

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

О. П. Макушина

**ПСИХОЛОГИЯ ВРЕМЕНИ**

*Учебная программа курса  
и планы семинарских занятий для вузов*

Воронеж  
Издательский дом ВГУ  
2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Психология времени» относится к блоку «Дисциплины (модули)» Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология (магистратура) и входит в вариативную часть этого блока.

Цель изучения учебной дисциплины – формирование у студентов общего представления о психологическом времени и жизненном пути и обучение их методам психологической диагностики и коррекции временных структур личности.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

1) ознакомление студентов с психологией жизненного пути как основой исследования психологического времени личности; 2) формирование у студентов представлений о категории психологического времени и его составляющих: прошлом, настоящем и будущем; 3) анализ научных подходов к изучению психологического времени, разработанных в отечественной и зарубежной психологии; 4) освоение методов и методик эмпирического изучения представлений личности о времени жизни; 5) знакомство с результатами научных исследований психологического времени на разных возрастных этапах и в специфических условиях социализации; 6) обсуждение способов оказания психологической помощи человеку в случаях трансформаций временных структур.

Приступая к изучению данной дисциплины, студенты должны иметь теоретическую подготовку по истории зарубежной психологии 19 – 20 вв., актуальным проблемам теории и практики современной психологии.

У студентов должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

– способность осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического) (ПК-1) – в части **владения** навыками анализа психических процессов и состояний современного человека с позиций различных психологических школ и теорий XIX–XX веков;

– способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе (ПК-3) – в части **знаний** психологических закономерностей и механизмов функционирования и развития психики, особенностей развития человека в социально-психологическом, возрастном, гендерном, этническом, профессиональном и других аспектах на разных этапах онтогенеза;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Тема 1. ВРЕМЯ КАК ОБЪЕКТ НАУЧНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Понятие времени. Изучение времени в разных научных дисциплинах: физике, астрономии, биологии, геологии, истории, философии.

Восприятие времени в истории человечества: в первобытности, период античности, эпоху Средневековья, период Нового времени, в 21 веке.

История изобретения часов: солнечные, водяные, песочные, огненные, механические, электронные и т.д.

Единицы измерения времени: короткие (сутки, час, минута, секунда), длинные (век, год, месяц, неделя), редкие (квартал, декада, академический час, «фрейдовский час» и др.). Эталоны времени.

### Тема 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ЛИЧНОСТИ

Восприятие времени животными. Анатомические основы восприятия времени человеком. «Чувство времени».

Понятие психологического времени. «Чистое» время и память о времени. Основные процессы восприятия времени: отражение и переживание. Свойства времени: динамические (длительность, последовательность, темп и т.д.) и структурные (непрерывность/прерывность, необратимость/обратимость, универсальность/локальность и т.д.).

Психологические подходы к изучению времени: квантовый, событийный, причинно-целевой и т.д. Психосемантическое исследование времени. Восприятие человеком временных промежутков. Связь точности восприятия временных интервалов с общим интеллектом. Индивидуально-психологические типы восприятия времени (брадихронический и тахихронический).

Законы восприятия времени: закон заполненного временного отрезка С. Л. Рубинштейна, основной закон восприятия времени В. Вундта, закон

эмоционально детерминированной оценки времени С. Л. Рубинштейна. Неравномерность течения времени.

Свойства внутреннего времени личности: изменение хода времени, плотность переживания времени, обратимость времени и др. Течение времени в сновидениях.

Методы экспериментального изучения восприятия времени.

### Тема 3. ФАКТОРЫ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ

Возрастные особенности восприятия времени. Свойства темперамента и восприятие времени. Этнокультурные особенности восприятия времени. Влияние профессии на восприятие времени. Восприятие времени в экстремальных жизненных ситуациях. Влияние психоактивных веществ на восприятие времени. Восприятие времени лицами, страдающими психическими заболеваниями. Нарушения восприятия времени.

### Тема 4. ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ

Понятие временной перспективы, ее характеристика и структура. Цели, планы и ожидание будущего в «теории поля» К. Левина. Влияние будущих ожиданий на мотивацию личности. Когнитивный и эмоциональный аспекты временной перспективы. Длина временной перспективы. Жизненная позиция, жизненная линия и жизненная перспектива в концепции личностной организации времени К. А. Абульхановой-Славской. Темпоральная активность личности.

Возрастные особенности восприятия временной перспективы. Временная децентрация. Невроз предвосхищения и невроз ретроспективы.

Методы изучения временной перспективы («Семантический дифференциал времени (СДВ) Л. И. Вассермана, «Временные ориентации в ассоциативном эксперименте»).

## Тема 5. СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Понятие субъективной картины жизненного пути. Межсобытийные связи и отношения. Детерминационные связи: причинные и целевые. Реализованные, актуальные и потенциальные связи. Жизненные планы и обстоятельства. Жизненная программа.

Биографические кризисы, их типы: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности. Деформации картины жизненного пути. Мотивационная недостаточность.

Методы изучения субъективной картины жизненного пути (компьютерная программа LifeLine и др. ).

## Тема 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ЛИЧНОСТИ

Понятие возраста в психологии. Виды возрастов (хронологический, паспортный, биологический, умственный, психологический и др.).

Психологический возраст и самосознание. Психологический возраст личности, его характеристики: обратимость, многомерность и др. Ожидаемая продолжительность жизни. Чувство реализованности. Коэффициент взрослости. Искажения психологического возраста. Проблема завышенного и заниженного психологического возраста.

Методы изучения психологического возраста (Методика определения 5-летних интервалов А. А. Кроника, Каузометрия Е. И. Головахи, А. А. Кроника, Самооценка реализованности А. А. Кроника и др.).

## Тема 7. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ

Понятие удовлетворенности жизнью. Психологические подходы к пониманию удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность жизнью и насыщенность ее событиями, переживание счастья, осмысленность жизни.

Половозрастные особенности удовлетворенности жизнью. Причины и факторы удовлетворенности/неудовлетворенности жизнью.

## Тема 8. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Понятие тайм-менеджмента. История развития попыток организации времени. Основные процессы организации времени: планирование, распределение, постановка целей, делегирование, анализ временных затрат, мониторинг, расстановка приоритетов, контроль достижения цели и др. Организация рабочего времени. Причины дефицита рабочего времени.

Методы тайм-менеджмента (анализ ABC, принцип Эйзенхауэра, метод Парето, метод «помидора», устранение «пожирателей времени» и др.). Проблема организации свободного времени.

Феномен прокрастинации: характеристика, причины, последствия. Отличия прокрастинации от лени. Техники преодоления прокрастинации.

## Тема 9. УРГЕНТНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Понятие и критерии ургентной зависимости. Личностные особенности зависимых от нехватки времени. Ургентная зависимость и трудоголизм. Мотивы и причины возникновения ургентной зависимости. Лечение и профилактика ургентной зависимости.

## ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Нестик Т. А. Социальная психология времени / Т. А. Нестик. — Москва : Ин-т психологии РАН, 2014. — 496 с. — URL:[https://biblioclub.lib.vsu.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=271656](https://biblioclub.lib.vsu.ru/index.php?page=book_view&book_id=271656)

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / под ред. А. А. Кроника. — Москва : «Прогресс»-«Культура», 1993. — 230 с.
2. Абульханова К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 299 с.

3. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни. – Москва : Наука, 1987. – С.137–145.
4. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – Москва : Прогресс, 1990. – 336 с.
5. Березина Т. Н. Многомерная психика : Внутренний мир личности / Т. Н. Березина. – Москва : Per Se, 2012. – 319 с.
6. Бишоф А. Самоменеджмент. Эффективно и рационально / А. Бишоф, К. Бишоф. – Москва : Омега-Л, 2006. – 128 с.
7. Болотова А. К. Психология организации времени / А. К. Болотова. – Москва : Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
8. Бороздина Л. В. Возрастные изменения временной транспективы субъекта / Л. В. Бороздина, И. А. Спиридонова // Психол. журн. – 1998. – Т. 19, № 2. – С. 40–50.
9. Геллерштейн С. Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции / С. Г. Геллерштейн. – Москва : Медгиз, 1958. – 148 с.
10. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. – Киев : Наукова думка, 1988. – 144 с.
11. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев : Наукова думка, 1984. – 207 с.
12. Жизненный путь личности (вопросы теории и методологии социально-психологического исследования) / под ред. Л. В. Сохань. – Киев : Наукова думка, 1987. – 128 с.
13. Захаренко Г. В. Тайм-менеджмент / Г. В. Захаренко. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 126 с.
14. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Д. Бойд. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 349 с.