗАДАНИЕ

К бакалаврской работе студента **АВРАМЕНКО АНАСТАСИИ АЛЕКСАНДРОВНЫ**

1. Тема бакалаврской работы: ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЛИЧНОСТЬЮ СВОЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ

(утверждена приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы 15.06.2016

3. Исходные данные к бакалаврской работе: Исследование психологического времени в современной психологии носит комплексный характер. Актуальность исследования заключена не только в необходимости объяснении ряда социально-психологических факторов, которые оказывают ощутимое влияние на осуществление жизни личностью, таких как субъективная картина жизненного пути, жизненная перспектива, образ, стиль, стратегии жизни, но и связана с возможностью наиболее полного понимания особенностей процессов, которые происходят с личностью на современном этапе в ее самоощущении, самосознании, самопонимании, самопринятии.

4. Содержание бакалаврской работы (перечень подлежащих разработке вопросов):

1. Проанализировать научную литературу по проблеме особенностей

субъективного восприятия личностью своего психологического времени;

2. Исследовать психологическое время и его виды;

3. Выявить особенности субъективного восприятия личностью своего психологического времени.

5. Перечень материалов приложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.).

Бакалаврская работа содержит 72 страниц печатного текста, 50 источников, 5 таблиц, 3 приложения, 8 рисунков.

6. Дата выдачи задания 7 сентября 2015 года

Руководитель бакалаврской работы: КОРА НАТАЛИЯ АЛЕКСЕЕВНА,
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ

Задание принял к исполнению « ____ » _____ 2016 г. _____

(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 72 страниц печатного текста, 50 источников, 5 таблиц, 3 приложения, 8 рисунков.

ВРЕМЯ ЛИЧНОСТИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ, ФАКТОРЫ ВРЕМЕНИ, АКТИВНОСТЬ ВРЕМЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОКРАСКА ВРЕМЕНИ, ВЕЛИЧИНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ, СТРУКТУРА ВРЕМЕНИ, ОЩУЩАЕМОСТЬ ВРЕМЕНИ

В работе исследуются особенности восприятия личностью своего психологического времени. Рассматривается понятие психологического времени, его виды и свойства. Изучаются особенности восприятия психологического времени.

Во второй главе бакалаврской работы представлены результаты исследования особенностей восприятия личностью своего психологического времени. Анализируются и интерпретируются полученные результаты исследования.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1 Теоретические основы субъективного восприятия личностью своего психологического времени	8
1.1 Психологическое время и его виды	8
1.2 Факторы субъективного восприятия времени	17
1.3 Роль субъективного восприятия психологического времени в развитии личности	25
2 Исследование особенностей субъективного восприятия личностью своего психологического времени	33
2.1 Организация и методы исследования	33
2.2 Анализ и интерпретация результатов	38
Заключение	51
Библиографический список	53
Приложение А «Семантический дифференциал времени» (Вассерман Л.И.)	58
Приложение Б «Опросник временной перспективы Зимбардо» (Зимбардо Ф.)	62
Приложение В Таблицы результатов исследования	65

ВВЕДЕНИЕ

Исследование психологического времени в современной психологии носит комплексный характер. Актуальность исследования заключена не только в необходимости объяснении ряда социально-психологических факторов, которые оказывают осязаемое влияние на осуществление жизни личностью, таких как субъективная картина жизненного пути, жизненная перспектива, образ, стиль, стратегии жизни, но и связана с возможностью наиболее полного понимания особенностей процессов, которые происходят с личностью на современном этапе в ее самоощущении, самосознании, самопонимании, самопринятии.

Проблема времени в психологии исследовалась в различных направлениях, которые почти не связаны друг с другом. Это исследования временной перспективы (Нюттен Дж., Кастенбаум Р. и др.), восприятия времени (Иванов Ф.Е., Соколов Е.Н., Забродин Ю.М. и др.), переживания времени (Кнапп Р., Гарбетте Д. и др.). Помимо указанных направлений, следует отметить направление, в котором изучались психофизиологические и нейрофизиологические особенности временной организации человека (Доброхотова Т.А., Брагина Н.Н., Бороздина А.В. и др.), и процессуально-динамические временные характеристики психики, такие как скорость реакций, запоминания, ритмы, темпы психофизиологических и нейрофизиологических процессов (Гримак Л.П., Узнадзе Д.Н., Козина Т.М. и др.). Первая группа исследований относится к области изучения субъективного психологического времени, а вторая к той области, в которой исследуется объективная временная организация психики.

Восприятие времени играет не последнюю роль при ориентации человека в окружающем его мире и способствует адаптации в различных ситуациях. Восприятие психологического времени рассматривалось и анализировалось такими авторами, как Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Л.И. Вассерман. Они внесли значительный вклад в развитие теории и практических исследований восприятия психологического времени, описали шкалы и факторы психологического

времени, механизмы растяжимости времени и многое другое. Стоит упомянуть К.А. Альбуханову, Т.Н. Березину, Э. Гуссерль, В.П. Лисенкову, С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, П. Жане, В.И. Ковалева которые занимались изучением особенностей отражения времени человеком, феноменологией внутреннего сознания времени, жизненного пути личности, выделением уровней личного времени и другими проблемами.

Цель исследования: изучение особенностей субъективного восприятия личностью своего психологического времени.

Объект исследования: психологическое время.

Предмет исследования: особенности субъективного восприятия личностью своего психологического времени.

Гипотеза исследования: субъективное восприятие личностью своего психологического времени связано с возрастом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме особенностей субъективного восприятия личностью своего психологического времени.
2. Исследовать психологическое время и его виды.
3. Выявить особенности субъективного восприятия личностью своего психологического времени.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, методы математической обработки.

База исследования: ФГБОУ ВО «Амурского государственного университета», ООО «АМУРДОРСТРОЙ», ООО «Мультитрек» и ООО «Сцена. Звук. Свет».

Выборка исследования: 40 человек в возрасте от 17 до 56 лет.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЛИЧНОСТЬЮ СВОЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ

1.1 Психологическое время и его виды

Время – это иное название для жизни. Эта выражение каждый осознает на собственном опыте. Отношение к своей жизни – это отношение к собственному времени жизни, которое является ограниченным, быстролетным и необратимым. В таком коротком интервале времени человек должен не только прожить, но и построить свою жизнь. Каждый человек задается вопросами о том, как распорядиться отпущенным лимитом времени, удастся ли осуществить все замыслы и жизненные планы, будет ли возможность реализоваться как личность. Эти вопросы являются экзистенциальными, жизненно важными, они тревожат каждого человека. Чтобы быть субъектом жизнедеятельности, нужно стать умелым пользователем и распределителем, потому что время подчиняется своим объективным законам.

Существуют различные формы времени, которые соответствуют уровням материи: физическое время, биологическое время и историческое время. Физическое время мы обычно имеем в виду и давно научились его измерять, биологическое время характеризует время существования вида, особи или живой природы в целом, для него характерна определенная длительность и последовательность фаз, а также необратимость. Что касается исторического времени, то это время, которое относится к жизни человечества, в нем выделяют исторические эпохи и события, и оно также является необратимым.

Психологическим временем занимаются психологи. Такое время зависит от остальных форм, но имеет только ему присущие особенности. В истории психологии прослеживается закономерность интереса какого-либо направления к определенной модальности времени. Например, гештальтпсихология особое внимание уделяла настоящему времени, гуманистическая психология придавала большее значение будущему, а психоанализ рассматривал поведение личности через призму прошлого. Если говорить о бихевиоризме, то акцент на про-

шлом (проблема навыков) и настоящем (зависимость реакции от действующего в нынешний момент стимула).

Проблему психологического времени в контексте возраста человека рассматривал Б.Г. Ананьев. Он писал: «Возраст индивида соединяет метрическое и топологическое свойство времени: длительность существования (исчисляемого с момента рождения) и определённости фазы становления – периода развития индивида» [18]. Б.Г. Ананьев представлял возраст как сплав культурного и натурального в развитии человека, исторического и биологического времени. Он говорил о глубоком проникновении времени исторического во внутренний механизм индивидуально-психического развития. Помимо этого, Б.Г. Ананьев подчеркивал значимость изучения влияний социально-экономических факторов и эпохи на своеобразие жизненного пути и возрастную изменчивость, и поэтому ценил биографический метод в области психологии развития.

В психологии существует измеряемое время протекания психических явлений. К нему относится время сенсомоторной реакции, время мыслительного процесса решения задач от ее постановки до нахождения ответа. Помимо этого, существует определённости свойств и психических состояний во времени. Как свойство мозга, психика имеет временные параметры в виде ритмов, темпа, скорости и последовательности фаз психических процессов. Эти параметры зависят от типа темперамента и свойств нервной системы.

Психологическое время включает в себя: оценку скорости протекания и последовательности разных жизненных событий; переживания растянутости и сжатости, беспредельности и ограниченности времени; удаленность событий в прошлое или будущее и их принадлежность к настоящему; осознание возраста, представление о конечности жизни. Оно отражает хронологию протекания жизненных событий не прямо, а определяется системой взаимообусловленных межсобытийных связей: «причина – следствие», «цель – средство»; а также изменениями, которые происходят в психическом пространстве человека [18].

Человек в собственном самосознании относительно себя мыслит в трех

временах: в индивидуальном прошлом, в настоящем и будущем. Вместе с этим, человек исходит из прошлого, настоящего и будущего своего этноса, государства, и он может быть включенным в прошлое, настоящее и будущее человечества. Уровень включенности во все временные измерения определяет значения и смыслы, которые личность может придать своему бытию на Земле, обязанности, которые она может возложить на себя, а также указывает на уровень развития самой личности.

Соотнесение себя с миром в прошлом, настоящем и будущем является наиболее многообещающей позицией для существования и развития человека как личности. Только в такой позиции он имеет возможность осознать ценность человеческого бытия в настоящем и будущем, во всей перспективе истории. Временная рефлексия на путь человечества и на свое индивидуальное место в индивидуальной перспективе жизни дает человеку возможность проникнуться пониманием ценности жизни, стремиться к утверждению бытия через моральное отношение и любовь к людям [3].

Выделяют четыре подвида возраста, среди которых: хронологический (паспортный), биологический (функциональный), социальный (гражданский) и психологический. Конкретно психологический возраст очень тесно связан с понятием психологического времени. Для психологического возраста характерно измерение по «внутренней шкале отсчета» каждой индивидуальности; психологический возраст может не совпадать в различных сферах жизнедеятельности человека, например, различаться в личной жизни и деловой сфере. Объективное психологическое время существует как время психического индивидуального развития с определенным порядком фаз и закономерной длительностью. Возрастные особенности психики изначально зависят от количества прожитых лет, фазы жизни – топологии времени, психологический возраст может не совпасть с биологическим и паспортным (хронологическим). Поэтому в один момент человек может состоять в разных возрастах, так, к примеру, половозрелость может сочетаться с личностной и умственной инфантильностью.

Наравне с психологическим временем объективным также существует и субъективное, т. е. личное отражение временных характеристик материальных процессов в природе, обществе и самом человеке. Это можно описать как собственное ощущение и восприятие интервалов времени типа отмеривания и оценивания в сравнении с эталоном. Психология изучает способность человека ориентироваться во времени, находит зависимость этой способности от свойств индивида, а также его темперамента и сенсорной организации. Также ученые выяснили, что существует зависимость оценки времени от заполненности интервалов. Пустые, незаполненные отрезки времени всегда воспринимаются более длительными, а те отрезки, которые насыщены событиями и впечатлениями – короткими. В памяти все складывается иначе: заполненные интервалы времени вспоминаются как длинные, а незаполненные, скучные, кажутся короткими.

Ориентация человека во времени находится в зависимости от объема знаний о нём и отражается не только в восприятии и ощущениях, но и в мышлении. У людей имеются представления о глубине исторического и геологического времени (история Земли), они могут думать о бесконечности времени Вселенной и философски соотносить свою жизнь с историей человечества и вечностью благодаря мышлению. Таким образом, субъективное время – ориентация и отражение в объективном времени – обеспечивается психическими процессами, начиная от ощущений и кончая мышлением.

В терминах времени личность осознаёт свою жизнедеятельность на жизненном пути. При этом она устанавливает связи между событиями жизни, в том числе причинно-целевые, причинно-следственные. Е.И. Головаха и А.А. Кроник, известные исследователи времени личности, определяют его как форму переживания человеком структуры причинных и целевых отношений между событиями его жизненного пути [4].

Психологическое время для человека является особым прибором, который позволяет измерить его индивидуальный путь, в том числе и время жизни. Кроме того, в самосознание человека, в его индивидуальное психологиче-

ское время вплетается историческое время его народа и всего человечества и раскрывает специфику ценностных ориентаций, картины мира, жизненной позиции. Психологическое время личности является звеном самосознания человека, оно позволяет адекватно реагировать на свой путь во времени и стремиться объективно оценивать себя во всех сферах жизни.

Отражение времени, ценностное отношение к нему, а также управление временем жизни – три обязательные функции субъекта жизнедеятельности. Для того, чтобы осуществлять их во всех временных модальностях, у человека имеются способности памяти о прошлом, восприятия настоящего и воображения, направленного в будущее. Прошлое, настоящее и будущее поддается осмыслению лишь в процессах биографического мышления. Такое мышление объединяет воспоминания, восприятие и воображение, вписывает в этот поток образы настоящего, прошедшего и будущего. Таким образом, с помощью биографического мышления личность может определять собственные жизненные выборы, а значит, судьбу.

Наиболее острый и дискуссионный вопрос в проблеме времени – это вопрос о соотношении прошлого, настоящего и будущего. Чтобы понять время необходимо для начала понять природу настоящего. В.И. Молчанов отмечал, что «если мы не сможем ответить на вопрос, чем физически бытие событий настоящего отличается от бытия событий прошлого, которые были столь же реальны когда-то, но нереальны сейчас, проблема времени так и останется проблемой, то есть вопросом, на который нужно дать ответ».

Настоящее время в масштабе жизненного пути – это такой отрезок времени, который заполнен незаконченными еще жизненными делами. Для того, чтобы осознать этот временной интервал, необходимо провести некую внутреннюю работу по осознанию, а, следовательно, интерпретировать текущие события, с точки зрения намерений и жизненного плана, а также возможных последствий в будущем. Невозможно интерпретировать настоящее вне его связи с прошлым. Говоря другими словами, восприятие настоящего зависит от общего

контекста жизни, который представлен в виде субъективной картины жизненного пути. Картина жизненного пути является не только продуктом осознания этого пути, но также и основанием для осознания, интерпретирования важных жизненных моментов, которые происходили в прошлом, имеют место в настоящем и предвидятся в будущем.

Для описания своего настоящего человек использует такие понятия: настоящее время, настоящий этап, настоящий период жизни. Их продолжительность гораздо больше, чем интервалы, которые используются в исследовании механизмов психологического настоящего, поэтому если рассматривать настоящее в масштабах времени жизни, то можно сказать, что оно включает немалые интервалы прошлого и будущего, а значит, те события, которые происходили, происходят и будут происходить, приобретают одинаковый временной статус *событий настоящего*. Таким образом, хронологическая продолжительность событий настоящего может быть разнообразной и большая часть событий находятся в процессе становления, потому что их реализация началась, но еще не завершилась.

Представление проблемы психологического настоящего как интервала, который ограничен началом и концом какого-либо события и охватывающего момент хронологического настоящего, подходит к представлениям о природе настоящего как «событийной», т. е. длительность настоящего зависит от длительности событий. Такой подход говорит о том, что настоящее не константно хронологически, оно зависит от событий, которые имеют различную длительность и содержание.

Е.И. Головаха и А.А. Кроник провели занятный опрос испытуемых для того, чтобы определить, каково их представление о настоящем времени. Respondенты назвали 345 событий, из которых 263 (76 %) датировались в определенном интервале времени (начало и конец события). Из 263 событий большая их часть имела начало в прошлом, а предполагаемый конец - в будущем, т.е. событие находилось в процессе реализации. У 18 % событий начало и конец

находились в прошлом, а у 4 % - в будущем.

Помимо этого, была установлена и длительность событий, которая измеряется разностью конечной и начальной дат. Оказалось, что 62 % событий, по мнению опрошенных, делятся более месяца, а 40 % - годы и десятилетия. Также были такие события, длительность которых составляла менее часа (7 %), менее суток (10 %), менее недели (13 %), менее месяца (8 %). Исходя из этого можно сказать, что субъективное настоящее весьма вариативно по длительности - от минут до десятилетий [4].

Когда соотносят настоящее с жизненным или с более широким историческим контекстом, у людей с относительно развитым чувством истории включается особая установка, направленная на запоминание текущего события, сохранение свидетельств о нем для потомков и себя. В таких случаях люди используют такие средства запечатления, как ведение дневниковых записей, специальная организация восприятия с установкой на запоминание события, фотографирование и киносъемка на память и т. п. Такие средства делают возможным установить лучшую связь между прошлым и будущим, а также построить наиболее адекватную субъективную концепцию и картину жизненного пути. Помимо этого, существует и иной смысл подобного восприятия настоящего – историческое засвидетельствование былого, которое важно для других людей, поколений и для самого субъекта жизни.

Что касается психологического прошлого, то обычно выделяют две формы его существования. Первое – это время, которое застыло в структуре личности. К нему относятся знания, умения, навыки, которые являются структурным воплощением истории деятельности субъекта, и характер, который относится к истории социального поведения в неких социальных отношениях. Второе – прошлое остается в сознании благодаря памяти (конкретно – биографической памяти).

Одновременно с биографической памятью существует другое понятие – эпизодическая память, которая противопоставляется семантической. Семанти-

ческая память сохраняет информацию в знаковой форме, а биографическая – в живой и контекстной форме, образной, которая относится к случаям, фактам, которые человек пережил лично, свидетелем которых он был или пережил лично. Не каждый из таких случаев имел отношение к личному жизненному пути, но среди них встречаются такие, которые носят биографический характер, являются впечатлениями жизни и событиями.

В форме биографической памяти психологическое прошлое постоянно используется человеком в процессе анализа и планирования жизни. Помимо этого, память задействуется в актуальной внутренней работе индивидуальности и имеет значение для сохранения тождества личности во времени. К.Д. Ушинский писал: «...память есть история души, и притом история не протекшая, но всегда настоящая. Всё, что сохраняется памятью, имеет всегда влияние на душу и принимает такое или иное участие в её деятельности. У души в строгом смысле слова нет прошедшего; всё её прошедшее живо в её настоящем, и отдалённейшее событие нашего детства не есть дело, сданное в архив, ...а всегда живой член нашей настоящей деятельности» [15].

Дифференцированность и структурированность прошлого опыта, его модальность, характер и осознанность влияют на процесс жизнедеятельности. Необходимо понять, что психологическое прошлое не является неизменным, оно меняется в сознании личности много раз, такие перемены зависят от возраста, от новых жизненных обстоятельств и событий. В разные периоды жизни человек может по-иному интерпретировать прошлое и избирательно к нему относиться, не позволяя или позволяя каким-либо воспоминаниям принимать участие в определении жизненного пути в настоящем отрезке личностного времени, влиять на программирование и планирование собственного будущего.

Для того, чтобы представлять будущее время в субъективной картине жизненного пути, человек обладает способностями воображения-антиципации – способности человеческого сознания предвидеть развитие явлений, событий, результатов действий [3]. Наше воображение, по большей степени, сконцен-

трировано на будущем, это выражается в формах: мечта, цель жизни, жизненные планы, предвидение. Люди различны по величине будущего времени в составе субъективной картине жизненного пути, его структурированности и активности (в плане влияния на жизнедеятельность в настоящем). Некоторые отличаются сильной направленностью в будущее, но существует также много людей, живущих одним днем.

Психологи отмечают значительную роль будущего в жизнедеятельности субъекта. Одним из условий нормального и здорового развития личности на жизненном пути признается наличие целевых структур, если же они отсутствуют, то это приводит к невротизации личности. Обретение же структур оздоравливает.

Смутность представления о своем будущем, отсутствие целей и жизненных планов связывают с неблагоприятными или, в крайних случаях, трагическими обстоятельствами жизненного пути, с дефектами развития личности. Исследования Тхай Чи Зунга показало, что настоящее и будущее переживается инвалидами по сравнению со здоровыми людьми значительно менее насыщенными событиями. Средний психологический возраст у инвалидов был большим, чем у здоровых сверстников.

С другой стороны, для интенсивно развивающейся личности характерна оптимальная субъективная картина жизненного пути. Она отличается адекватным пониманием значимости событий жизни, незначительным занижением психологического возраста, продолжительной временной перспективой, которая должна быть реалистичной, оптимистичной, согласованной, четко дифференцированной [15].

В.С. Хомик изучал особенности переживания и осознания времени юношами, склонными к ранней алкоголизации. У испытуемых наблюдалась деформация субъективной картины жизненного пути, «расщепление» прошлого, настоящего и будущего времени. В картине будущего преобладают краткосрочные цели. При ранней алкоголизации происходит дезактуализация настоящего

(люди не ценят настоящее время жизни). Психологически эти девианты чувствовали себя старше своего хронологического возраста [15].

Подобную картину выявлял Р.А. Ахмеров у инвалидов. Оказалось, инвалиды отличаются неспособностью обозревать далёкую жизненную перспективу, у них «биографическая близорукость», по выражению Р.А. Ахмерова, их жизненные программы негибки, содержат сравнительно небольшое количество причинно-целевых связей между событиями, менее продуманны. Автор приходит к мнению, что чем дальше человек способен заглянуть в своё будущее, тем больше у него выражены жизнотворческие способности [14].

Таким образом, психологическое время представляет собой форму переживания человеком структуры причинных и целевых отношений между событиями его жизненного пути. Психологическое время личности является так называемым прибором, который позволяет мерить свой индивидуальный путь, в том числе и время жизни. Выделяют три вида психологического времени: психологическое настоящее, психологическое прошлое и психологическое будущее. Интерпретация настоящего невозможна без связи с прошлым, т.е. восприятие настоящего зависит от общего контекста жизни. Прошедшее время существует в двух формах: застывшее в структуре личности, в виде знаний, умений, навыков, характера и сохраненное в сознании благодаря памяти. На будущее время направлено воображение в такой форме, как мечта, цель жизни, планы, предвидение. Протяженность будущего времени в субъективной картине жизненного пути у людей различна, имеет различную структуру и активность.

1.2 Факторы переживания времени

Формы переживания личностью времени многообразны. Когда человек пытается завладеть временем, тогда раскрывается его сложность и многоликость. Время может разрываться, растягиваться и даже останавливаться, а переживания его неограниченности или ограниченности, сжатия или растяжения, разорванности или цельности – это психологическая реальность. Определение закономерности возникновения и механизмы формирования свойств психоло-

гического времени – это задача научной психологии.

Шкалы и факторы переживания времени слабо изучены в психологии. В тот момент, когда предметом научного анализа становятся временные переживания, ученые сосредотачиваются на художественных образах. Например, популярный в американской психологии «тест метафор времени» состоит из 25 словосочетаний, которые были выделены при проведении анализа всевозможных метафорических определений времени в прозе и поэзии. Тем не менее, эти метафоры являются некоторыми единичными временными образами и не раскрывают природу свойств психологического времени.

Чтобы определить, что это за свойства, можно обратиться к анализу наиболее распространенных эпитетов, которые употребляются в искусствоведении и художественной литературе при описании времени в переживании человека. Был составлен первичный список из 17 пар противоположных по значению характеристик, который лег в основу конструирования биполярных семибалльных шкал. В этом списке время описывалось через такие характеристики: «течет медленно – течет быстро», «пустое – насыщенное», «плавное – скачкообразное», «сжатое – растянутое», «однообразное – разнообразное», «цельное – раздробленное», «непрерывное – прерывистое», «беспредельное – ограниченное», «содержательное – бессодержательное», «замедляется – ускоряется», «пассивное – активное», «приятное – неприятное», «слабое – сильное», «запланированное – стихийное», «бесконтрольное – контролируемое», «организованное – неорганизованное», «неосмысленное – осмысленное». После двух идентичных предварительных опросов, первичный список был сокращен до 10 основных шкал переживания времени - наиболее доступных для понимания, несинонимичных, устойчивых и, как подтвердило дальнейшее исследование, имеющих хороший разброс индивидуальных оценок [7].

Испытуемым предлагали оценить свои переживания в настоящий период времени по 10 основным шкалам, которые предъявляли в следующей форме:

Таблица 1 – Шкалы оценки переживания жизни в настоящий период времени

Течет медленно	x-x-x-x-x-x-x-x	Течет быстро
Пустое	x-x-x-x-x-x-x-x	Насыщенное
Плавное	x-x-x-x-x-x-x-x	Скачкообразное
Приятное	x-x-x-x-x-x-x-x	Неприятное
Непрерывное	x-x-x-x-x-x-x-x	Прерывистое
Сжатое	x-x-x-x-x-x-x-x	Растянутое
Однообразное	x-x-x-x-x-x-x-x	Разнообразное
Организованное	x-x-x-x-x-x-x-x	Неорганизованное
Цельное	x-x-x-x-x-x-x-x	Раздробленное
Беспредельное	x-x-x-x-x-x-x-x	Ограниченное

Основной опрос был проведен в индивидуальной форме. Помимо этого, был также проведен групповой опрос, при котором респонденты заполняли листы одновременно, находясь в одной аудитории. Были получены индивидуальные оценки по результатам основного и дополнительного опросов.

Для исследования структуры шкальных оценок применяли факторный анализ. Применение факторного анализа к основному опросу позволила выделить 3 главных фактора, которые могут быть названы: «континуальность – дискретность времени», «напряженность времени», «эмоциональное отношение к диапазону времени» [7].

Содержание фактора континуальности–дискретности задается такими шкалами, как: «непрерывное – прерывистое», «цельное – раздробленное», «плавное – скачкообразное», «однообразное – разнообразное» [4]. Дискретное время - это время прерывистое, раздробленное, скачкообразное, чаще разнообразное; континуальное - время непрерывное, цельное, плавное, с тенденцией к однообразию.

Возможность переживания времени дискретным говорит о том, что такие свойства времени, как его непрерывность и монотонность – лишь частные характеристики физического времени на уровне макромира. Такие характеристики не могут применяться при описании времени в физике элементарных частиц, а также при характеристике особенностей личностных форм его переживания.

Структуру фактора напряженности времени определяют шкалы: «пустое – насыщенное», «сжатое – растянутое», «медленное – быстрое», «организованное

– неорганизованное». Напряженное время – это время насыщенное, сжатое, достаточно быстрое, организованное; ненапряженное – пустое, неорганизованное, медленное, растянутое.

Переживание напряженности – одна из важнейших проблем психологии времени, так как с ним связаны проблема субъективной скорости времени, растяжимости и событийной насыщенности. Можно привести факты, которые свидетельствуют о действительности данного фактора в переживании времени. Большую роль фактор напряженности времени играет в кинематографе и художественной литературе. При построении сюжета требуется постоянное изменение ритма и темпа происходящих событий. Такой эффект достигается предельным растяжением или сжатием действия, его интуитивным разобщением отдельных сюжетных линий или логической организацией, что порождает переживания времени как более или менее напряженного.

Можно предположить, что переживание напряженности времени является одним из продуктивных оснований типологии индивидуальных временных концепций. На одном полюсе будут находиться люди со статической концепцией – время представляется растянутым, стоячим, свободным от суеты, пустотным, а потому не нуждающимся в организации. Для других, напротив, характерна динамическая концепция, в которой время является сжатым, быстрым, насыщенным, организованным; такие люди живут «в потоке времени», остро ощущают его «пульс».

Фактор эмоционального отношения к диапазону времени определяют две шкалы: «беспредельное – ограниченное», «приятное – неприятное». Он характеризует переживание времени приятно-беспредельным или неприятно-ограниченным. Сочетание указанных шкал основывается на глубинных переживаниях, которые связаны с осознанием конечности индивидуального существования и вместе с тем с неистребимой потребностью в бессмертии [4].

Спектр отрицательных эмоций, которые связаны с переживанием ограниченности времени, очень широк. К ним относятся молчаливая печаль, гнев, на-

правленный против человеческого бессилия перед смертью, страх перед временем. А если говорить о взаимосвязи беспредельности времени и положительных эмоций, то при таком сочетании один из источников доминирующего положительного эмоционального фона в детстве и юности, не ведающих еще реальной ограниченности времени для осуществления всех надежд и стремлений [4].

Таким образом, объяснение результатов факторного анализа дает возможность сделать вывод о существовании трех основных свойств психологического времени личности: степень напряженности, дискретности и эмоциональная оценка диапазона времени. Эти факторы независимы, а значит, любое из переживаний времени может быть условно представлено в виде некоторой области в пространстве, координаты которого соответствуют значениям какого-либо фактора.

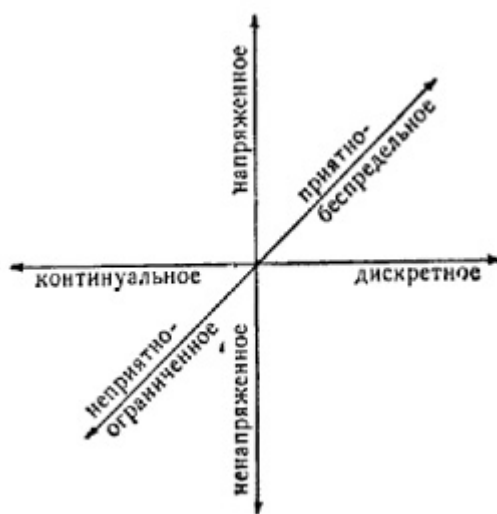


Рисунок 1 – Факторное пространство переживаний времени

Представленное таким образом факторное пространство, или, можно сказать, «сфера временных переживаний», позволяет понимать возможность сосуществования таких временных феноменов, которые могут казаться взаимоисключающими. Например, когда человек попадает в новую для себя ситуацию, то в первые дни ему кажется, что время тянется очень медленно, потому что он получает большое число разнообразных впечатлений. Такое же может произой-

ти тогда, когда время проходит однообразно. В действительности же обе эти комбинации возможны в сфере временных переживаний, поскольку шкала «однообразное - разнообразное» входит в фактор дискретности времени, а шкала скорости - преимущественно в фактор напряженности [4].

Далее можно отметить механизмы формирования некоторых свойств времени. Поиск механизмов переживания рассмотренных выше свойств времени может вестись на различных уровнях: в ситуативном, биографическом, историческом масштабах. При биографическом изучении времени часто используются такие характеристики, как: время «ускорилось», «замедлилось», «летит», «остановилось», так как они дают представление о многообразии временных переживаний. Одновременно с этим, такие понятия не следует использовать при исследованиях экспериментальных, потому что установить эквивалентность между терминами, представляющими скорость, длительность и оценку времени очень нелегко. Если механизмы этих переживаний в биографическом масштабе будут найдены, то будут найдены корни проблем, которые встают перед человеком, который пытается осмыслить свою жизнь и ее временную структуру.

В результате факторизации шкалы «пустое – насыщенное» и «сжатое – растянутое» отнесли к фактору напряженность времени. Это значит, что содержимое времени каким-то образом связано с психологической растяжимостью. Причины существования этой связи останутся неизвестны до тех пор, пока не будет установлено, какое именно содержимое приводит к растяжению или сжатию времени.

Гипотеза о механизмах растяжимости психологического времени такова: чем больше актуальных связей в общей структуре межсобытийных отношений, тем более сжатым переживается время, и наоборот, чем их меньше, тем более растянутым оно будет переживаться [4]. Гипотезу подтвердили эмпирически А.А. Кроник и Е.И. Головаха в работе «Психологическое время личности», это позволяет в новом виде рассмотреть некоторые психологические феномены. Первым рассмотрим «эффект неоконченного действия», который открыла Б.В.

Зейгарник. Суть этого эффекта заключается в том, что незавершенные действия запоминаются лучше, чем законченные. А.А. Кроник и Е.И. Головаха предлагают такой вариант объяснений. Дело в том, что у незавершенного действия «начало» находится в прошлом, а «окончание» возможно в будущем, а значит, между ними может быть целевая связь или актуальная причинная. И если она есть, то «начало» и «окончание» действия обладают высокой степенью актуальности, они психологически приближаются к моменту «сейчас», и поэтому лучше запоминаются, чем неактуальные законченные действия [4].

Еще один феномен – это переживание предстоящего события как непосредственно осуществляемого. К. Левин описывал наблюдение за заключенными, которым сообщали о досрочном освобождении за хорошее поведение. При этом они делали предпринимали попытку к побегу за некоторое время до освобождения. Авторы объясняют это тем, что в сознании у заключенных формировались новые актуальные связи: «досрочное освобождение – следствие всех моих примерных поступков» [4]. В связи с этим актуальность события «освобождение» возрастает и переживается как переживаемое «сейчас». Это говорит о предельном сжатии времени в переживании, из-за этого заключенный и совершал несвоевременный поступок.

Такой механизм позволяет объяснять психологические феномены и переживания, а также дает возможность временной саморегуляции. Например, человек, который испытывает напряжение от сжатого времени может его снять, целенаправленно отвлекаясь от суетных мыслей. Другой стороной регуляции является сознательное наполнение своего времени актуальными событиями и связями.

Что касается гипотезы о механизмах прерывности времени, что она формулируется так: чем меньше относительная протяженность и вероятность актуальных межсобытийных связей, тем более прерывистым переживается время. [4]. Во времени существуют некие «маршруты» от одного события к другому. Они могут быть протяженными, связывающими хронологически отдаленные

друг от друга события, или короткими - между событиями, близкими во времени [4]. Степень прерывности – существенный индикатор временной целостности личности, ее жизнедеятельности и сознания. Такое понятие основывается на том, что люди с непрерывным временем более масштабно и цельно осмысливают свою жизнь, более уверены в том, что события их жизни определены прошлым и будущим. К полному прерыву времени приводит распад актуальных связей и утрата актуальных переживаний. Чтобы время стало непрерывным, необходимо отложить осуществление тех целей, уверенность в реализации которых еще не сформировалась. Другой способ регуляции – это постановка отдаленных, новых целей, осознание последствий и понимание того, что в прошлом скрыты средства и условия осуществления событий будущего. Актуальные связи, возникающие при этом, найдут отражение в переживании непрерывности времени. Высшая форма проявления непрерывности – это чувство преемственности времени, при этом человек видит источники и результаты собственных достижений в биографическом и историческом прошлом и будущем.

Осознание и формирование отдаленных в прошлое и будущее (историческое) актуальных связей между событиями – действенный механизм, который компенсирует прерывность физического времени, он рождает чувство преемственности, которое создает эмоциональную основу смысла индивидуального существования.

Итак, существует три фактора времени: континуальности-дискретности, напряженности и эмоционального отношения к диапазону времени. Фактор континуальности-дискретности показывает, что время может быть, как скачкообразным, прерывистым, раздробленным, разнообразным, так и плавным, непрерывным, цельным, с тенденцией к однообразию. Фактор напряженности характеризует время как сжатое, насыщенное, организованное, достаточно быстрое или растянутое, пустое, неорганизованное, медленное. Фактор эмоционального отношения к диапазону времени отражает переживание времени в

форме неприятно-ограниченного или приятно-беспредельного.

1.3 Роль субъективного восприятия психологического времени в развитии личности

Время – основа организации, упорядочения и координации деятельности людей. Временную координату имеют все характеристики человеческой деятельности – условия, ситуативные обстоятельства, возможности и реальное осуществление. Всякое действие субъекта представляет собой процесс, а любой процесс развернут во времени и характеризуется особыми временными закономерностями. Опыт субъекта – это его мир, который имеет свою структуру, складывающуюся в прошлом, а с другой стороны – погруженную в сиюминутную деятельность. Структуры опыта в виде пространственных и временных схем управляют поведением человека [5]. В сознании поведении человека время приобретает определенное психологическое содержание как часть культуры, чей уровень развития определяет главенствующую в определённом сообществе концепцию времени. Понятия времени для человека всегда определяются той культурой, к которой он принадлежит.

Высшим и интегральным процессом отражения психической реальности является мышление. Интегрирующая функция и его место в сознании сохраняются относительно отражения времени жизни. Соединение всех модальностей времени, а также процессов воображения, восприятия, памяти и других механизмов психики происходит именно в процессах мышления. Мышление служит средством адекватного отражения времени жизни во всех его модальностях, средством преодоления защит памяти (вытеснение), восприятия (перцептивная защита), воображения (иллюзии относительно будущего) [3].

Способность ориентироваться во времени связано со знаниями о нем и находит отражение не только в восприятии и ощущении, но и в мышлении. С помощью мышления, памяти и воображения человек может оказаться в давнем прошлом и пережить его заново, посмотреть на текущий день с точки зрения будущего, или разместить его в прошлом. Таким образом, в сознании человека

существует обратимость или свободное путешествие во времени. Эту способность психолог В.И. Ковалёв назвал трансспективой [10]. Механизм обратимости представляет собой проявление биографического мышления, он позволяет возвращаться к прошлому (ретроспектива), обозревать настоящее (можно назвать её актуалспективой) и предвидеть будущее (перспектива). Временная сторона в биографическом мышлении проявляется в отражении событий жизни в контексте исторического и биологического времени, в масштабах истории общества и онтогенеза.

Способность воспроизведения прошлого, настоящего и будущего в сознании является полной структурой психологического времени и характеризует здоровую личность. В философии и психологии не раз звучивались мысли о том, что для полноценного развития личности необходимо сохранять в памяти предшествующие фазы жизни. П.А. Флоренский, русский философ XX века, писал: «Секрет творчества - в сохранении юности. Секрет гениальности – в сохранении детства, детской конституции на всю жизнь...» [10].

Успешная ориентация в прошлом, настоящем и будущем определяется своевременностью поступков личности и жизненных решений. Решение бессмысленно и невыполнимо, если оно принято слишком рано или поздно, даже в том случае, если оно логически правильное. Своевременность как характеристика субъекта была отмечена К.А. Абульхановой-Славской в своих работах 80-х годов. Но ещё задолго до этого вопрос о своевременности появлялся в возрастной психологии и педагогике, когда обсуждалась проблема сенситивных периодов индивидуального развития. И на самом деле, педагогические воздействия будут наиболее успешны, когда они учитывают возрастные возможности и ограничения, зону ближайшего развития, отнесены к определённым возрастным состояниям воспитуемых, и потому своевременны.

Что касается жизненного пути, то своевременность можно определить путём сопоставления жизненных планов с текущим возрастным развитием, с направлением отношений в микросреде и в социальном развитии макросреды.

Своевременностью жизненных решений условно можно назвать попадание в ритм событий объективных. К ним относятся и исторические события, это означает, что человек должен обладать развитым чувством истории, чтобы активно действовать в подходящие исторические моменты.

Другой момент в обращении с жизненным временем связывают с учётом не безграничности временного ресурса личностью. От личности зависит ускорение ритма жизни окружающих и собственной жизни. Времени чаще всего не хватает, его надо распределять, экономить и планировать. Когда создается жизнь, насыщенная событиями, с вовлечением в них других людей, она ускоряет жизнь и ускоряет ход времени. У развитой личности, которая достигает большого количества целей, исполняет значительный объем работы за единицу времени, эта способность возникает. Развитие различных способностей (рабoтoспoсoбнoсти, трудoспoсoбнoсти, специальных способностей, интеллекта) означает потенцирование времени. Таким образом, в процессе актуализации этих потенциалов происходит его экономия. Термин «потенцирование времени» предложила К.А. Абульханова-Славская. Он по-новому раскрывает проблему способностей, указывает направление развития механизмов регуляции деятельности во времени. При высоком уровне развития таких механизмов, человек становится компетентным во времени (Маслоу А.).

Распределение жизненного времени зависит от направленности личности. Человек сам решает, какие планы будет реализовывать в первую очередь, куда направлять максимум усилий в конкретный момент времени, на что тратить время жизни. Смысл жизни и смыслы деятельности, как они поняты личностью, связаны с отношением ко времени. Из этого исходит разница в организации жизни во времени.

В.И. Ковалев выделял несколько типов личностной организации времени.

1. Обыденно-ситуативный тип описывается как суетливый, озабоченный, его состояние привязано обстоятельствам. Он живет ежедневными заботами, всегда занят решением текущих рутинных задач.

2. Функционально-действенный тип. Активность данного типа раскрывается в пределах социальной роли, она задается обществом. Умеет распоряжаться временем при реализации социальных функций, которые не соотносит со своей жизнью, не задумывается о том, существует ли в его активности жизненный смысл.

3. Созерцательно-рефлексивный – живет внутренней жизнью. Развитие по двум линиям. Первая – внутренняя жизнь плохо соотносится с внешней, не отражается в реальной жизни. Вторая имеет самостоятельный, творческий характер внутренней жизни, но социальная активность мала.

4. Социально-преобразующий тип. Для него характерна динамичность, ориентация в жизненных обстоятельствах, способность выделить в них главное и использовать в своих целях. Такой тип понимает смысл своей жизни и старается жить в соответствии [8].

Время личности и способ организации должны согласовываться с общественно-необходимыми запросами, так как личность живет трудом, а он определяется общественным временем. К.А. Абульханова-Славская и Т.Н. Березина предположили, что существуют типы личностей, обладающих разными временными возможностями. После этого было выделено несколько типичных временных «задач» или режимов. Первый наиболее известен как дефицит времени, при таком режиме времени недостаточно для выполнения деятельности. Второй – временной лимит, при котором человек должен работать особо напряженно для того, чтобы к определенному сроку был готов конкретный объем работы; третий – режим оптимальный, который устанавливается на основе учета возможностей человека и особенностей труда (например, темп работы конвейера). Четвертый – неопределенный, при котором человек сам определяет срок завершения деятельности (научная, творческая деятельность). И пятый – переизбыток времени, когда его изначально больше, чем человеку необходимо для выполнения работы. Далее, экспериментальным путем они получили типологию личностной организации времени деятельности, состоящую из пяти ти-

пов личностей с различными временными возможностями. Каждый тип характеризуется диапазоном временных режимов в соответствии со степенью оптимальности в них и режимами, в которых деятельность типа затруднена или невозможна. Эта типология выявила параметр организованности временных возможностей личности или широты. Один из выделенных типов обладает оптимальными возможностями во всех режимах, что говорит об особой способности к организации времени.

1. «Оптимальный тип». Такой тип эффективно действует в любом режиме, способен организовать время и деятельность в нем, т.е. обладает наивысшим уровнем практического владения своим временем. Так как этот тип универсально успешен во всех режимах, это позволяет приписывать ему способность к организации времени.

2. «Дефицитный тип» – успешно действует лишь при дефиците времени, даже если времени изначально достаточно, делает все в последнюю минуту, когда времени становится недостаточно. Такой тип обладает способностью самоорганизации, но она активизируется лишь ситуативно, а точнее, под внешним воздействием, которое в качестве лимита выступает достаточно жестким. Способен мобилизовать внутренние ресурсы при «подстегивании» внешними сроками.

3. «Спокойный тип». Тип противоположен «дефицитному», испытывает затруднения, когда время жестко ограничено, успешно осуществляет свою деятельность в других режимах: когда время не ограничено или, когда его больше, чем необходимо. Такой тип имеет развитую способность самоорганизации, потому что он активен внутренне, предпочитает узнавать заранее о работе, которую предстоит сделать, для того, чтобы была возможность спланировать деятельность. При самостоятельном контроле выполнения время ими переживается как приятное и напряженное, а если деятельность задают извне, то время переживается как неприятное и дискретное, при этом деятельность может быть дезорганизована.

4. «Исполнительский тип» – успешно разворачивает деятельность в любом из временных режимов, исключая режим временной неопределенности. Если предоставить представителю такого типа задание с указанным сроком (лимит, оптимальный срок, дефицит), то он выполнит его, оптимально организуя свою деятельность во времени, но если опоры в виде сроков отсутствуют, то они не могут самоорганизоваться. Такой тип полностью определяется внешне заданными требованиями и сроками.

5. «Тревожный тип» успешен в режиме с оптимальным сроком, может работать в неопределенном времени, при избытке времени, но старается избежать ситуацию дефицита времени, которая кажется ему экстремальной.

Исходя из приведенных типов, можно выделить факторы, которые отражаются в каждом из выделенных типов: число режимов, в котором он может работать, избегаемый и предпочитаемый режимы; отношение к временному дефициту (неспособность или способность действовать в нем); внутренняя или внешняя заданность времени.

Распределение жизни может быть связано с тем, что называют временными предпочтениями личности. Существуют люди, которые в общей динамике внутренней жизни и в своих жизненных решениях ориентированы на прошлое, другие – на настоящий момент, третьи – на будущее. Существуют определенные основания, благодаря которым можно предположить, что определенная ориентация, во-первых, носит типологический характер и связана с особенностями структуры личности, во-вторых зависит от возраста.

Например, в исследовании П.И. Яничева, петербургского психолога, проведенном на старшеклассниках и студентах, 20 % испытуемых были ориентированы на прошлое. Такой тип ориентации коррелирует с подчиненностью, тревожностью, низким эмоциональным самоконтролем. 30 % респондентов имели ориентацию на настоящее. Она связывается с реалистичностью и стабильностью личности. Что касается ориентации на будущее (50 % испытуемых), то она коррелирует с высокой самоорганизацией, независимостью, самоконтро-

лем. Таким образом, соотношение времен в субъективной картине жизненного пути зависит от структурных особенностей и уровня развития личности [14].

Также, существуют сведения о изменчивости с возрастом соотношений в сознании личности прошлого, настоящего и будущего. По Т. Коттлу, когда происходит переход от детства к зрелости, возрастает доля прошлого и будущего в сознании личности [14]. Если говорить о зрелости, то время прошедшего примерно равно будущему времени. У двадцатилетних респондентов диапазон будущего в три раза больше, чем прошлое в сравнении со зрелыми людьми.

Умение организовывать время жизни изменяется с возрастом по мере развития личности. В детстве оно минимально, и ребёнок в большей мере следует социальному расписанию жизни и режиму, чем распоряжается самостоятельно собственным временем. Организация времени жизни в зрелости зависит от личности, но в общественно-политической и производственной сферах это происходит в определенных пределах, которые позволяют ей её социальные функции и статус.

Пика самостоятельности человек добивается при организации личного свободного времени, но тут существует множество ограничений, которые связаны со здоровьем и финансовой обеспеченностью. Например, в развитых богатых странах пенсионеры имеют обширные возможности для организации жизненного времени, будучи материально свободны и независимы от выполнения различных функциональных обязанностей. Но и для них существует проблема уменьшения будущего времени жизни. Это может лишить смысла какую-нибудь деятельность пенсионера при специфическом отношении к ценностям жизни и собственной смерти.

При обесмысливании жизнедеятельности у молодых или пожилых людей может привести к экзистенциальной фрустрации. Когда она обращена в прошлое, фрустрация ощущается как бесцельно прожитая жизнь. К настоящему – как чувство опустошённости и безысходности. Существует и фрустрация будущего, когда цели блокируются, тогда человеку кажется, что его жизнь окон-

чена.

Справляться с биографическими кризисами и фрустрациями различного типа наиболее легко удаётся зрелой личности с сильной волей, развитым биографическим мышлением и развитым чувством ответственности. Немаловажно, что преодоление таких трудностей на жизненном пути зависит от жизненной философии. На ее основе личность отыскивает для себя особые «техники бытия» (Томэ Г.), говоря другими словами, она разрабатывает индивидуальный стиль поведения в жизненных событиях. Таким образом, кризисы способны преодолеть люди, которые стали индивидуальностью, в том смысле слова, какой ему придавал Б.Г. Ананьев.

Таким образом, здоровая личность может в сознании воспроизводить прошлое, настоящее и будущее. Успешность ориентироваться в прошлом, настоящем и будущем выражается в своевременности жизненных решений и поступков личности. Также, развитая личность осознает ограниченность временного ресурса, что способствует планированию и распределению, а значит и экономии времени. Распределение времени жизни зависит от направленности личности. В.И. Ковалев выделил несколько типов личностной организации времени: обыденно-ситуативный, функционально-действенный, созерцательно-рефлексивный и социально-преобразующий. К.А. Абульханова-Славская и Т.Н. Березина, с помощью экспериментального исследования, получили типологию личностной организации времени деятельности, в ней они выделили пять типов личностей, для которых характерны различные временные возможности: «оптимальный», «дефицитный», «спокойный», «исполнительный» и «тревожный» типы. Для каждого характерны определенные предпочитаемые и избегаемые режимы работы, отношение к дефициту времени и источник заданности времени.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЛИЧНОСТЬЮ СВОЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ

2.1 Организация и методы исследования

Организация исследования проходила в три этапа. На первом, подготовительном этапе была изучена литература по проблеме субъективного восприятия личностью своего психологического времени, была осуществлена постановка проблемы, были выбраны объект и предмет исследования. Далее, продумывался процесс исследования, определялись цели и задачи, осуществлялся подбор методов и методик, а также подбиралась выборка.

Цель исследования: выявление особенностей субъективного восприятия личностью своего психологического времени.

Задачи исследования:

- 1) исследовать когнитивные и эмоциональные компоненты в субъективном восприятии личностью своего психологического времени у студентов и работников предприятий;
- 2) исследовать особенности отношений личности к временному континууму у студентов и работников предприятий;
- 3) сравнить полученные данные.

Гипотеза исследования: субъективное восприятие личностью своего психологического времени связано с хронологическим возрастом.

Выборка была получена методом естественных групп. Такие группы не подбираются специально для эксперимента, их не формируют намеренно, члены группы объединены совместной социальной деятельностью и находятся в личном общении. В первую выборку вошли студенты факультета социальных наук ФГБОУ ВО «Амурского Государственного Университета» в количестве 20 человек, средний возраст –19 лет. Вторая выборка была сформирована из работников предприятий ООО «АМУРДОРСТРОЙ» в количестве 15 человек, ООО «Мультитрек» в количестве 3 человек и ООО «Сцена. Звук. Свет.» в ко-

личестве 2 человек, средний возраст составил 43 года. Следующий этап – экспериментальный. На этом этапе проходил непосредственный сбор данных. Исследование проводилось в групповой форме, инструкция давалась в письменной виде, время выполнения не ограничивалось. И последний этап – заключительный, в процессе которого была произведена обработка и анализ полученных данных, а также их интерпретация. После этого были сформулированы выводы по исследованию.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что восприятие времени играет большую роль в ориентации человека в мире, оно способствует адаптации человека в самых разных ситуациях

Методы исследования: тестирование, методы математической обработки.

Экспериментальное исследование проводилось с помощью следующих психодиагностических методик:

1. Методика «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана [9]. Данная методика предназначена для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии личностью своего психологического времени (приложение А).

Данная методика содержит различные прилагательные, на их основе каждый респондент может выразить субъективные представления о своем прошлом, настоящем и будущем. Методика включает 25 полярных шкал, на основе которых выделено 5 факторов:

- 1) Активность времени (АВ);
- 2) Эмоциональная окраска времени (ЭВ);
- 3) Величина времени (ВВ);
- 4) Структура времени (СВ);
- 5) Ощущаемость времени (ОВ).

Фактор активности (АВ) указывает на степень активности, напряженности, стремительности, изменчивости и плотности времени. Если испытуемый имеет негативный (низком по величине) показатель этого фактора (преимуще-

ственно при психической заторможенности, апатичности, низкой мотивации), то психологическое время кажется постоянным, пассивным, пустым, расслабленным или даже застывшим.

Фактор эмоциональной окраски (ЭВ) в большей мере выражает удовлетворенность временем, которое оценивается. При низких показателях этого фактора можно говорить об относительно пессимистическом отношении испытуемого ко времени и к своей жизни. Низкая поведенческая активность, мотивация жизнедеятельности и отсутствие надежды может сопровождаться депрессивным состоянием. В этом случае время может казаться тревожным, печальным, тусклым, темным и серым. Если же фактор имеет положительный показатель, то время кажется цветным, радостным, светлым, ярким и спокойным.

Фактор величины (ВВ) отражает косвенно эмоциональное состояние и общий мотивационный потенциал испытуемого. При положительном показателе в отношении данного фактора отражается интуитивное представление, где время воспринимается большим, длительным, широким, глубоким и объемным. Отрицательный же показатель фактора представляет психологическое время, которое может быть описано в таких понятиях как мгновенное, маленькое, мелкое, узкое и плоское.

Фактор структуры (СВ) говорит о развитии ритмичности, понятности, непрерывности, обратимости и неделимости познавательной структуры. При высоких положительных баллах этого фактора, к примеру, в отношении будущего времени, означает, что испытуемый имеет определенные и хорошо разработанные планы в отношении будущего или довольно подробные представления о событиях и деятельности, которая будет происходить. Если по фактору набран отрицательный показатель, это может свидетельствовать о том, что для респондента время кажется неритмичным, делимым, прерывистым, непонятным и необратимым.

Фактор ощущаемости времени (ОВ) отражает степень близости, реальности, открытости и общности психологического времени. При отрицательном

показателе фактора время воспринимается далеким, частным, кажущимся, неощущаемым и замкнутым.

Данная методика может проводиться как индивидуально, так и в группах. Каждый испытуемый получает 3 бланка, на каждом из которых напечатано 25 одинаковых полярных определений (свойств или качеств), которые характеризуют время. С помощью данных понятий просят испытуемого вначале оценить свое настоящее время, после этого свое прошедшее и будущее время. В каждом ряду испытуемый должен подчеркивать то прилагательное, которое соответствует его ощущения времени в данный момент. Цифры 1, 2, 3 на шкалах характеризуют выраженность названного свойства времени. Цифра 1 отмечает слабость, незначительность, 2 – умеренность и 3 – значительность выраженности этого качества времени.

При выдаче инструкции необходимо дополнительно объяснить, что испытуемый должен оценить то, как он действительно представляет свое будущее время, а не каким он хотел бы его видеть. Чаще всего именно в этом испытуемые часто ошибаются. Поэтому дополнительное и расширенное повторение инструкции, а также адекватное ее понимание испытуемым поможет избежать искажения в ответах.

2. Опросник временной перспективы Зимбардо [33], представляющий собой методику, которая направлена на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Опросник был разработан Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом в 1997 году. При обследовании 12000 испытуемых, авторы выделили 7 факторов времени, которые при дальнейшем анализе были сокращены до 5. Данная структура является устойчивой и воспроизводимой.

Опросник состоит из 56 вопросов, ответы по которой распределены по пятибалльной шкале (1 – совершенно не верно, 2 – скорее неверно, 3 – нейтрально, 4 – скорее верно, 5 – совершенно верно). Факторы, выделенные авторами:

1. Фактор восприятия негативного прошлого.

2. Фактор восприятия позитивного прошлого.
3. Фактор восприятия гедонистического настоящего.
4. Фактор восприятия фаталистического настоящего.
5. Степень ориентированности на будущее.

Первый фактор выражает уровень неприятия собственного прошлого, которое вызывает отвращение, полно боли и разочарований. Фактор негативного прошлого коррелирует с обидой, импульсивностью, тревогой агрессивностью, низкой самооценкой, депрессией, раздражительностью и подозрительностью, отрицательная корреляция с факторами «поиск новых ощущений» и «добросовестность».

Фактор восприятия позитивного прошлого выражает уровень принятия собственного прошлого, в таком случае любой опыт воспринимается как опыт, который способствует развитию, приведший к нынешнему состоянию. Данный фактор положительно связан с эмпатией, отрицательно – с физической агрессией.

Фактор восприятия гедонистического настоящего показывает, насколько настоящее представлено оторванным от прошлого и будущего. Целью настоящего является наслаждение. Позитивную связь имеет с импульсивностью и поиском новых ощущений, негативную – с добросовестностью.

Фактор восприятия фаталистического настоящего говорит о том, что настоящее совершенно независимо от воли личности, оно изначально предопределено, личность подчинена судьбе. Фактор связан с низкой самооценкой, депрессией, подозрительностью, обидой и импульсивностью, отрицательно коррелирует с добросовестностью.

Степень ориентации на будущее отражает наличие целей и планов на будущее у личности. Положительная корреляция с положительной самооценкой, добросовестностью; отрицательная - с тревогой, депрессией и импульсивностью.

Для выявления особенностей субъективного восприятия психологическо-

го времени использовался непараметрический критерий – U-критерий Манна-Уитни. Расчет проводился по формуле:

$$U = n1 \times n2 + \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x, \quad (1)$$

где $n1$ – количество элементов в первой выборке,
 $n2$ – количество элементов во второй выборке,
 n_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов,
 T_x – большая из двух ранговых сумм.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Для исследования особенностей субъективного восприятия личностью своего психологического времени использовалась методика «Семантический дифференциал времени». В исследовании приняли участие 40 человек. Результаты сравнения средних показателей по факторам времени в настоящем у студентов и работников предприятий представлены на рисунке 2.

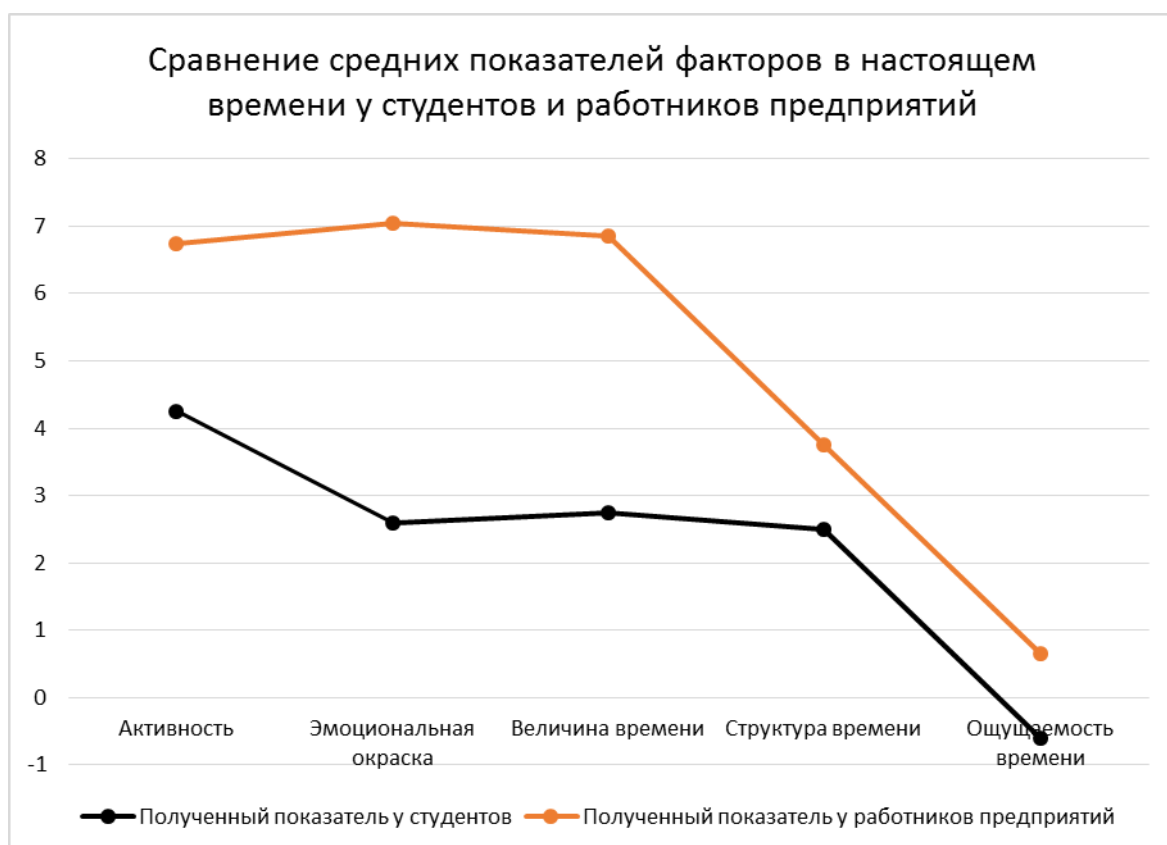


Рисунок 2 – Сравнение средних показателей факторов в настоящем времени у студентов и работников предприятий

По графикам, изображенным на рисунке 2 видно, что по факторам активности, эмоциональной окраске и величине времени средние показатели у работников предприятий выше, чем у студентов. Что касается показателей факторов структура и ощущаемость времени, то они примерно одинаковы.

На рисунке 3 изображены результаты сравнения средних показателей по факторам времени в прошедшем у студентов и работников предприятий. Различия в показателях незначительны по всем факторам.

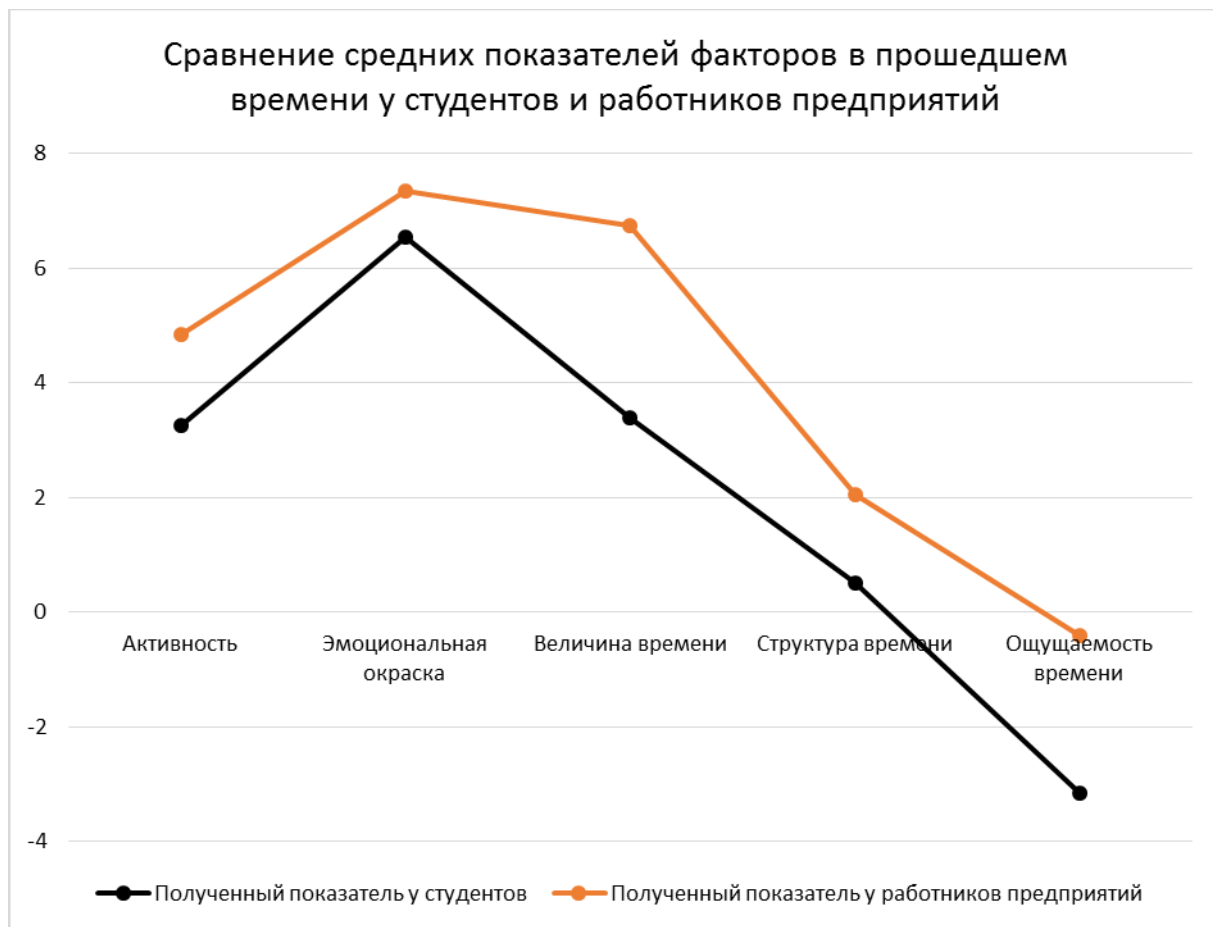


Рисунок 3 – Сравнение средних показателей факторов в прошедшем времени у студентов и работников предприятий

По рисунку 4 (сравнение средних показателей по факторам времени в будущем у студентов и работников предприятий) можно сказать, что по фактору активности показатель, полученный работниками предприятий выше, чем показатель, полученный студентами. По величине и структуре времени наоборот, показатель у студентов выше, чем у работников предприятий. Остальные пока-

затели примерно одинаковы.

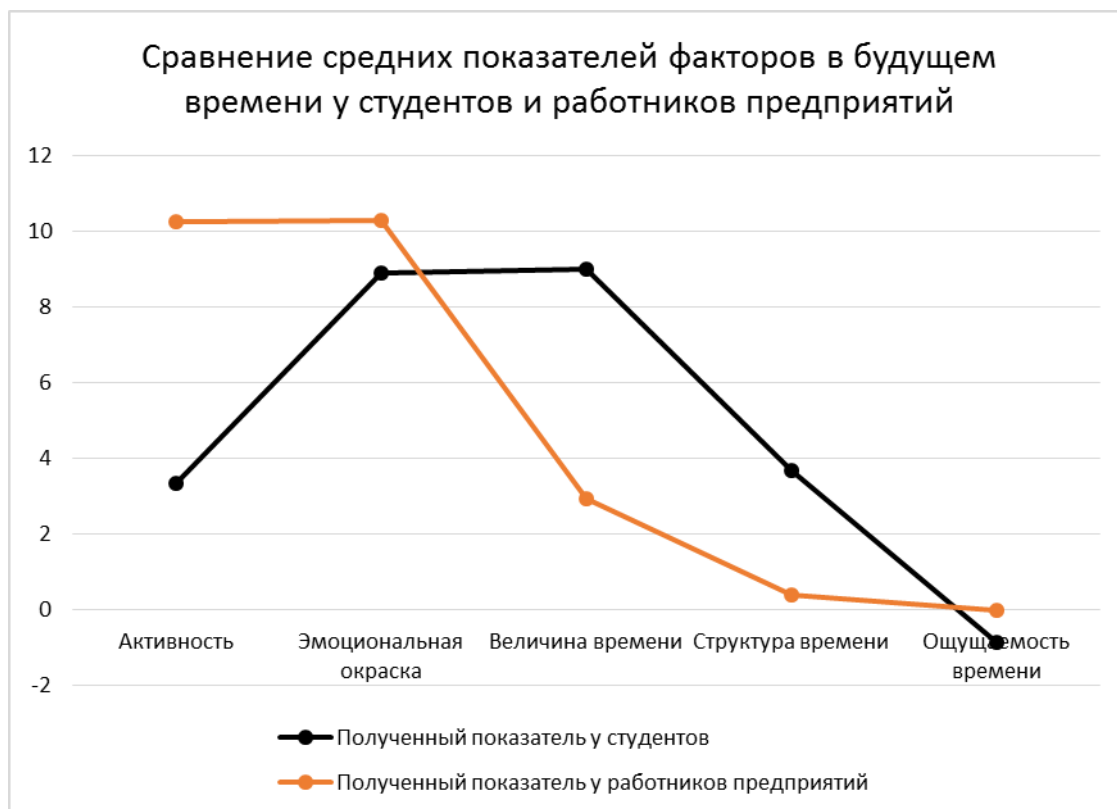


Рисунок 4 – Сравнение средних показателей факторов в будущем времени у студентов и работников предприятий

Результаты количественного распределения восприятия испытуемыми своего психологического времени в настоящем представлены на рисунке 5. Из рисунка 5 видно, что для 55 % студентов и 55 % работников предприятий характерен высокий уровень активности, что говорит о высокой степени напряженности, активности, плотности, стремительности и изменчивости времени. Низкий уровень характерен для 45 % респондентов студентов и 45 % работников предприятий, это говорит о том, что им психологическое время кажется пассивным, постоянным, застывшим, расслабленным или даже пустым.

Высокий уровень фактора «Эмоциональная окраска» характеризует время как радостное, светлое, цветное, спокойное и яркое; такое представление характерно для лиц, удовлетворенных актуальной ситуацией. Такому уровню соответствует 55 % студентов и 95 % работников предприятий. Низкий же уровень у 45 % студентов, 5 % работников предприятий, это показывает, что у данных

испытуемых относительно пессимистическое отношение ко времени и к своей жизни.

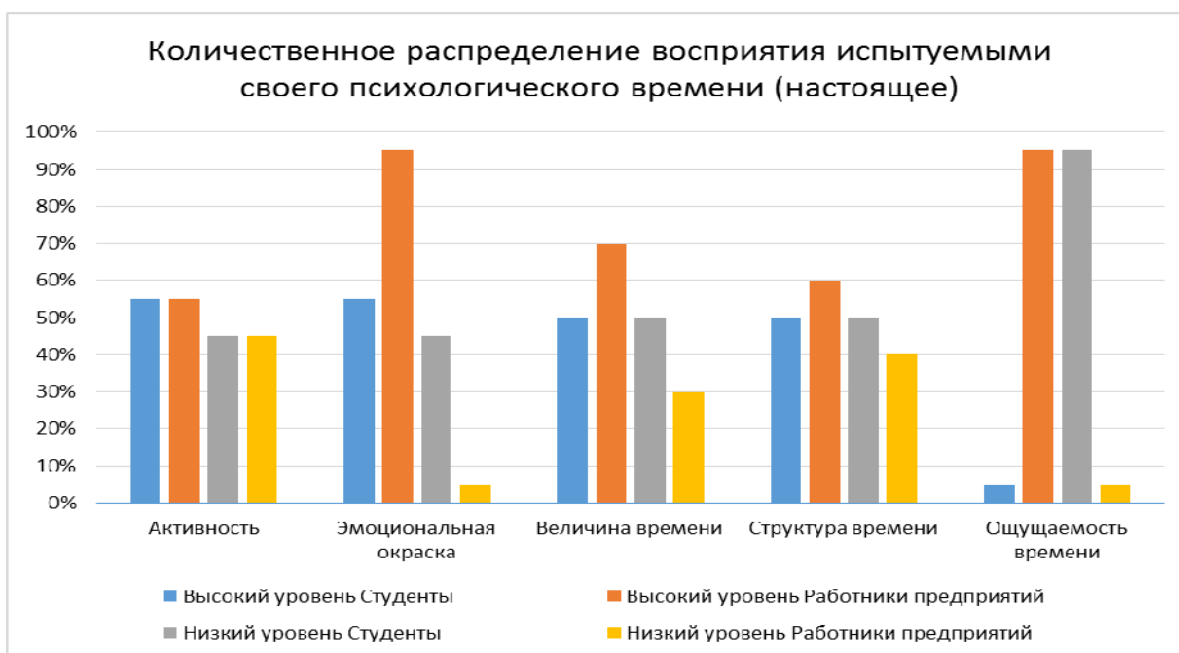


Рисунок 5 – Количественное распределение восприятия испытуемыми своего психологического времени (настоящее)

Высокий уровень фактора «Величина времени» набрали 50 % студентов и 70 % работников предприятий, такой уровень отражает высокий мотивационный потенциал и позитивное состояние испытуемых. Низкий показатель у 50 % студентов, 30 % работников предприятий: низкий мотивационный потенциал, преимущественно негативное эмоциональное состояние испытуемого.

Высокий уровень фактора «Структура времени» выявлен 50 % студентов и 60 % работников предприятий, это значит, что у испытуемых имеются определенные и хорошо разработанные планы в отношении настоящего или достаточно точные представления о событиях и деятельности в настоящем времени. Низкий уровень набрали 50 % студентов, 40 % работников предприятий, такой показатель может свидетельствовать о том, что для испытуемых время кажется непонятным, неритмичным, делимым, прерывистым и необратимым; это говорит об отсутствии планов.

5 % студентов и 95 % работников предприятий имеют высокий уровень по показателю «Ощущаемость времени», что говорит о позитивном отношении

испытуемых к настоящему; 95 % студентов, 5 % работников предприятий имеют низкий уровень: это свидетельствует о негативном отношении испытуемого к настоящему, о возможном нарушении ощущения изменения себя во времени.

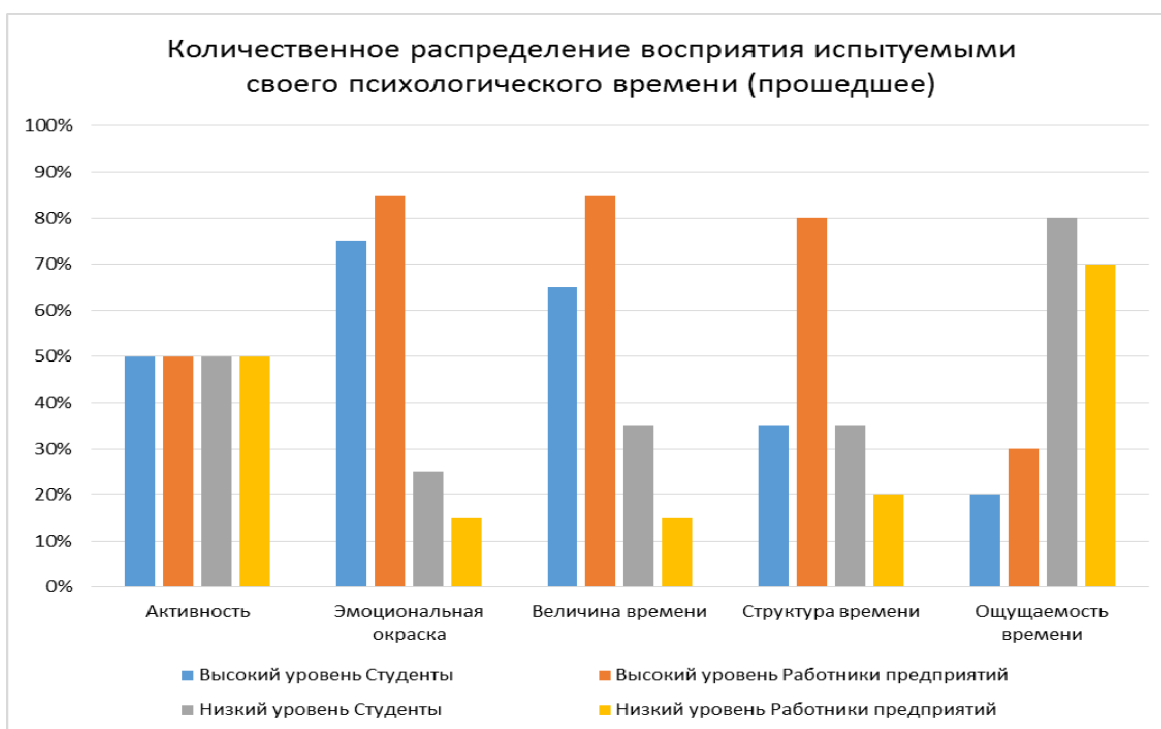


Рисунок 6 – Количественное распределение восприятия испытуемыми своего психологического времени (прошедшее)

По рисунку 6 можно сказать, что для 50 % студентов и 50 % работников предприятий характерен высокий уровень активности, что говорит о высокой степени напряженности, активности, плотности, стремительности и изменчивости времени. Низкий уровень характерен для 50 % студентов и 50 % работников предприятий, это говорит о том, что прошедшее время кажется пассивным, постоянным, застывшим, расслабленным или даже пустым.

Высокий уровень фактора «Эмоциональная окраска» характеризует время как радостное, светлое, цветное, спокойное и яркое; такое представление характерно для лиц, удовлетворенных ситуацией прошедшего времени. Такому уровню соответствует 75 % студентов и 85 % работников предприятий. Низкий же уровень у 25 % студентов, 15 % работников предприятий, это показывает, что у данных испытуемых относительно пессимистическое отношение к прошедшему времени и к своей жизни в прошлом.

Высокий уровень фактора «Величина времени» набрали 65 % студентов и 85 % работников предприятий, это говорит о том, что у испытуемых высокий мотивационный потенциал и позитивное состояние. Низкий показатель у 35 % студентов и 15 % работников предприятий: низкий мотивационный потенциал, преимущественно негативное эмоциональное состояние испытуемого.

Высокий уровень фактора «Структура времени» выявлен 35 % студентов и 80 % работников предприятий, это значит, что испытуемые имеют точные представления о событиях и деятельности в прошедшем. Низкий уровень набрали 65 % студентов, 20 % работников предприятий, такой показатель может свидетельствовать о том, что для испытуемых время кажется непонятным, неритмичным, делимым, прерывистым и необратимым.

20 % студентов, 30 % работников предприятий имеют высокий уровень по фактору «Ощущаемость времени»: это свидетельствует о позитивном отношении испытуемого к прошлому, 80 % студентов, 70 % работников предприятий имеют низкий уровень: это свидетельствует о негативном отношении испытуемого к прошлому.

По рисунку 7 можно сказать, что для 55 % студентов и 55 % работников предприятий характерен высокий уровень активности, что говорит о высокой степени напряженности, активности, плотности, стремительности и изменчивости будущего времени. Низкий уровень характерен для 45 % студентов и 45 % работников предприятий, это говорит о том, что у них будущее время кажется пассивным, постоянным, застывшим, расслабленным или даже пустым.

Высокий уровень фактора «Эмоциональная окраска» характеризует время как радостное, светлое, цветное, спокойное и яркое; такое представление характерно для лиц, удовлетворенных ситуацией, которую они представляют в своем будущем времени. Такому уровню соответствует 75 % студентов и 90 % работников предприятий. Низкий же уровень у 25 % студентов, 10 % работников предприятий это показывает, что у данных испытуемых относительно пессимистическое отношение к будущему времени и к своей жизни в нем.

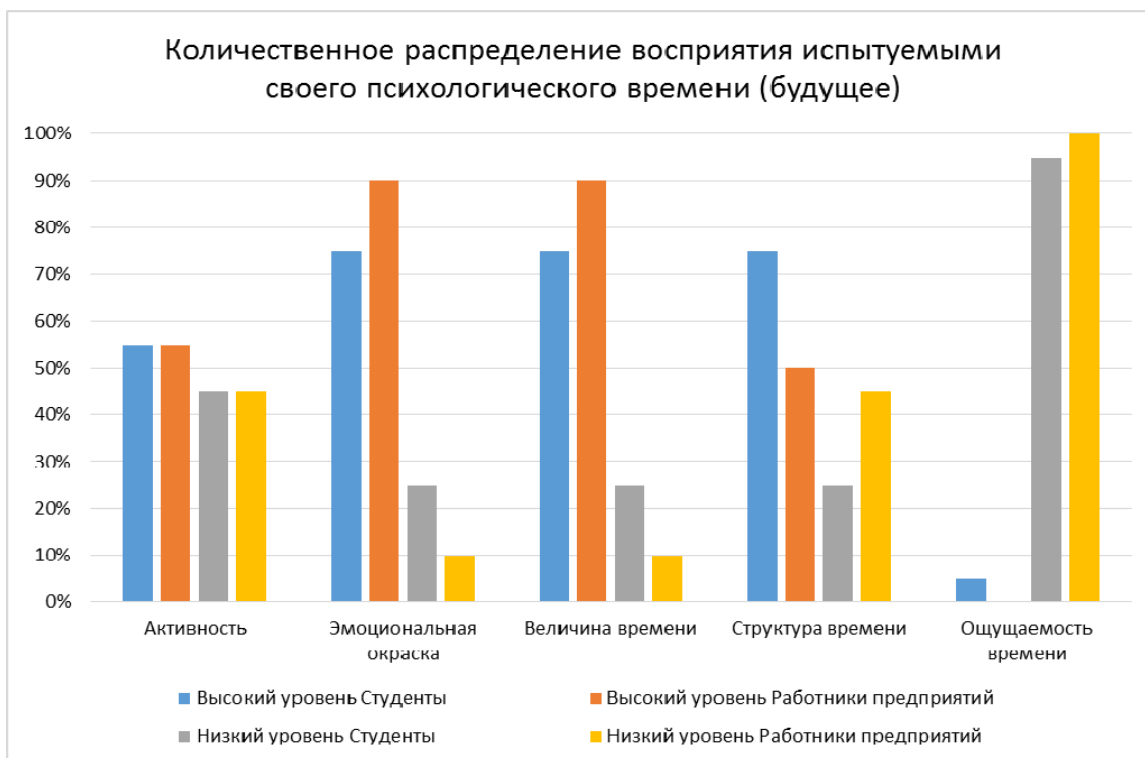


Рисунок 7 – Количественное распределение восприятия испытуемыми своего психологического времени (будущее)

Высокий уровень фактора «Величина времени» набрали 75 % студентов и 90 % работников предприятий, это говорит о том, что испытуемые обладают высоким мотивационным потенциалом и позитивным состоянием. Низкий показатель у 25 % студентов и 10 % работников предприятий: низкий мотивационный потенциал, преимущественно негативное эмоциональное состояние испытуемого.

Высокий уровень фактора «Структура времени» выявлен 75 % студентов и 50 % работников предприятий, это значит, что испытуемые имеют точные представления о событиях и деятельности в будущем. Низкий уровень набрали 30 % студентов и 50 % работников предприятий это может свидетельствовать о том, что для них будущее время кажется непонятным, неритмичным, делимым, прерывистым и необратимым.

5 % студентов имеют высокий уровень по показателю «Ощущаемость времени», что говорит о позитивном отношении испытуемых к будущему; 95 % студентов, 100 % работников предприятий имеют низкий уровень: это свиде-

тельствует о негативном отношении испытуемого к будущему, о возможном нарушении ощущения изменения себя во времени.

Чтобы определить, имеются ли различия между восприятием своего психологического времени студентами и работниками предприятий в прошедшем, настоящем и будущем, результаты были подвергнуты статистической обработке при помощи t-критерия Стьюдента. Результаты первой выборки представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Взаимосвязь факторов времени внутри выборки студентов (n=20, $p \leq 0,05$, $t_{кр} = 2.09$)

Фактор	Настоящее и прошедшее	Настоящее и будущее	Прошедшее и будущее
Взаимосвязь активности	1	0,8	0,1
Взаимосвязь эмоциональной окраски	1,8	3,6	1,3
Взаимосвязь величины времени	0,4	4,8	3,5
Взаимосвязь структуры времени	1,4	1,1	2,5
Взаимосвязь осязаемости времени	2,1	0,1	2,1

Так как полученные значения по факторам осязаемость времени в настоящем и прошедшем; восприятию эмоциональной окраски в настоящем и будущем; величины времени в настоящем и будущем; величины времени в прошедшем и будущем, структуры времени в прошедшем и будущем, осязаемости времени в прошедшем и будущем больше критического значения, то можно сделать вывод о значимых различиях в субъективном восприятии времени у студентов по данным факторам.

В таблице 3 указаны полученные данные у работников предприятий. Полученные значения по факторам эмоциональной окраски в настоящем и будущем; величины времени в настоящем и будущем; величины времени в прошедшем и будущем, больше критического значения, это говорит о различиях в

субъективном восприятии времени у испытуемых второй выборки по данным факторам.

Таблица 3 – Взаимосвязь факторов времени внутри выборки работников предприятий ($n=20$, $p \leq 0,05$, $t_{кр}=2.09$)

Фактор	Настоящее и прошедшее	Настоящее и будущее	Прошедшее и будущее
Взаимосвязь активности	1,4	1,8	0,4
Взаимосвязь эмоциональной окраски	0,2	2,2	1,6
Взаимосвязь величины времени	0,1	2,5	2,8
Взаимосвязь структуры времени	1,2	1,1	0,5
Взаимосвязь осязаемости времени	1,1	0,1	0,7

Чтобы определить, имеются ли различия между восприятием своего психологического времени студентами и работниками предприятий, результаты были подвергнуты статистической обработке при помощи U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнение субъективного восприятия своего психологического времени у студентов и работников предприятий ($n=40$, $p \leq 0,05$, $U_{кр}=138$)

	Настоящее	Прошедшее	Будущее
Активность	168	180	181
Эмоциональная окраска	159	195,5	155,5
Величина времени	122	141	163
Структура времени	175,5	175	190,5
Осязаемость времени	172,5	113,5	184

При оценке различий в особенностях субъективного восприятия настоя-

шего времени было выявлено, что существуют различия в группах между факторами величина времени ($U_{кр}(138) > U_{эмп}(122)$ при уровне значимости $p \leq 0,05$).

При оценке различий в особенностях субъективного восприятия прошедшего времени было выявлено, что существуют различия в группах между факторами ощущаемости времени ($U_{кр}(138) > U_{эмп}(113,5)$ при уровне значимости $p \leq 0,05$).

У двух испытуемых первой выборки, что составляет 10%, были обнаружены низкие отрицательные значения по пяти факторам при описании настоящего времени. Это может быть основанием для отнесения их к группе с эндогенной депрессией. Для более точного отнесения испытуемых к той или иной группе был применен коэффициент корреляции Спирмена. У первого испытуемого коэффициент корреляции $r_s = 0,9$, $r_{крит}(0,878) < r_{эмп}(0,9)$ при уровне значимости $p \leq 0,05$. Такой результат позволяет говорить о том, что респондент близок к группе больных эндогенной депрессией. Рекомендовано повторное тестирование для уточнения результатов теста. У второго испытуемого коэффициент корреляции $r_s = 0,85$, $r_{крит}(0,878) > r_{эмп}(0,85)$ при уровне значимости $p \leq 0,05$. При таком уровне значимости респондента нельзя отнести к группе больных эндогенной депрессией, но показатель велик, поэтому рекомендовано так же, как и первому испытуемому, повторное исследование.

С целью диагностики системы отношений личности к временному континууму использовался опросник временной перспективы Зимбардо. В исследовании приняли участие 40 человек. Результаты представлены на рисунке 8.

По рисунку 8 видно, что по шкале негативное прошлое 75 % студентов и 70 % работников предприятий имеют высокий уровень, это говорит о том, что испытуемые не принимают свое прошлое, оно вызывает у них негативные эмоции. Низкий уровень по данному фактору набрали 25 % студентов и 30 % работников предприятий, для них характерно принятие своего прошлого, они испытывают позитивные эмоции от воспоминаний о прошлом.

По фактору позитивное прошлое 85 % студентов и 75 % работников

предприятий имеют высокий уровень, что говорит о принятии собственного прошлого, при этом опыт, полученный в прошлом, воспринимается как способствующий развитию. 15 % студентов и 25 % работников предприятий имеют низкий уровень, что свидетельствует о неприятии своего прошлого, о том, что испытуемые не воспринимают полученный опыт как способствующий развитию.

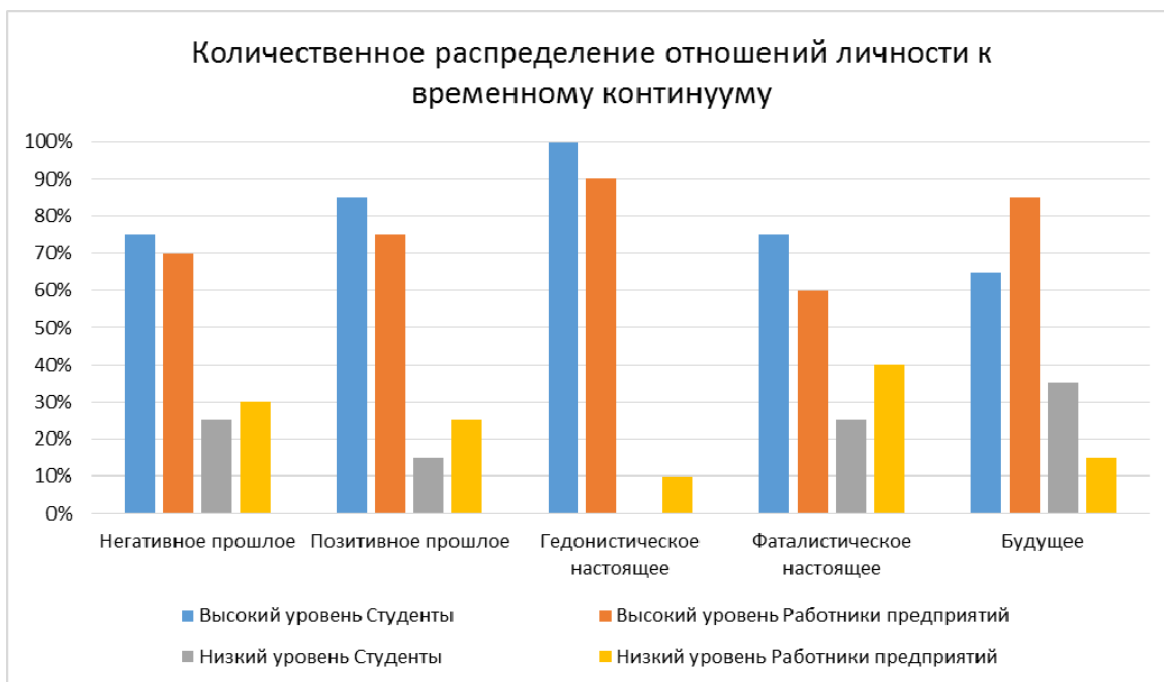


Рисунок 8 – Количественное распределение отношений личности к временному континууму

По шкале гедонистическое настоящее 100 % студентов и 90 % работников предприятий набрали высокий уровень, что характеризует их как ищущих удовольствие в настоящем, они сосредоточены на непосредственном удовлетворении желаний, ориентированы на настоящее или ближайшее будущее. 10 % работников предприятий имеют низкий уровень данного фактора, это свидетельствует о том, что испытуемые способны отложить удовлетворение потребностей, если это необходимо, связывая между собой прошлое, настоящее и будущее и действуют на основании выводов.

По шкале фаталистическое настоящее 75 % студентов и 60 % работников предприятий набрали высокий уровень, это свидетельствует о том, что в их по-

нимании настоящее не зависит от воли личности, настоящее предопределено и судьба – решающий фактор их жизни. Низкий уровень по данному фактору набрали 25 % студентов и 40 % работников предприятий, любое событие в жизни – это результат их деятельности, а не предопределенность судьбой, они чувствуют на себе ответственность за эти события и свою жизнь в целом.

По фактору будущее 65 % студентов и 85 % работников предприятий набрали высокий уровень, это говорит о том, что испытуемые стремятся к целям и вознаграждениям будущего, для них характерно планирование, откладывание удовольствий для большей награды в будущем времени, для 35 % студентов и 15 % работников предприятий характерен низкий уровень, это свидетельствует о том, что испытуемые предпочитают получить вознаграждения здесь и сейчас, чем ждать предполагаемой награды в будущем.

Чтобы определить, имеются ли различия между отношением личности к временному континууму между студентами и работниками предприятий, результаты были подвергнуты статистической обработке при помощи U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнение отношения личности к временному континууму студентов и работников предприятий (n=40, $p \leq 0,05$, $U_{кр} = 138$)

Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
155.5	130	80	196	191.5

При оценке различий в отношении личности к временному континууму было выявлено, что существуют различия в группах по фактору гедонистическое настоящее ($U_{кр}(138) > U_{Эмп}(130)$ при уровне значимости $p \leq 0,05$) и будущее ($U_{кр}(138) > U_{Эмп}(80)$ при уровне значимости $p \leq 0,05$).

Таким образом, по методике «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана были выявлены различия между студентами и работниками предприятий по таким факторам, как величина времени в настоящем времени и

ощущаемость времени в прошедшем времени. Что касается методики временной перспективы Зимбардо, выявляющую отношение личности к временному континууму, то различия были обнаружены по фактору гедонистическое настоящее и будущее. Это позволяет говорить о том, что эти особенности субъективного восприятия времени действительно зависят от хронологического возраста, что частично подтверждает выдвинутую гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое время личности определяют, как форму переживания человеком структуры причинных и целевых отношений между событиями его жизненного пути. Психологическое время личности является звеном самосознания человека, оно позволяет адекватно реагировать на свой путь во времени и стремиться оценивать себя объективно во всех сферах жизни.

Здоровая личность может в сознании воспроизводить прошлое, настоящее и будущее, полную структуру психологического времени. Невозможно интерпретировать настоящее вне его связи с прошлым. Говоря другими словами, восприятие настоящего зависит от общего контекста жизни, который представлен в виде субъективной картины жизненного пути.

В форме биографической памяти психологическое прошлое постоянно используется человеком в процессе анализа и планирования жизни. Помимо этого, память задействуется в актуальной внутренней работе индивидуальности и имеет значение для сохранения тождества личности во времени.

Смутность представления о своем будущем, отсутствие целей и жизненных планов связывают с неблагоприятными или, в крайних случаях, трагическими обстоятельствами жизненного пути, с дефектами развития личности.

Выделяют 3 фактора времени: эмоциональное отношение к диапазону времени, континуальность – дискретность, напряженность. Эмоциональное отношение ко времени характеризует переживание времени приятно-беспредельным или неприятно-ограниченным; континуальность – дискретность: континуальное время – время непрерывное, цельное, плавное, с тенденцией к однообразию, дискретное время – это время прерывистое, раздробленное, скачкообразное, чаще разнообразное; это время насыщенное, сжатое, достаточно быстрое, организованное; ненапряженное – пустое, неорганизованное, медленное, растянутое.

Если говорить о роли восприятия психологического времени, то она заключается в своевременности поступков личности и жизненных решений. Решение бессмысленно и невыполнимо, если оно принято слишком рано или поздно, даже в том случае, если оно логически правильное. Другой момент в обращении с жизненным временем связывают с учётом не безграничности временного ресурса личностью, что приводит к умению планирования своего времени и его экономии.

Таким образом, в данной бакалаврской работе были рассмотрены понятия психологического времени, его виды и факторы, а также роль психологического времени в развитии личности. Исследование особенностей восприятия психологического времени проводилось с помощью методик «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана и опросника временной перспективы Зимбардо.

В результате исследования по методике Л.И. Вассермана «Семантический дифференциал времени» при оценке различий в особенностях субъективного восприятия настоящего времени было выявлено, что существуют различия в группах между факторами величина времени. При оценке различий в особенностях субъективного восприятия прошедшего времени было выявлено, что существуют различия в группах между факторами ощущаемости времени

При оценке различий в отношении личности к временному континууму (опросник временной перспективы Зимбардо) было выявлено, что существуют различия в группах по факторам гедонистическое настоящее и будущее. Полученные результаты свидетельствуют о том, что восприятие психологического времени частично зависит от хронологического возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абульханова, К. А. Время личности и жизни [Электронный ресурс] / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – Режим доступа: http://www.bimbad.ru/docs/-abulhanova_vremja_lichnosty.pdf. – 01.12.2015.
- 2 Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – Новосибирск: Изд-во Мысль, 2006. – 160 с.
- 3 Антиципация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.i-kiss.ru/rubrika/anticipacija>. – 26.04.2016.
- 4 Вассерман, Л.И. Семантический дифференциал времени [Электронный ресурс] / Л.И. Вассерман. – Режим доступа: <http://www.medpsy.ru/library/library134.pdf>. – 15.11.2015.
- 5 Веккер, Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов / Л.М. Веккер. – М.: Изд-во Смысл, 2005. – 685 с.
- 6 Возрастные и личностные особенности студентов вуза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/4_SND_2014/Psihologia/9_1-58514.doc.htm – 23.05.2016.
- 7 Возрастные особенности восприятия времени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studme.org/18190709/psihologiya/v_ozrastnye_osobennosti_vospriyatiya_vremeni – 10.05.2016.
- 8 Восприятие времени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studme.org/38587/psihologiya/vospriyatie_vremeni – 07.02.2016.
- 9 Восприятие пространства, времени и движения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/slozhnye-formy-vospriyatiya.html> – 04.02.2016.
- 10 Головаха, Е.И. Психологическое время личности [Электронный ресурс] / Е.И Головаха. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/377883/>. – 17.11.2015.
- 11 Гуссерль, Э. Феноменология внутреннего сознания времени [Элек-

тронный ресурс] / Э. Гуссерль. – Режим доступа: http://www.ezospirit.com.ua/publ/filoso-fija_20_veka/gusserl_gh_fenomenologija_vtutrennego_soznaniya_vremeni/42-1-0-1054. – 24.11.2015.

12 Домбровский, Б. Каким временем мы пользуемся? [Электронный ресурс] / Б. Домбровский. – Режим доступа: http://www.ruthenia.ru/logos/number/2-000_2/07.html. – 22.04.2016.

13 Есельсон, С.Б. О времени через себя [Электронный ресурс] / С.Б. Есельсон. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2745.htm>. – 05.12.2015 .

14 Жог, В.И. Проблемы реальности и статуса времени / В. И. Жог, В. А. Канке // Философские науки. – 2007. – № 2. – С. 34-38.

15 Зими́на, С.В. Восприятие времени человека [Электронный ресурс] / С.В. Зими́на. – Режим доступа: http://www.chronos.msu.ru/old/RREPORTS/zimina_vospriyatie.pdf – 07.02.2016.

16 Индивидуальные особенности восприятия времени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studopedia.org/3-112434.html>. – 14.05.2016.

17 Индивидуально-типологические особенности студентов вуза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/education21/issue/55855_full.shtml – 11.04.2016.

18 Ковалев, В.И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / В.И. Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии. – М.: Изд-во Наука, 2003. – С. 216-230.

19 Ковалев, В. И. Психологические особенности личностной организации времени жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. И. Ковалев. - М., 2005. - 25 с.

20 Ковалев, В. И. Время деятельности личности как психологическая проблема / В.И. Ковалев // Время деятельности личности: Психологические исследования. – 2006. – С. 5-16.

21 Коробейникова, Л.М. Восприятие времени в зависимости от сложности деятельности / Л.М. Коробейникова // Сенсорные и сенсомоторные процес-

сы. – М.: Изд-во Педагогика, 2002. – С. 225-236.

22 Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб: Питер, 2002. – 992 с.

23 Кроник, А.А. Психологический возраст личности / А.А. Кроник, Е.И. Головаха // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 57-65.

24 Кублицкене, Л.Ю. Организация времени личностью как показатель ее активности / Л.Ю. Кублицкене // Гуманистические проблемы психологической теории. – М.: Изд-во Наука, 2001. – С. 185-191.

25 Лисенкова, В.П. Об особенностях отражения времени человеком / В.П. Лисенкова // Психологический журнал. – 2007. – № 1. – С. 113-119.

26 Лупандин, В.И. Математические методы в психологии / В.И. Лупандин. – Екатеринбург: Изд-во Гуманитарного ун-та, 2002. – 208 с.

27 Магомедов, К.М. Время в художественной литературе [Электронный ресурс] / К.М. Магомедов. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/articlen/vremya-v-hudozhestvennoy-literature>. – 25.05.2016.

28 Методика семантического дифференциала времени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylab.info/>. – 23.11.2015.

29 Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь [Электронный ресурс] / Б.Г. Мещеряков. – Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/03.php. – 12.11.2015.

30 Муздыбаев, К. Переживание времени в период кризисов / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 2000. – № 4. – С. 5-21.

31 Некрасова, Е. В. Психологическое время в структуре самосознания личности в раннем юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. В. Некрасова. – М., 2000. – 26 с.

32 О времени: иллюзия ответов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.existradi.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=361:2009-09-26-19-40-05&catid=40:-4&Itemid=59. – 01.12.2015.

33 Опросник временной перспективы Зимбардо [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: http://psylab.info/oprosnic_vremennoj_perspektivi/. – 13.02.2016.

34 Особенности восприятия времени студентами дальневосточного региона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://edu.tltsu.ru/sites/sites_content/site1238/html/media67905/094_Ulitenko.pdf – 18.03.2016.

35 Особенности развития личности студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost2.html – 15.04.2016.

36 Психология личности. Хрестоматийный материал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ido.rudn.ru/psychology/psychology_of_person-c-h11_1.html. – 04.12.2015.

37 Психобиографический метод исследования и коррекции личности [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://lib100.com/book/common_psychology/psihobiografichesky/html/?page=77. – 05.12.2015.

38 Психологическое время [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru/psihologia-3/7.htm>. – 24.11.2015.

39 Психологическое время личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://age.psypublika.ru/39/394.htm>. – 15.11.2015.

40 Психологическое время личности. Психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wiki.1vc0.ru/enciklopediya/psixologiya/razdely-psixologii/prakticheskaya-psixologiya/knigi-po-prakticheskoy-psixologii/glavy-knig-praktichesk-oj-psixologii/glava-7-psixologicheskoe-vremya-lichnosti.html/2>. – 15.11.2015.

41 Психологическое время – Психологос [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe_vremya. – 27.11.2015.

42 Рубинштейн С.Л. О восприятии времени [Электронный ресурс] / С.Л. Рубинштейн. – Режим доступа: <http://www.tempometry.ru/cntnt/rus/left-column-rus/s-rubinshteyn.html>. – 27.04.2016.

43 Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии /

Е.В. Сидоренко. – СПб.: Изд-во Речь, 2000. – 305 с.

44 Семёнов, М.Н. Представления о времени в психологии [Электронный ресурс] / М.Н. Семёнов. – Режим доступа: <http://psihology.net.ru/predstavleniya-o-vremeni-v-psix-oloi-i-mn-semyonova/>. – 12.11.2015.

45 Скука и время. Научно-медицинский журнал Cen.Med.ru. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.genmed.ru/med_p_811_03.html. – 23.04.2016.

46 Соотношение прошлого, настоящего и будущего времени в структуре психологического времени личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studydoc.ru/doc/590148/sootnoshenie-proshlogo-nastoyashhego-i-budushhego-vremeni-v>. – 15.04.2016.

47 Соционическая природа субъективного восприятия времени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://socioinfo.ru/article/1-socionic-nature-of-subjective-time-perception> – 30.05.2016.

48 Субъективное переживание времени личностью как предмет научно-психологического изучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://izvestia.asu.ru/2001/2/soci/TheNewsOfASU-2001-2-soci-03.pdf>. – 06.12.2015.

49 Цуканов, Б.И. Время в психике человека [Электронный ресурс] / Б.И. Цуканов. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/66578/> – 17.05.2016.

50 Человек в пространстве времен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rl-online.ru/articles/3-02/140.html>. – 29.11.2015.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана

1.	длительное	3	2	1	1	2	3	мгновенное
2.	активное	3	2	1	1	2	3	пассивное
3.	напряженное	3	2	1	1	2	3	расслабленное
4.	радостное	3	2	1	1	2	3	печальное
5.	стремительное	3	2	1	1	2	3	застывшее
6.	плотное	3	2	1	1	2	3	пустое
7.	яркое	3	2	1	1	2	3	тусклое
8.	понятное	3	2	1	1	2	3	непонятное
9.	большое	3	2	1	1	2	3	маленькое
10.	неделимое	3	2	1	1	2	3	делимое
11.	тревожное	3	2	1	1	2	3	спокойное
12.	цветное	3	2	1	1	2	3	серое
13.	объемное	3	2	1	1	2	3	плоское
14.	широкое	3	2	1	1	2	3	узкое
15.	далекое	3	2	1	1	2	3	близкое
16.	непрерывное	3	2	1	1	2	3	прерывное
17.	реальное	3	2	1	1	2	3	кажущееся
18.	частное	3	2	1	1	2	3	общее
19.	постоянное	3	2	1	1	2	3	изменчивое
20.	глубокое	3	2	1	1	2	3	мелкое
21.	ощущаемое	3	2	1	1	2	3	неощущаемое
22.	светлое	3	2	1	1	2	3	темное
20.	глубокое	3	2	1	1	2	3	мелкое
21.	ощущаемое	3	2	1	1	2	3	неощущаемое

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А
«Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана

22.	светлое	3	2	1	1	2	3	темное
23.	замкнутое	3	2	1	1	2	3	открытое
24.	обратимое	3	2	1	1	2	3	необратимое
25.	ритмичное	3	2	1	1	2	3	неритмичное

Цифры 1, 2, 3 означают степень выраженности шкалы: от слабой (1) до сильной (3).

1.	длительное	3	2	1	1	2	3	мгновенное
2.	активное	3	2	1	1	2	3	пассивное
3.	напряженное	3	2	1	1	2	3	расслабленное
4.	радостное	3	2	1	1	2	3	печальное
5.	стремительное	3	2	1	1	2	3	застывшее
6.	плотное	3	2	1	1	2	3	пустое
7.	яркое	3	2	1	1	2	3	тусклое
8.	понятное	3	2	1	1	2	3	непонятное
9.	большое	3	2	1	1	2	3	маленькое
10.	неделимое	3	2	1	1	2	3	делимое
11.	тревожное	3	2	1	1	2	3	спокойное
12.	цветное	3	2	1	1	2	3	серое
13.	объемное	3	2	1	1	2	3	плоское
14.	широкое	3	2	1	1	2	3	узкое
15.	далекое	3	2	1	1	2	3	близкое
16.	непрерывное	3	2	1	1	2	3	прерывное
17.	реальное	3	2	1	1	2	3	кажущееся

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А
«Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана

18.	частное	3	2	1	1	2	3	общее
19.	постоянное	3	2	1	1	2	3	изменчивое
20.	глубокое	3	2	1	1	2	3	мелкое
21.	ощущаемое	3	2	1	1	2	3	неощущаемое
22.	светлое	3	2	1	1	2	3	темное
23.	замкнутое	3	2	1	1	2	3	открытое
24.	обратимое	3	2	1	1	2	3	необратимое
25.	ритмичное	3	2	1	1	2	3	неритмичное

Цифры 1, 2, 3 означают степень выраженности шкалы: от слабой (1) до сильной (3).

1.	длительное	3	2	1	1	2	3	мгновенное
2.	активное	3	2	1	1	2	3	пассивное
3.	напряженное	3	2	1	1	2	3	расслабленное
4.	радостное	3	2	1	1	2	3	печальное
5.	стремительное	3	2	1	1	2	3	застывшее
6.	плотное	3	2	1	1	2	3	пустое
7.	яркое	3	2	1	1	2	3	тусклое
8.	понятное	3	2	1	1	2	3	непонятное
9.	большое	3	2	1	1	2	3	маленькое
10.	неделимое	3	2	1	1	2	3	делимое
11.	тревожное	3	2	1	1	2	3	спокойное
12.	цветное	3	2	1	1	2	3	серое
13.	объемное	3	2	1	1	2	3	плоское
14.	широкое	3	2	1	1	2	3	узкое

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А
«Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана

15.	далекое	3	2	1	1	2	3	близкое
16.	непрерывное	3	2	1	1	2	3	прерывное
17.	реальное	3	2	1	1	2	3	кажущееся
18.	частное	3	2	1	1	2	3	общее
19.	постоянное	3	2	1	1	2	3	изменчивое
20.	глубокое	3	2	1	1	2	3	мелкое
21.	ощущаемое	3	2	1	1	2	3	неощущаемое
22.	светлое	3	2	1	1	2	3	темное
23.	замкнутое	3	2	1	1	2	3	открытое
24.	обратимое	3	2	1	1	2	3	необратимое
25.	ритмичное	3	2	1	1	2	3	неритмичное

Цифры 1, 2, 3 означают степень выраженности шкалы: от слабой (1) до сильной (3).

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник временной перспективы Зимбардо

Утверждение	1	2	3	4	5
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3. Судьба многое определяет в моей жизни.					
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7. Мне приятно думать о своем прошлом.					
8. Я действую импульсивно.					
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый					

день, насколько это возможно.					
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19. В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23. Я принимаю решения под влиянием момента.					
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б
Опросник временной перспективы Зимбардо

25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					

38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б
Опросник временной перспективы Зимбардо

48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблицы результатов исследования

Таблица В.1 – Результаты студентов по методике «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана, настоящее время

№	Актив-ность	Эмоциональ-ная окраска	Величина времени	Структура времени	Ощущаемость времени	Средняя величина оценки
1	8	-8	-4	-7	-2	-2,6
2	7	13	9	9	-3	8,2
3	3	0	-7	-8	-7	-3,8
4	1	10	7	7	0	5
5	4	13	10	6	4	7,4
6	-7	-8	3	-2	-3	-3,4
7	-2	-12	-8	-6	-12	-8
8	-8	-4	8	0	3	-0,2
9	-3	-15	-5	-3	-15	-8,2
10	7	5	9	3	2	5,2
11	11	11	2	6	4	6,8
12	5	12	7	5	3	6,4
13	9	3	1	7	3	4,6
14	7	-4	1	2	-2	0,8
15	11	9	7	7	1	7
16	2	8	5	8	5	5,6
17	9	9	6	2	4	6
18	7	1	-1	4	-1	2
19	6	-3	-2	3	-2	0,4
20	8	12	7	7	0	6,8

Таблица В.2 – Результаты студентов по методике «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана, прошедшее время

№	Актив-ность	Эмоциональ-ная окраска	Величина времени	Структура времени	Ощущаемость времени	Средняя величина оценки
---	-------------	------------------------	------------------	-------------------	---------------------	-------------------------

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Таблицы результатов исследования

Продолжение таблицы В.2

1	4	15	12	11	-5	7,4
2	3	15	9	3	-3	5,4
3	-6	-1	-1	-7	-11	-5,2
4	7	10	14	8	-4	7
5	4	-1	8	4	-1	2,8
6	-8	-2	3	-5	-2	-2,8
7	6	7	5	2	-2	3,6
8	-3	10	3	-1	2	2,2
9	3	6	-5	-14	-9	-3,8
10	4	4	10	-1	-7	2
11	8	5	14	3	-5	5
12	1	13	7	4	-1	4,8
13	3	9	3	3	2	4
14	6	-9	-4	0	-4	-2,2
15	7	10	5	2	2	5,2
16	1	9	0	2	3	3
17	3	2	0	0	-5	0
18	9	13	-8	-7	-7	0
19	2	1	-10	-6	-1	-2,8
20	11	15	3	9	-5	6,6

Таблица В.3 – Результаты студентов по методике «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана, будущее время

№	Активность	Эмоциональная окраска	Величина времени	Структура времени	Ощущаемость времени	Средняя величина оценки
1	7	4	6	-2	3	3,6
2	3	11	15	3	3	7

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Таблицы результатов исследования

Продолжение таблицы В.3

3	6	5	5	4	-2	3,6
4	8	5	9	5	-3	4,8
5	4	7	9	6	-2	4,8
6	-10	5	1	-4	1	-1,4
7	3	14	10	4	-10	4,2
8	-6	13	3	2	6	3,6
9	-2	-11	2	-11	-15	-7,4
10	4	10	6	5	-1	4,8
11	12	10	14	5	5	9,2
12	6	12	11	6	1	7,2
13	9	7	8	5	-2	5,4
14	8	10	11	7	2	7,6
15	3	15	15	15	3	10,2
16	3	11	13	6	4	7,4
17	7	15	12	2	0	7,2
18	9	13	12	3	-1	7,2
19	-10	7	3	4	-1	0,6
20	3	15	15	9	-8	6,8

Таблица В.4 – Результаты работников предприятий по методике «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана, настоящее время

№	Активность	Эмоциональная окраска	Величина времени	Структура времени	Ощущаемость времени	Средняя величина оценки
1	9	5	10	8	3	7
2	5	14	4	8	3	6,8
3	3	10	12	-1	4	5,6

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Таблицы результатов исследования

Продолжение таблицы В.4

4	7	8	6	6	-1	5,2
5	6	5	3	9	4	5,4
6	14	9	14	8	2	9,4
7	3	7	-2	4	-4	1,6
8	15	9	13	6	-3	8
9	8	9	9	2	5	6,6
10	5	3	1	3	-6	1,2
11	7	8	5	3	4	5,4
12	0	12	5	4	4	5
13	0	6	2	3	2	2,6
14	9	3	3	5	3	4,6
15	9	11	11	-5	1	5,4
16	12	6	8	8	-7	5,4
17	5	5	6	4	1	4,2
18	6	7	6	-3	2	3,6
19	5	5	10	6	-2	4,8
20	7	-1	11	-3	-2	2,4

Таблица В.5 – Результаты работников предприятий по методике «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана, прошедшее время

№	Актив-ность	Эмоцио-нальная окраска	Величина времени	Структура времени	Ощущаемость времени	Средняя ве-личина оценки
1	3	14	15	0	1	6,6
2	14	5	9	-2	1	5,4
3	13	1	7	6	4	6,2
4	-7	6	0	-4	0	-1

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Таблицы результатов исследования

Продолжение таблицы В.5

5	3	-5	10	2	-2	1,6
6	6	9	11	-3	-4	3,8
7	3	1	0	6	-3	1,4
8	14	4	14	0	2	6,8
9	0	13	11	4	4	6,4
10	6	14	8	8	4	8
11	3	14	6	-1	3	5
12	7	10	7	5	4	6,6
13	4	5	2	3	-2	2,4
14	8	8	-3	10	0	4,6
15	-1	7	6	3	-2	2,6
16	10	13	5	1	-2	5,4
17	1	8	8	4	-1	4
18	2	7	2	0	-3	1,6
19	6	6	6	-2	-2	2,8
20	2	7	11	1	-10	2,2

Таблица В.6 – Результаты работников предприятий по методике «Семантический дифференциал времени» Л.И. Вассермана, будущее время

№	Активность	Эмоциональная окраска	Величина времени	Структура времени	Ощущаемость времени	Средняя величина оценки
1	-4	13	14	1	1	5
2	6	15	14	6	3	8,8
3	10	9	5	2	-3	4,6
4	4	15	15	9	3	9,2
5	6	15	13	6	3	8,6
6	7	15	15	1	2	8

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Таблицы результатов исследования

Продолжение таблицы В.6

7	0	15	14	9	2	8
8	9	9	11	5	3	7,4
9	4	13	13	4	4	7,6
10	9	11	8	5	-6	5,4
11	5	12	11	0	3	6,2
12	2	13	8	6	-3	5,2
13	9	6	8	-2	2	4,6
14	-1	7	6	-10	-5	-0,6
15	9	12	13	12	-2	8,8
16	3	15	15	9	3	9
17	-1	12	12	1	-3	4,2
18	-6	-13	-3	-6	2	-5,2
19	6	6	10	6	-2	5,2
20	10	5	4	-5	1	3

Таблица В.7 – Результаты студентов по опроснику временной перспективы
Зимбардо

	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
1	3,5	3,27	2,54	2,11	2,11
2	2	4,27	2,85	3	1,78
3	3,1	4,07	2,231	2,56	3,56
4	2,6	4	2,4615	3,78	2,78
5	2,8	2,87	2,2308	2,56	3,11
6	3,7	2,93	3,15	3	2,444
7	4,5	3,73	1,7692	2,78	3,78
8	2,8	2,53	2,62	3,44	3,11

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Таблицы результатов исследования

Продолжение таблицы В.7

9	4,2	3,33	1,615385	3,33	2,78
10	2	3,13	2,461538	2,89	2,67
11	2,9	3,47	3	2,78	1,89
12	2,9	3,67	2,62	2	2,78
13	1,8	3,13	2,69	2,89	1,33
14	3,8	4,27	2,62	1,888889	3
15	2	3,73	3	3,11	2,78
16	2,5	3,93	2,307692	2,78	2,89
17	3,3	3,33	2,54	2,78	2,67
18	3	3,87	3	3,11	2,89
19	4,3	3,13	2,85	3	3,56
20	2,2	2,8	3	3,33	1,777778

Таблица В.8 – Результаты работников предприятий по опроснику временной перспективы Зимбардо

	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
1	1,6	4,07	2,384615	2,78	2,67
2	1,7	3,4	2,692	3	2,444
3	3	2,73	3,462	3	3
4	2,3	2,87	3,5385	3	2
5	3,3	2,73	3,1538	2,4444	1,6667
6	2,3	3,33	3,231	2,222	2,333
7	3,9	3,4	3,3077	2,89	3,22
8	1,2	3,33	3,0769	3	2,1111
9	2,7	2,4	3,23077	3	2,44444
10	2,9	2,73	3,384615	3,22	3,33
11	1,7	3,2	2,923077	3,56	1,89

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Таблицы результатов исследования

Продолжение таблицы В.8

12	2,7	3,33	2,846154	3,33	4
13	2,7	3,53	3,153846	3,33	4,33
14	2,6	3,2	3,307692	2,89	2,444444
15	2,5	2,93	3,230769	3,11	2,56
16	3	3,33	3,384615	2,89	3,67
17	3,3	3,6	3,31	2,78	2,67
18	3,8	2,466667	2,54	2	3
19	3,1	3,67	2,461538	2,44444	3
20	2,6	2,818291	2,182906	2,333333	0,666667