Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Средняя общеобразовательная школа №12 имени Н.В. Сметанкина» Находкинского городского округа

**Индивидуальный итоговый проект на тему « Особенности восприятия времени подростками 14-17 лет»**

Выполнила Марчук Елизавета, обучающаяся в 10 «В» классе.

Руководитель: Мишарева Анна Евгеньевна.

Находка, 2021

Оглавление

Введение –**СТР.3**

1.Теоретический разбор проблемы восприятия времени в психологии. **– СТР.5**

* 1. Исторические аспекты измерения представлений о категории времени.- СТР.5
  2. Особенности восприятия времени человеком.-СТР.6
  3. Факторы, влияющие на восприятие времени.-СТР.8

2. Эмпирическое исследование особенностей восприятия времени подростками 14-17 лет.**-СТР.10**

2.1 Вступление.-СТР.10

2.2 Характеристика испытуемых и методов исследования-СТР.11

* 1. Результаты исследования и их обсуждение-СТР.13

3.Заключение.**-СТР.17**

4.Приложения**-СТР.19**

5.Список использованной литературы-**СТР.26**

**Введение**

Время-основа организации, упорядочения и координации деятельности людей. Временную координацию имеют все характеристики человеческой деятельности- условия, ситуативные обстоятельства, возможности и реальное осуществление.

*Интерес психологической науки к проблеме времени неслучаен и объясняется, прежде всего, тем, что адекватность отражения реального времени в сознании человека является необходимой предпосылкой успешной адаптации к условиям изменяющейся среды, кроме того, все основные объекты исследования в психологии являются динамичными.*

Чтобы наиболее плотно охарактеризовать современное состояние проблемы восприятия времени, необходимо отметить, что ее теоретические основы закладывались в основном в рамках 3-х наук: философии, физиологии и психологии.

*Поэтому необходимо рассматривать теоретические и экспериментальные результаты, полученные в каждой из наук.*

Проблема времени с древних времен является предметом изучения **философии**, и именно философские концепции определили развитие психологических подходов к решению проблемы восприятия времени. Наиболее известными среди них являются: философские концепции блаженного Августина, Аристотеля, Канта, Бергсона и т.д.

В рамках **физиологии** было развитие взглядов на проблему времени. Поворотным пунктом в области изучения индивидуального времени стало открытие И.М.Сеченовым ведущей роли двигательного анализатора в восприятии и оценивании интервалов времени, а также открытие И.П.Павловым возможности формирования условного рефлекса на время.

Эти исследования привели к появлению целого ряда теоретических и экспериментальных работ, целью которых был поиск **физиологических** основ восприятия времени человека. Свое решение проблемы индивидуального времени было предложено и в рамках различных психологических подходов. Среди них можно выделить два главных. К первому принадлежат у. Джеймс, Э. Гуссерль, М.Мерло-Понти, Ю.К. Стрелков; Это направление считает, что *сознание и время неразрывно связаны между собой и существуют в единстве.* Ко второму типу принадлежат Н.Н.Ланге, С.Л.Рубинштейн, Д.Г.Элькин; Эти же считают, что *время существует объективен, а сознание только отражает временные характеристики окружающего мира.*

В **психологической** литературе описаны классические исследования восприятия времени( Ю.М.Забродин, Ф.Е.Иванов, Е.Н.Соколов, П.Фресс и др.), переживания времени(Д.Гарбетте, Р.Кнапп и др.), временной перспективы( Р.Кастенбаум, Дж.Нюттен и др.), рассматриваются вопросы,

связанные с восприятием времени как у детей, так и взрослых( Моисеева Н.И., Бушов Ю.В., Несмелова Н.Н., Баградова Н.Д. и др.).

Несмотря на очевидную актуальность исследования проблемы времени, особенности восприятия времени человеком в разные возрастные периоды в настоящее время не достаточно изучены.

Итак, можно сформировать гипотезу, что *и восприятие времени на протяжении подросткового возраста изменяется. Разные ученые прослеживают зависимость восприятия времени у подростков от переживаемого возрастного периода, пола, темперамента, уровня психического развития. Необходимость уточнения данных, приводимых в научной литературе по проблеме восприятия времени в период 14-17 лет, обусловливает актуальность реализации эмпирического соц.опроса по данной проектной теме.*

Изучение данной проблемы важно и с практической точки зрения, прежде всего, для воспитания у ребенка личностных качеств, связанных с «чувством времени» *,* адекватным его восприятием, четкостью ориентации во временном пространстве, осознанием «цены» времени и т.д.

**Цель психологического проекта**- **выявить особенности восприятия времени подростками 14-17 лет.**

**Задачи проекта:**

* **Изучить основные представления о времени в психологии и особенности его восприятия.**
* **Выявить особенности восприятия времени человеком.**
* **Провести эмпирический соц.опрос, направленный на изучение особенностей восприятия времени подростками 14-17 лет.**
* **Подвести итоги проделанной работы посредством анализа результатов исследования и формулировки выводов и рекомендаций.**

**Объект исследовательского проекта- восприятие времени подростками.**

**Предмет исследовательского проекта- особенности восприятия времени подростами возраста 14-17 лет (14-15 и 16-17 лет)**

**Методы работы:**

* **Теоретические методы:** анализ и синтез знаний в ходе изучения научной литературы по вопросам восприятия времени в возрастном периоде 14-17 лет.
* **Эмпирические методы:** тест определения чувства времени «Индивидуальная минута» (Н.И.Моисеева и соавторы); методика «Временные децентрации» (Е.И.Головаха, А.А.Кроник); методика «Шкалы переживания времени»(Е.И.Головаха, А.А.Кроник).
* **Методы обработки данных:** количественный (статистический) и качественный (дифференциация материала и его анализ).

**1.Теоретический разбор проблемы восприятия времени в психологии.**

* 1. Исторические аспекты измерения представлений о категории времени.

Время является формой протекания всех механических, органических и психических, условием возможности движения, изменения и развития, всякий процесс, будь то пространственное перемещение, качественное измерение, возникновение или гибель, происходит во времени.

Первое упоминание категории времени приходится на античную мифологию и древнегреческий эпос. Понимание времени здесь мистически окрашено: каждому измерению в природе соответствует свое время.

В мифах можно увидеть четкое разделение мира на естественные и сверхъестественный уровни. На таком же принципе основывается и религия. С ее появлением ( в частности христианства) представление о времени несколько меняется. Время есть форма существования мира, возникающая одновременно с ним. Религия сделала время одним из свойств Бога, время воспринималось абстрактно, как самостоятельно существующая субстанция.

Время для описания физических законов в строгой форме было введено И.Ньютоном. Он считал, что существует абсолютное и относительное время.

Определенным изменениям поддалось представление о времени в теории относительности Эйнштейна, где речь шла об определенной скорости распространения света.

Универсальная хронология оказалась недостаточным средством развития знаний в различных отраслях науки. В результате в ХХ в. произошла дифференциация содержания категории «время» и сформировались такие понятия, как: *физическое, биологическое, социальное и психологическое время.*

-Как и любому физическому объекту, к человеку применимы эталоны и единицы *физического времени*, и именно в этих единицах мы измеряем хронологический возраст.

-Биологический возраст- время функционирования индивида как живого организма - изменяется, руководствуясь *биологическим временем*. В.И.Вернадский выделил понятие биологического времени, под которым он понимал «время, связанное с жизненным явлениями, вернее, с отвечающими живым организмам пространством». Характерной чертой биологического времени является его объективность, независимость от сознания.

-В обществе тоже существуют свои особенные временные отношения, *социальное время*. В этом измерении мы можем говорить о социальной зрелости человека, о времени как о пространстве развития человечества.

-Динамика же внутреннего мира личности, включающая в себя ценности и идеалы человека, его жизненный опыт, чувства, мысли, подчинена особым временным отношениям, которые могут быть определены как «*психологическое время*». Для психологического времени характерны следующие черты: оно непрерывно, измеряет мир, т.е. оставляет след на вещах, является символом измерения, имеет внутреннюю генетическую взаимосвязь мгновений. *Психологическое время* чаще всего определяется, как время, переживаемое человеком. Принято выделять 4 основных аспекта исследования восприятия времени:

1) способность человека локализировать себя и факторы внешней среды во времени – при этом возникает понятие «событие» как некое изменение, отмечаемое субъектом, приобретающее временную координату;

2) способность ориентации во времени без измерительных приборов;

3) способность оценки течения времени;

4) временную перспективу, т.е. осознание своего места во времени (прошлое-настоящее-будущее).

1.2 Особенности восприятия времени человеком.

Восприятие времени- это образное отражения таких характеристик явлений окружающей действительности, как цикличность, длительность, скорость протекания и последовательность. Исследование механизмов восприятия времени является одной из центральных проблем психологии и физиологии. Без оперирования понятием времени мы не можем обойтись, как в повседневной жизни, так и при описании большинства научных феноменов. Время носит сквозной характер по отношению ко всем психическим процессам, оно пронизывает и связывает их. Временные особенности психики человека обнаруживаются в скорости, длительности ощущений, восприятия, памяти, мышления, эмоций, характерных для лиц с определенным типом темперамента, возраста, пола, групп людей.

Можно разграничить два вида восприятия: **непосредственное восприятие времени как простой временной чувствительности** и **сложное восприятие времени, которое опосредовано высшими психическими функциями.**

От субъективной оценки длительности текущих интервалов на уровне восприятия следует отличать ориентировку во времени как определении данной фазы изменений в общем цикле изменений. Двумя наиболее важными системами временных ориентиров у человека являются: смена дня и ночи и ритмы самого организма: перед привычным временем приема пищи ощущается голод, перед сном- усталость.

От элементарных непосредственных форм ощущения времени следует отличать сложные формы восприятия времени, которые опираются на вырабатываемые человеком «эталоны» оценки времени. К таким эталонам, опосредствующим оценку времени, относятся такие меры времени, как секунды, минуты.

От оценки коротких интервалов следует отличать оценку длинных интервалов (время дня, время года и т.п.), иначе говоря, ориентировку в длительных отрезках времени. При восприятии длинных интервалов всегда требуется некоторое целенаправленное усилие, чтобы объединить начало и конец длительности в целостный образ. Эта форма оценки времени является особенно сложной по своему строению и приближается к явлениям интеллектуального кодирования времени.

С помощью памяти можно установить прошлые изменения, с помощью воображения - будущее. Таким образом, человек приобретает прошлое и будущее, т.е. временной кругозор. Длительность открывается сознанию благодаря чувству времени. На высшем уровне – уровне интеллектуальных операций формируется понятие времени, происходит абстрагирование от конкретных изменений во времени и тогда человек может адекватно реконструировать прошлое, предвидеть будущее, организовывать их в той мере, в какой они зависят от его деятельности. Таким образом, человек становится хозяином изменений и овладевает временем.

Человек способен анализировать процессы по времени, рассматривая их *диахроническую структуру* ( изменение каждого отдельного процесса с течением времени) и *синхроническую структуру* ( течение событий, происходящих одновременно). Наконец, человек делает попытки анализировать, что такое время и какими свойствами оно обладает.

Ориентировку во времени у человека осуществляется с помощью корковых отделов мозга. Многочисленные данные клинических наблюдений убедительно показали, что нет оснований предполагать существование очаговой локализации восприятии времени в коре, т.е. нет специального центра отсчета времени. Расстройство временных восприятий наблюдается при поражении различных отделов коры. Отсюда можно сделать вывод, что восприятие времени осуществляется при помощи ряда анализаторов, объединяющихся в систему и действующую как единое целое. В основе восприятия времени лежит ритмическая система возбуждения и торможения, затухание возбудительного и тормозного процессов в центральной нервной системе, в больших полушариях головного мозга. Наиболее точную дифференцировку промежутков времени дают кинестетические и слуховые ощущения. Слуховые ощущения отражают временные особенности действующего раздражителя: его продолжительность, ритмический характер и т.д. Двигательные ощущения обеспечивают достаточно точное отражение длительности, скорости и последовательности явлений.

Но в восприятии и оценке времени могут участвовать и другие анализаторы. Зрительный рецептор, например, является по преимуществу органом восприятия пространства.

Восприятие времени, будучи связанными с определенными психологическими механизмами и их системами, может нарушаться, в частности при очаговых поражениях головного мозга.

В основе восприятия времени лежит системная деятельность различных отделов головного мозга, а не функционирование какого-то особого «центра».

Также возможен сложный комплекс нарушений восприятия времени, например, возможность сосуществования ощущения пребывания и в настоящем, и в прошлом, и даже во всех трех временах. Также наблюдается нарушения перпеции времени при длительном (несколько суток) лишении сна.

1.3 Факторы, влияющие на восприятие времени.

На субъективную оценку длительности времени влияют многие факторы: окружающая среда (шум укорачивает субъективную длительность), задача, стоящая перед субъектом (чем сложнее задача, тем оно кажется нам длиннее, самое точная - это непринужденная спокойная оценка времени), фармакологические средства. Так же доказано, что время в момент движения кажется короче, чем в покое.

Сразу же после основания психологии как науки проблема восприятия времени стала активно изучаться психологами. Психолог Джеймс в 1980 году указывал на взаимосвязь между субъективной длительностью временного интервала и его заполненностью событиями. В частности он указывал на то, что время течет быстро, когда заполнено разнообразными и интересными событиями, хотя ретроспективно этот интервал времени оценивается как длинный.

Восприятие времени изменяется и в зависимости от эмоционального состояния точными экспериментальными исследованиями было доказано, что человек, испытывающий положительные эмоции, недооценивает временные интервалы, т.е. субъективное течение времени у него убыстряется: при отрицательных же эмоциональных переживаниях временные промежутки переоцениваются, т.е. наблюдается субъективное замедление течения времени. Время ожидания желательного события в непосредственном переживании томительно удлиняется, нежелательного- мучительно сокращается. Роль этого фактора, связанного с эмоциональным характером переживания, можно зафиксировать как закон эмоционально детермированной оценки времени. Он сказывается и в том, что время, заполненное с положительным эмоциональным знаком сокращается в переживании, а заполненное событиями с отрицательными эмоциональным знаком - в переживании удлиняется.

Временная перспектива-отношение к настоящему и будущему - зависит в значительной мере и от характера человека: они стремятся к изменениям, другие как бы являются пленниками своего прошлого. Значимость прошлого, настоящего и будущего также обусловлена в какой-то мере типом темперамента: холерики скорее устремлены в будущее (что было, то было); у сангвиников тяга к новизне, прошлое не вернуть, но и равновесно обращены к настоящему; меланхолики предпочитают вспоминать, будущее их не тревожит; флегматики ориентируются в прошлое, будущее их не волнует и не привлекает. В.И Цуканов заметил пороги чувствительности ко времени у представителей 4-х основных типов темперамента: самый короткий интервал чувствуемого времени у холериков. По длительности далее идут сангвиники, меланхолики, последние - флегматики. На вопрос «Вам хватает времени?» холерики выражают острый дефицит времени; сангвиники то же, отвечали, что не успевают, опаздывают все время; меланхоликам времени хватает; для флегматиков время проходит медленно, хватает с избытком.

Также существует концепция Юнга о четырехмодульном восприятии мира (эмоции(1), мышление (2), ощущение(3), интуиция(4)), выделяют четыре типа личности. Особенностью каждого типа является специфическое отношение ко времени.

1. Время для представителей эмоционального типа циркулирует: прошедшее становится настоящим, а затем возвращается в прошлое, как воспоминание. Личное прошлое определяет поведенческие реакции и акты. Времена меняются, а человек - нет. Людям такого типа кажется, что мир остается таким, каким он был в годы их молодости. Они оценивают события не по результатам, так как для них значительны только те события, которые в последующем могут стать яркими воспоминаниями.
2. Люди мыслительного типа тоже воспринимают время как идущее из прошлого в будущее, но их прошлое – это не личное, а отвлеченное, историческое прошлое. Они придают основное значение преемственности и последовательности, поэтому стремятся сделать все обдуманно. Время и план для них – серьезный фактор.
3. Люди ситуативно-сенсорного типа воспринимают настоящее во всей его полноте, игнорируя при этом свой прошлый опыт. Такие люди не способны ждать, не осознают длительности времени к другому не течением времени, а через свои действия. Они невнимательны к своему прошлому и будущему.
4. И последний в данной классификации – интуитивный тип. Интуиция, по мнению многих авторов, - это функция предвидения. Для человека этого типа настоящее – всего лишь бледная тень, а прошлое – туманно. То, что будет, для него реальнее того, что есть или было.

Широко известен и феномен изменения масштаба времени при стрессовых ситуациях, когда, с одной стороны, люди успевают в невероятно короткий срок принять решение и выполнить необходимый объем действий (время для них как бы «растягивается»), а с другой стороны, происходит переоценка протекающего времени, и люди не успевают сделать необходимое – время в этом случае как будто «сжимается».

Каждый человек воспринимает время так или иначе, ни один человек ( да и любое существо, явление, любые предметы) не может существовать вне времени, поэтому оно касается всех и каждого. Было проведено исследование отношение ко времени, в котором участвовали 185 студентов. 46% относятся ко времени ситуативно (положительно-отрицательно), 38% всегда положительно и 16% - отрицательно. Безразличных людей ко времени не оказалось.

На восприятии времени, конечно же, влияет и возраст человека.

**2. Эмпирическое исследование особенностей восприятия времени подростками 14-17 лет.**

2.1 Вступление.

Как уже отмечалось выше, в психологии до сих пор нет единого точного представления и понимания о закономерностях и факторах восприятии времени в подростковом периоде.

Как писал Л.С.Выготский, переходный возраст включает в себя два ряда процессов:

-Натуральный ряд характеризуется процессами биологического созревания организма, включая половое созревание;

- Социальный ряд – процессы обучения, воспитания, социализации в широком смысле слова. Процессы эти всегда взаимосвязаны, но не параллельны.

* Во-первых, различны темпы физического и психологического развития. В 14-15 лет подросток может выглядеть уже почти взрослым, а другой – еще совсем ребенком. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия эти не исключение, а правило.
* Во-вторых, существуют большие внутренние диспропорции: отдельные биологические системы организма могут созревать в разное время.

Еще больше вариаций в психике: старший подросток в 16-17 лет может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком. Пласты детства в нем причудливо уживаются с пластами взрослости.

* В-третьих, социальное возмужание по времени нетождественно физическому. Процессы акселерации свидетельствует о том, что физическое созревание подростка происходит сегодня значительно быстрее и заканчивается раньше, чем в прошлом столетии. С социальным же созреванием дело обстоит гораздо сложнее. Сроки обучения в школе за последнее время заметно удлинились. Современная молодежь учится гораздо дольше, чем ее сверстники в прошлом.

Переходный критический период завершается возникновением особого личностного новообразования, которое можно обозначить термином «самоопределение». Самоопределение формируется во второй фазе подросткового возраста (16-17 лет), в условиях скорого окончания школы, связанного с необходимостью, так или иначе, решить проблему своего будущего. От мечтаний подростка, связанных с будущим, самоопределение отличается в том, что оно основывается на уже устойчиво сложившихся интересах и стремлениях субъекта; тем, что оно предполагает учет своих возможностей и внешних обстоятельств; опирается на формирующиеся мировоззрение подростка и связано с выбором профессии.

В подростковом возрасте происходит бурный рост, развитие и перестройка организма ребенка, неравномерность физического развития. Подростковый возраст – это возраст жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим, подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью.

Внимание подростка характеризуется не только большим объемом и устойчивостью, но и специфической избирательностью. В этот период уже может быть произвольное внимание.

Избирательным, целенаправленным, анализирующим становится и восприятие. Значительно увеличивается объем памяти, причем не только за счет лучшего запоминания материала, не и его логического осмысления. Память подростка, как и внимание, постепенно приобретает характер организованных, регулируемых и управляемых процессов.

Существенные сдвиги происходит в интеллектуальной деятельности подростков. Основной особенностью ее в этом возрасте является нарастающая с каждым годом способностью к абстрактному мышлению, изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением в пользу последнего. Важная особенность этого возраста – формирование активного, самостоятельного, творческого мышления.

2.2 Характеристика испытуемых и методов исследования

В исследовании приняли участие 56 испытуемых 14,15,16,17 лет, распределенных по двум возрастным группам:

1 группа – младшие подростки (14-15 лет);

2 группа – старшие подростки (16-17 лет).

Состав выборки по полу:

1 группа – 13 мальчиков и 15 девочек,

2 группа – 14 мальчиков и 14 девочек.

Все участники эксперимента проживают с родителями, полные семьи – 77% (43 ребенка), 23% (13 детей) – имеют неполную семью.

Приложение с характеристикой выборки находится в Приложении 1 на стр 21-22

Кратко охарактеризую методики, которые были использованы в исследовании.

* Для оценки точности воспроизведения подростками временных интервалов использовался тест определения чувства времени «Индивидуальная минута» (Н.И.Моисеева и соавторы). Методика очень проста в исполнении. Испытуемому предлагается определить отрезок времени длительностью в 1 минуту, при этом он может вести счет до 60. Исследователь фиксирует время секундомером, учитывает степень точности определения длительности заданного интервала времени, частоту и значение недооценок или переоценок этой длительности. Для выявления особенностей отражения подростками временных отношений в контексте жизненного пути использовались методики Е.И.Головахи, А.А.Кроник «Временные децентрации» и «Шкалы переживания времени».
* Методика «Временные децентрации» направлена на изучение временной направленности человека, выявление асимметрий «индивидуального времени».

С помощью предлагаемых шкал испытуемым предлагается оценить свои переживания времени в настоящий период жизни. Если испытуемый в большей мере согласен с утверждением, приведенным на одном из концов шкалы, то он выбирает ответ на полюсах шкалы.

Если он в одинаковой мере согласен с обоими утверждениями, то помещает свою отметку в середине шкалы.

Промежуточные между крайней и средней оценки соответствуют большему или меньшему согласно с тем или иным утверждением.

Условиям адекватности восприятия, переживания времени является совпадение личного временного центра с хронологическими настоящим, а причиной неадекватности являются временные децентрации, связанные с ориентацией на прошлое и будущее.

Пример анкеты см. в Приложении А , стр.23, табл.1

* Методика «Шкалы переживания времени» (Е.И.Головаха, А.А.Кроник) позволяет оценить индивидуальные различия переживания временных аспектов реальности ( переживания настоящего, прошлого, Будущего времени) подростками.

Методика состоит в том, что испытуемые оценивает понятия – настоящее, прошлое, и будущее время по предложенным 10 шкалам. Каждая шкала – отрезок прямой с 7 делениями, полярные точки которой представлены прилагательными – антонимами, характеризующими время.

Пример анкеты см. в приложении А, стр 23, табл. 2

2.3 Результаты исследования и их обсуждение.

Применение теста изучения чувства времени «Индивидуальная минута», позволило получить данные об отмеривании субъективной минуты подростками разного возраста (см. Приложение В , стр. 22 , (табл.1))

Как видно из данных таблицы 1, наименьшее минимальное значение субъективной минуты прослеживается у испытуемого группы 14-15 летних подростков – 48,2 сек, а наибольшее минимальное значение, 49,9 сек. - у испытуемого группы 16-17 летних. Максимальное значение субъективной минуты у испытуемого группы 14 - 15-летних школьников меньше, чем максимальное значение у 16-17 летнего   
подростка: по группам соответственно - 60 сек. и 64,3 секунды. Среднее арифметическое значение индивидуальной минуты в выборке 14-15-летних подростков ниже, чем в выборке 16-17-летних на 3,6 сек.

Данные об ошибках переотмеривания и недоотмеривания минуты разновозрастных группах испытуемых представлены в таблице 2 (см. Приложение В , стр.24 , (табл.2))

Как видно из таблицы 2 максимальная ошибка недоотмеривания имеет тенденцию уменьшается с повзрослением. Это наглядно показывают средние ошибки недоотмеривания в группах испытуемых, так если в группе 14-15 летних средняя ошибка недоотмеривания (среднее арифметическое) равна 7,35 сек., то в группе 16-17-летних она уже существенно ниже - 4,45 сек. В отношении ошибки переотмеривания можно сказать следующее: подростковому возрасту, по-видимому, не свойственны большие ошибки переотмеривания. Данные показывают, что в группе 14-15-летних вообще не выявлено ошибки переотмеривания - 0, а в группе 16-17-летних подростков – 1.7.

Следующим шагом запланированного исследования было изучение временных децентраций как механизма, предполагающего возможность отделения личного временного центра от момента хронологического настоящего и перемещение этого центра в любой иной момент хронологического прошлого или будущего, благодаря чему человек обретает способность к «объемному» видению каждого момента жизни с точки зрения другого момента, к целостному осознанию и осмыслению жизни.

Данные, полученные в ходе применения методики изучения временных децентраций, позволяют распределить испытуемых на пять подгрупп: 1)респонденты со смешанным типом децентрации, 2)респонденты с децентрацией только в настоящее, 3) децентрация только в будущее, 4) децентрация в прошлое, 5) отсутствие децентраций.

В табл. 3 (Приложение С, стр.25, табл.3) представлены показатели двух групп подростков (средние арифметические значения) по методике «Временные децентрации».

Для большинства подростков обеих групп характерна децентрация в настоящее. Такие подростки выделяют настоящее как наиболее важный промежуток времени. Характерной особенностью данной подгруппы респондентов является то, что они обычно ориентируются по контексту. И нередко при этом вся   
жизненная траектория воспринимается в единстве прошлого, настоящего и будущего, но иногда способность к планированию, связанная с будущим у таких подростков проявляется недостаточно. Т.к. количество респондентов с данным типом временной децентрации в группе 16-17-летних подростков выше, чем в группе 14-15- летних подростков на 11,3% можно предположить, что более старшие подростки лучше учитывают свои настоящие интересы и чувства. I

Только у 3,5 % подростков 14-15 лет и у 3,8% 16-17-летних выражена децентрация в будущее. Для них достижения оцениваются с точки зрения открывающихся возможностей. Эти подростки ориентированы на действие. При этом они могут воспринимать время как в единстве прошлого, настоящего и будущего, так и пребывать в иллюзорном, нереалистичном будущем, не ощущая единства времен.

Так же несвойственна для исследуемой выборки децентрация в прошлое. Однако количество респондентов с такой временной децентрацией среди 16-17-летних подростков выше (4,7%) , чем среди 14-15-летних (3,8%). Их отличает нежелание взрослеть, инфантилизм, страх перед будущим. Также причиной фиксации на прошлом может быть и психологическая травма. Чаще всего таким подросткам требуется консультация психолога.

Для подростков 14-15 лет в большей степени свойственен смешанный тип децентрации (настоящее+будущее)26,3% . из них на фоне актуальности настоящего, способны очерчивать свои будущие перспективы, но при этом не обращаются прошлому, подавляют его, игнорируют традиции и достижения прошлого. Среди 16-17-летних подростков таких только 17,1% .

Следует отметить, что не все подростки способны определить границы прошлого, настоящего и будущего достаточно четко. 31,6 % 14-15-летних и 28,3 % 16-17-летних подростков не выделяют какой- либо временной отрезок (прошлое, настоящее или будущее). Обычно в их высказываниях присутствует фраза о важности каждого из них. Отсутствием децентрации говорит о неспособность личности взглянуть на свою жизнь с какой-либо временной позиции. Подростки с такой временной децентрацией испытывают трудности при восприятии времени и выстраивании временной перспективы, они не могут разграничить   
временные отрезки. И, следовательно, нередко у них могут возникать незрелые представления о своем будущем.

Для выявления особенностей переживания подростками разного возраста личностного времени в настоящий период использовалась методика «Шкалы переживания времени».

По каждой из десяти шкал переживания времени находились средние показатели, данные представлены в таблице 4 (см. Приложение D , стр.26, табл. 4)

Из таблицы 4 видно, что настоящее время собственной жизни в переживании испытуемых 14-15 лет течет незначительно быстрее, чем это воспринимается подростками 16-17 лет (шкала 1); более насыщенным (шкала 2).

Испытуемые 14-15 лет переживают время менее скачкообразным и прерывистым, чем испытуемые 16-17 лет (шкалы 3 и 5).

У испытуемых 14-15 лет в большей степени выражена тенденция переживания времени

растянутым, чем у испытуемых 16-17 лет (шкала 6). Время жизни они склонны оценивать как цельное в большей степени, чем 16-17-летние подростки (шкала 9). Испытуемые 16-17 лет склонны переживать время собственной жизни более раздробленным, чем испытуемые 14-15 лет. Эмоционально время собственной жизни оценивается ими как более приятное, чем подростками 14-15 лет (шкала 4). Следует отметить, однако, что показатели по этой шкале в обеих группах подростков меньше 0.

Для подростков 14-15 лет настоящее время является более разнообразным, чем для подростков 16-17 лет.

Старшие подростки воспринимают время как более организованное, чем младшие. Однако

показатели по шкале 8 в обеих группах низки: -0,33 и -0,44 соответственно.

В 16-17 лет время в большей степени, чем в 14-15 лет, переживается как беспредельное (шкала10).

Подводя итоги проделанной работе можно сформулировать следующие выводы:

1) Существует статистическое значимое различие между подростками 14-15 и 16-17 лет в точности отмеривания минутного интервала времени. Подростки 16-17 лет отмеривают его точнее.Максимальная ошибка недоотмеривания имеет тенденцию уменьшаться с повзрослением. В отношении ошибки переотмеривания можно сказать следующее: подростковому возрасту, по-видимому, не свойственны большие ошибки переотмеривания (в группе 14-15-летних вообще не выявлено ошибки переотмеривания, а в группе 16-17-летних ошибки незначительны).

2)Для большинства подростков обеих групп характерна децентрация в настоящее. Количество респондентов с данным типом временной децентрации в группе 16-17 -летних подростков выше, чем в группе 14-15 летних подростков (на 11,3%). Направленность в будущее и прошлоевыражены в обеих группах в наименьшей степени. Следует отметить, что не все подростки способны определить границы прошлого, настоящего и будущего достаточно четко . 31,6 14-15-летних и 28,3 % 16-17 -летних подростков не выделяют какой-либо временной отрезок (прошлое, настоящее, будущее). Для подростков 14-15 лет также в большей степени, чем для 16-17-летних подростков свойственен смешанный тип децентрации ( настоящее будущее).

3) Настоящее время собственной жизни в переживании испытуемых 14-15 лет течет незначительно быстрее, воспринимается более насыщенным, растянутым и разнообразным, чем это воспринимается подростками 16-17 лет. Испытуемые 16-17 лет склонны переживать настоящее время собственной жизни более раздробленным, организованным, беспредельным и более приятным, чем испытуемые 14-15 лет.

**3.Заключение.**

Время существует объективно, оно касается всех существ, всех предметов и   
явлений. Вне времени существование мира невозможно.

Представление о времени изменялось в зависимости от исторического   
периода, культуры, религии, развития физики, биологии, психологии и других наук.

Время является регулятором всей деятельности человека. Ниодна   
деятельность не проходит без восприятия времени. Поэтому важно знать, что такое «время», как оно воспринимается человеком, от чего зависит его восприятие. Это может помочь человеку в организации деятельности, рационально использовать время.

Восприятие времени - это образное отражение таких характеристик явлений   
окружающей действительности, как цикличность, длительность, скорость   
протекания и последовательность. В построении временных аспектов картины мира принимают участие различные анализаторы, из которых наиболее важную роль в точной дифференцировке промежутков времени играют кинестетические и слуховые ощущения.

От субъективной оценки длительности текущих интервалов на уровне   
восприятия следует отличать ориентировку во времени как определение данной фазы изменений в общем цикле изменений. Ориентировка во времени формируется' в процессе индивидуального развития.

На восприятие времени влияют следующие факторы: возраст человека, шум-

мотивация, эмоции, фармакологические средства, наполненность промежутка

времени событиями, стрессовые ситуации, темперамент человека и т.п.

Проведенное психологическое исследование особенностей восприятия

времени подростками 14-17 лет показало, что:

1. Существует статистическое значимое различие между подростками 14-15 и   
   16-17 лет в точности отмеривания минутного интервала времени.   
   Подростки 16-17 лет отмеривают его точнее. Максимальная ошибка   
   недоотмеривания имеет тенденцию уменьшаться с повзрослением. В   
   отношении ошибки переотмеривания ,можно сказать следующее: подростковому возрасту, по-видимому, не свойственны большие ошибки (переотмеривания) в группе 14-15-летних вообще не выявлено ошибки переотмеривания, а в группе 16-17 летних ошибки незначительны.
2. Для большинства подростков обеих групп характерна децентрация в настоящее. Количество респондентов с данным типом временной децентрации в группе 16-1 7 -летних подростков выше, чем в группе 14-15 -летних подростков. Направленность в будущее и прошлое выражены в обеих группах в наименьшей степени.Следует отметить, что не все подростки способны определить границы прошлого, настоящего и будущего достаточно четко. Значительная часть подростков не выделяют какой-либо временной отрезок (прошлое, настоящее или будущее). Для подростков 14-15 лет также в большей степени, чем для 16-17-летних подростков свойственен смешанный тип децентрации (настоящее будущее).
3. Настоящее время собственной жизни в переживании испытуемых14-15 лет   
   течет незначительно быстрее, воспринимается более насыщенным,   
   растянутым и разнообразным, чем это воспринимается подростками 16-17 лет. Испытуемые16-17 лет склонны переживать настоящее время   
   собственной жизни более раздробленным, организованным, беспредельным и более приятным, чем испытуемые 14-15 лет.

Полученные результаты позволяют дать несколько практических рекомендаций. (см. Приложение Е ,стр.27 )

Таким образом, гипотеза исследования, предполагающая, что существуют различия в точности восприятия времени и структуре психологического (личного) времени у подростков разного возраста, нашла свое подтверждение в данном проекте.

**Приложение 1.**

Таблица В.1 группа подростков 14-15 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.** | **Возраст(лет)** | **Пол** | **Состав семьи** |
| **1** | **А.О.** | **15** | **Женский** | **полная** |
| **2** | **И.Г.** | **15** | **Мужской** | **полная** |
| **3** | **П.П.** | **14** | **Мужской** | **полная** |
| **4** | **Н.А.** | **15** | **Женский** | **не полная** |
| **5** | **К.Р.** | **14** | **Женский** | **не полная** |
| **6** | **М.Л.** | **15** | **Мужской** | **полная** |
| **7** | **А.Н.** | **15** | **Мужской** | **не полная** |
| **8** | **А.А.** | **14** | **Женский** | **полная** |
| **9** | **К.Ж.** | **14** | **Женский** | **полная** |
| **10** | **Ш.Л.** | **15** | **Женский** | **не полная** |
| **11** | **К.Л.** | **15** | **Мужской** | **полная** |
| **12** | **Т.Р.** | **15** | **Женский** | **полная** |
| **13** | **А.Т.** | **14** | **Женский** | **полная** |
| **14** | **П.К.** | **15** | **Мужской** | **не полная** |
| **15** | **К.Л.** | **15** | **Женский** | **полная** |
| **16** | **Л.С.** | **14** | **Мужской** | **полная** |
| **17** | **Г.О.** | **15** | **Мужской** | **полная** |
| **18** | **Р.И.** | **15** | **Мужской** | **полная** |
| **19** | **В.О.** | **14** | **Женский** | **не полная** |
| **20** | **Ш.Н.** | **14** | **Женский** | **полная** |
| **21** | **У.Д.** | **14** | **Мужской** | **не полная** |
| **22** | **В.Р.** | **15** | **Женский** | **полная** |
| **23** | **А.И.** | **14** | **Мужской** | **полная** |
| **24** | **К.С.** | **14** | **Женский** | **не полная** |
| **25** | **П.А.** | **15** | **Женский** | **полная** |
| **26** | **А.А.** | **14** | **Женский** | **полная** |
| **27** | **Э.Б.** | **14** | **Мужской** | **полная** |
| **28** | **С.Е.** | **15** | **Мужской** | **полная** |

Таблица В.2 группа подростков 16-17 лет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.** | **Возраст** | **Пол** | **Состав семьи** |
| **1** | **Д.К.** | **16** | **Мужской** | **не полная** |
| **2** | **З.Д.** | **16** | **Женский** | **полная** |
| **3** | **У.К.** | **17** | **Женский** | **полная** |
| **4** | **М.И.** | **17** | **Женский** | **полная** |
| **5** | **Т.С.** | **16** | **Женский** | **полная** |
| **6** | **Я.П.** | **16** | **Мужской** | **не полная** |
| **7** | **Д.О.** | **17** | **Мужской** | **полная** |
| **8** | **В.Е.** | **17** | **Мужской** | **не полная** |
| **9** | **Н.Ф.** | **16** | **Женский** | **полная** |
| **10** | **О.Ж.** | **16** | **Мужской** | **полная** |
| **11** | **И.М.** | **16** | **Женский** | **полная** |
| **12** | **Д.Г.** | **17** | **Мужской** | **не полная** |
| **13** | **Н.Б.** | **17** | **Женский** | **полная** |
| **14** | **Э.К.** | **16** | **Мужской** | **полная** |
| **15** | **Г.п.** | **16** | **Мужской** | **полная** |
| **16** | **А.Б.** | **16** | **Мужской** | **полная** |
| **17** | **Е.С.** | **16** | **Женский** | **не полная** |
| **18** | **Л.Г.** | **17** | **Женский** | **полная** |
| **19** | **В.Р.** | **16** | **Женский** | **полная** |
| **20** | **К.Р.** | **16** | **Мужской** | **полная** |
| **21** | **И.А.** | **16** | **Мужской** | **полная** |
| **22** | **К.Е.** | **16** | **Женский** | **полная** |
| **23** | **Х.М.** | **17** | **Мужской** | **полная** |
| **24** | **Г.Е.** | **16** | **Женский** | **не полная** |
| **25** | **М.А.** | **16** | **Женский** | **полная** |
| **26** | **К.А.** | **16** | **Мужской** | **полная** |
| **27** | **Н.Н.** | **17** | **Женский** | **полная** |
| **28** | **Ю.Г.** | **16** | **Мужской** | **полная** |

**Приложение А**

**Таблица №1. Пример анкеты для опроса выборки по методике «Временные децентрации».**

Я живу прошлым 1–1–1–1–1–1–1 Я живу будущим

Я живу прошлым 1–1–1–1–1–1–1 Я живу настоящим

**Таблица №2 .Пример анкеты для опроса выборки по методике «Шкалы переживания времени».**

течет медленно´-´-´-´-´-´-´течет быстро

пустое´-´-´-´-´-´-´насыщенное

плавное´-´-´-´-´-´-´скачкообразное

приятное´-´-´-´-´-´-´неприятное

непрерывное´-´-´-´-´-´-´прерывистое

сжатое´-´-´-´-´-´-´растянутое

однообразное´-´-´-´-´-´-´разнообразное

организованное´-´-´-´-´-´-´неорганизованное

цельное´-´-´-´-´-´-´раздробленное

беспредельное´-´-´-´-´-´-´ограниченное

**Приложение В**

**Приложение В**

**Таблица 1. Данные теста «Индивидуальная минута» в разно возрастных выборках (в сек).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Показатели** | | |
| **Среднее арифметическое в выборке** | **Минимальное значение** | **Максимальное значение** |
| **14-15 лет** | **54,15** | **48,2** | **60** |
| **16-17 лет** | **54,75** | **49,9** | **64,3** |

**Таблица 2. Данные об ошибках отмеривания интервала в 60 сек. в разновозрастных группах испытуемых (в сек.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Ошибки отмеривания** | | | |
| **Максималь ная ошибка отмерива ния** | **Средняя ошибка отмеривания** | **Максимальная ошибка переотмерива ния** | **Средняя ошибка переотмерива ния** |
| **14-15 лет** | **11,8** | **7,35** | **0** | **0** |
| **16-17 лет** | **10,1** | **4,45** | **4,3** | **1,7** |

**Приложение С**

**Таблица 3. Соотношение показателей временных децентраций у подростков разного возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Количество респондентов (в %) с определенным типом временной децентрации** | | | | |
| **Смешан ный тип децентрации** | **Децентрация в настоящее** | **Децентрация в будущее** | **Децентрация в прошлое** | **Отсутст вие децентрации** |
| **14-15 лет** | **26,3** | **34,8** | **3,5** | **3,8** | **31,6** |
| **16-17 лет** | **17,1** | **46,1** | **3,8** | **4,7** | **28,3** |

**Приложение D**

**Таблица 4. Средние значения по шкалам переживания времеи в настоящий период у подростков разного возраста.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Шкалы** | **Среднее арифметическое значение по группам** | | |
| **14-15 лет** | **16-17 лет** | |
| **1** | **течет медленно-течет быстро** | **1,3** | | **1,06** |
| **2** | **пустое-насыщенное** | **1,39** | | **1,03** |
| **3** | **плавное-скачкообразное** | **0,28** | | **0,76** |
| **4** | **приятное-неприятное** | **-1,60** | | **-0,82** |
| **5** | **непрерывное-прерывистое** | **0,17** | | **0,53** |
| **6** | **сжатое-растянутое** | **0,42** | | **0,05** |
| **7** | **однообразное-разнообразное** | **1,27** | | **0,87** |
| **8** | **организованное-неогранизованное** | **-0,18** | | **-0,57** |
| **9** | **цельное- раздробленное** | **0,53** | | **-0,10** |
| **10** | **беспредельное-предельное** | **0,21** | | **0,89** |

**Приложение Е**

Рекомендации

Во-первых, необходимо повышать точность восприятия времени подростками, используя специальные упражнения. Повышение точности восприятия времени подростками необходимо для их нормального психического и социального развития. Оно важно при обучении в общеобразовательной школе, организация участия детей в досуговой деятельности, и, особенно в занятиях физкультурой и спортом. Психологическая работа по повышению точности восприятия времени, скорее всего, будет иметь последствия в виде утончения слуха и улучшения работы других анализаторов. Кроме того, с развитием точности восприятия может усилится интуиция, повысится уровень наблюдательности, укрепится воля, улучшится функции памяти и внимания, сформируется такая важная черта характера как организованность. Связь восприятия времени с личностью человека выражается, прежде всего, в том, что оно носит сознательный характер: человек регулирует восприятие времени, подчиняя его определенным целям и намерениям. Развитие точности восприятия неизбежно налагает отпечаток на планирование подростком своего дня, недели, и более крупных отрезков времени. Повышение точности восприятия времени позволит подросткам больше его ценить, не расходовать понапрасну. Временные ориентиры приобретают большое значение у подростка в процессе воспитания и обучения, особенно в овладении науками, требующими умения точно дифференцировать временные отношения.

Во-вторых, у подростков необходимо создавать в пределах возможного положительный эмоциональный фон, на основе которого целенаправленно формировать критерии ценностного отношения к времени, способность правильно оценить значение и полезность текущих событий жизни. Без предварительного создания «сегодняшней» или «завтрашней радости» сформировать ценностные критерии не представляется возможным.

В-третьих, важно учитывать выраженную потребность подростков в более глубоком осознавании логики происходящих в своей жизни событий, в создании ясной картины жизненного пути.

**Список испрользованных источников**

1. Абульханова-Славская, К.А. Статегия жизни [Текст] / К.С. Абульханова-Славская – Мысль.

2. Абульханова-Славская, К.А. Личностная регуляция времени [Текст] / К.С Абульханова-Славская// Психология жизни в обществе: Личность и ее жизненный путь.

3. Абульхнова, К.А.-Время личности и время жизни [Текст].

4. Ананьев, Б.Г. –Избранные психологические труды [Текст].

5. Беленькая, Л.Я.- К вопросу о восприятии временной длительности и его нарушениях [Текст]/ Л.Я. Беленькая- Иследование по психологии восприятия [Текст].

6. Белинская Е.П.- Временные аспекты Я- концепции и идентичности [Текст]/ Е.П.Белинская- Мир психологии.

7. Вудроу –восприятие времени [Текст].

8. Головаха, Е.И., Кроник, А.А..- Психологическое время личности. [Текст].

9. Жаров, А.М. –Восприятие времени, психическое настоящее и неопределенность [Текст].

10. Зимбадо, Ф.- Психология временной перспективы.

11. Какган, М.С. – Время как философская проблема [Текст].

12. Креч, Д. – Восприятие движения и времени.

13. Лисенкова, В.П.- Об особенностях отражения времени человеком [Текст]

14. Лисенкова, В.П.- Индивидуальные и возрастные особенности восприятия времени ( на примере детской, юношеской выборок).

15. Моисеева, Н.И. –Время в нас и вне нас [Текст].

16.Психологический словарь [Текст]/ под ред. А.М.Михайлова.