**Психология времени**

1 курс магистратура направления «Психология»

Практические занятия

**20.03.2020 – практическое занятие на тему 1 «**Факторы восприятия времени»

Вопросы для изучения:

1. Возрастные особенности восприятия времени.
2. Свойства темперамента и восприятие времени.
3. Этнокультурные особенности восприятия времени.
4. Влияние профессии на восприятие времени.
5. Восприятие времени в экстремальных жизненных ситуациях.
6. Влияние психоактивных веществ на восприятие времени.
7. Восприятие времени лицами, страдающими психическими заболеваниями. Нарушения восприятие времени.

Рекомендуемая литература:

1. Леонов А. А. Восприятие пространства и времени в космосе / А. А. Леонов, В. И. Лебедев. – Москва : Наука, 1968. – 115 с.
2. Миско Е. А. Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии на ЧАЭС / Е. А. Миско, Н. В. Тарабрина // Психол. журн. – 2004. – Т. 25, № 3. – С. 44–52.
3. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов / К. Муздыбаев // Психол. журн. – 1999. – Т. 21, № 4. – С. 5–21.
4. 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
5. Цуканов Б. И. Фактор времени и природа темперамента / Б. И. Цуканов // Вопр. психологии. – 1999. – № 4. – С. 128–136.

**27.03.2020 – практическое занятие на тему 2 «Временная перспектива: прошлое, настоящее, будущее» (часть 1)**

Вопросы для изучения:

1. Понятие временной перспективы, ее характеристика и структура.
2. Возрастные особенности восприятия прошлого, настоящего, будущего.

Рекомендуемая литература:

1. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности / К. А. Абульханова- Славская // Психология личности и образ жизни. – Москва : Наука, 1987. – С.1 37–145.
2. Бороздина Л. В. Возрастные изменения временнóй транспективы субъекта / Л. В. Бороздина, И. А. Спиридонова // Психол. журн. – 1998. – Т. 19, № 2. – С. 40–50.
3. Зимбардо Ф. Психология временнóй перспективы / Ф. Зимбардо. – Санкт-Петербург : Факультет психологии СПбГУ, 2008. – 91 с.

Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е. Ю. Мандрикова // Психол. журн. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 54–65.

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
2. Толстых Н. Н. Отношение к будущему / Н. Н. Толстых // Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / под. ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Педагогика, 1987. – С. 42–54.

**3.04.2020 – практическое занятие на тему 2 «Временная перспектива: прошлое, настоящее, будущее» (часть 2)**

Вопросы для изучения:

1. Временная децентрация. Невроз предвосхищения и невроз ретроспективы.
2. Методы изучения временной перспективы.

Рекомендуемая литература:

1. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности / К. А. Абульханова- Славская // Психология личности и образ жизни. – Москва : Наука, 1987. – С.1 37–145.
2. Бороздина Л. В. Возрастные изменения временнóй транспективы субъекта / Л. В. Бороздина, И. А. Спиридонова // Психол. журн. – 1998. – Т. 19, № 2. – С. 40–50.
3. Зимбардо Ф. Психология временнóй перспективы / Ф. Зимбардо. – Санкт-Петербург : Факультет психологии СПбГУ, 2008. – 91 с.

Мандрикова Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е. Ю. Мандрикова // Психол. журн. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 54–65.

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
2. Толстых Н. Н. Отношение к будущему / Н. Н. Толстых // Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / под. ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Педагогика, 1987. – С. 42–54.

**10.04.20 – практическое занятие на тему 3 «Субъективная картина жизненного пути» (часть 1)**

Вопросы для изучения:

Понятие субъективной картины жизненного пути.

Межсобытийные связи и отношения. Жизненные планы. Жизненная программа.

Рекомендуемая литература:

1. Жизненный путь личности (вопросы теории и методологии социально-психологического исследования) / под ред. Л. В. Сохань. – Киев : Наукова думка, 1987. – 128 с.

2. Кроник А. А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования / А. А. Кроник // Психология личности и образ жизни / под ред. Е. В. Шороховой. – Москва : Наука, 1987. – С. 148–157.

3. Кроник А. А. Каузометрия : Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – Москва : Смысл, 2003. – С. 45–91.

4. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / под ред. А. А. Кроника. – Москва : Прогресс-Культура, 1993. – С. 63–107.

5. Серенкова В. Ф. Личностная организация времени как средство реализации жизненных планов / В. Ф. Серенкова // Применение концепции С.Л. Рубинштейна в разработке вопросов общей психологии. – Москва : ИП АН, 1989. – С. 165–175.

**17.04.20 – практическое занятие на тему 3 «Субъективная картина жизненного пути» (часть 2)**

Вопросы для изучения:

Биографические кризисы. Деформации картины жизненного пути.

Методы изучения субъективной картины жизненного пути.

Рекомендуемая литература:

1. Жизненный путь личности (вопросы теории и методологии социально-психологического исследования) / под ред. Л. В. Сохань. – Киев : Наукова думка, 1987. – 128 с.

2. Кроник А. А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования / А. А. Кроник // Психология личности и образ жизни / под ред. Е. В. Шороховой. – Москва : Наука, 1987. – С. 148–157.

3. Кроник А. А. Каузометрия : Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – Москва : Смысл, 2003. – С. 45–91.

4. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / под ред. А. А. Кроника. – Москва : Прогресс-Культура, 1993. – С. 63–107.

5. Серенкова В. Ф. Личностная организация времени как средство реализации жизненных планов / В. Ф. Серенкова // Применение концепции С.Л. Рубинштейна в разработке вопросов общей психологии. – Москва : ИП АН, 1989. – С. 165–175.

**24.04.20 – практическое занятие на тему 4 «**Психологический возраст личности**» (часть 1)**

Вопросы для изучения:

1. Понятие возраста в психологии. Виды возрастов (хронологический, паспортный, биологический, умственный, психологический и др.).
2. Психологический возраст личности, его характеристики. Психологический возраст и самосознание.
3. Коэффициент взрослости. Искажения психологического возраста.
4. Методы изучения психологического возраста.

Рекомендуемая литература:

1. Кроник А. А. Каузометрия : Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – Москва : Смысл, 2003. – С. 70–91.
2. Сколько Вам лет? (линии жизни глазами психолога) / под ред. А. А. Кроника. – Москва : Школа-Пресс, 1993. – 112 с.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА: тест (по темам 1, 2, 3, 4 практических занятий)**

Порядок работы с тестом: студент в каждом пункте теста выделяет цветом правильный, по его мнению, ответ. Файл с заполненным тестом (название файла: фамилия студента) высылается на электронную почту старосты группы. Староста файлы всех студентов группы высылает на электронную почту преподавателя. Срок выполнения теста – к 30.04.2020. Результаты проверки теста по учебной группе преподаватель сообщает на электронную почту старосты.

**Критерии оценки результатов обучения при текущей аттестации (тестировании):**

– оценка «отлично» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 80% тестовых заданий;

– оценка «хорошо» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 66% и не более 79% тестовых заданий;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 50% и не более 65% тестовых заданий;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено менее 50% тестовых заданий.

Контрольно-измерительный материал № 1

**1. Для насекомых время движется:**

а) медленнее, чем для людей б) быстрее, чем для людей в) так же, как для людей

**2. Механические часы были изобретены в:**

а) первобытности б) античности в) Новое время г) в 19 в.

**3. «Совокупность представлений индивидуума о своём психологическом будущем и психологическом прошлом, существующих в данный момент времени» - это:**

а) психологическое время б) психологический возраст в) временная перспектива

4. **Алкоголь:** а) ускоряет восприятие времени б) замедляет восприятие времени в) не влияет на восприятие времени

**5. Понятие «временная перспектива» ввел:**

а) Гиппократ б) А. Кроник в) Л.С. Выготский г) К. Левин

**6. С точки зрения В. Вундта, всякий раз, когда мы обращаем внимание на течение времени, оно кажется:**

а) длиннее б) короче в) его восприятие не зависит от факта обращения на него внимания

7. **В состоянии депрессии время для человека течет более:**

а) медленно б) быстро в) восприятие времени не зависит от депрессии

8**.Восприятие временной перспективы появляется у человека в возрасте**: а) младенца б) дошкольника в) младшего школьника г) подростка

9. **Чем богаче событиями Прошлое человека, тем оно воспринимается:**

а) более коротким б) более длинным в) восприятие прошлого не зависит от степени его насыщенности

**10. Чем богаче событиями Настоящее человека, тем оно воспринимается:**

а) более коротким б) более длинным в) восприятие прошлого не зависит от степени его насыщенности

11. **Способность оторваться от сиюминутных переживаний и обратиться к своему будущему или прошлому – это:**

а) невроз ретроспективы б) невроз предвосхищения в) временная децентрация