


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой общей и
социальной психологии


_____ *подпись*

Гайдар К.М.

23.05.2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.01.01 Психология времени

Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом

1. Код и наименование направления подготовки:

37.04.01 Психология

2. Магистерская программа: Психологическое сопровождение развития личности в социальной сфере

3. Квалификация выпускника: магистр

4. Форма образования: очно-заочная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: общей и социальной психологии факультета философии и психологии

6. Составители программы: Макушина Ольга Петровна, канд. психол. наук, доцент

ФИО, ученая степень, ученое звание

7. Рекомендована: научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол от 25.05.2022, № 1400-05

наименование рекомендующей структуры, дата, номер протокола

отметки о продлении

8. Учебный год: 2023/2024

Семестр(-ы): 3

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью освоения учебной дисциплины является:

1) формирование и развитие у обучающихся систематизированных знаний о психологическом времени и жизненном пути личности и обучение их методам психологической диагностики и коррекции временных структур личности.

Задачи учебной дисциплины:

2) ознакомление обучающихся с психологией жизненного пути как основой исследования психологического времени личности;

3) формирование у обучающихся представлений о категории психологического времени и его составляющих: прошлом, настоящем и будущем;

4) анализ научных подходов к изучению психологического времени, разработанных в отечественной и зарубежной психологии;

5) освоение методов и методик эмпирического изучения представлений личности о времени жизни;

6) знакомство с результатами научных исследований психологического времени на разных возрастных этапах и в специфических условиях социализации;

7) обсуждение способов оказания психологической помощи человеку в случаях трансформаций временных структур.

10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина «Психология времени» относится к части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений.

Приступая к изучению данной дисциплины, студенты должны иметь теоретическую подготовку по научным школам и теориям современной зарубежной психологии. У студентов должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

- способен использовать теоретические знания по различным отраслям психологии в реализации профессиональной деятельности психолога в социальной сфере (ПК-1) в части **знаний** категориального аппарата, методологических принципов, основных методологических противоречий и проблем современной зарубежной психологии, тенденций и факторов развития научных школ и направлений современной зарубежной психологии; **умений** сопоставлять психологические теории в динамике развития психологической науки; анализировать методологическую позицию различных школ и направлений современной зарубежной психологии; **владения** навыками анализа психических свойств и личностных особенностей современного человека с позиций различных зарубежных психологических школ и теорий.

Учебная дисциплина «Психология времени» является предшествующей для дисциплины «Стресс-менеджмент», «Кризисы в профессиональном и личностном развитии».

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
ПК-1	Способен использовать теоретические знания по различным отраслям психологии в реализации	ПК-1.1	Выявляет роль теоретических знаний по различным отраслям психологии для постановки и решения профессиональных	Знать: категориальный аппарат, методологические принципы, результаты научных исследований психологического времени на разных возрастных этапах и в специфических условиях социализации

профессиональной деятельности психолога в социальной сфере	ПК-1.2	задач Отбирает теоретические знания по различным отраслям психологии для их использования в профессиональной деятельности психолога в социальной сфере	Уметь: анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику психологического и личностно-профессионального развития человека, его социализации и персонотипа; сопоставлять научные подходы к изучению психологического времени, разработанные в отечественной и зарубежной психологии Владеть: базовыми методическими приемами изучения психологического времени личности.
--	--------	---	---

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах (в соответствии с учебным планом) — 3 ЗЕТ / 108 часов.

Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) - экзамен.

13. Трудоемкость по видам учебной работы:

Вид учебной работы		Трудоемкость		
		Всего	По семестрам	
			3 семестр	
Аудиторная работа		32	32	
в том числе:	Лекции	16	16	
	Практические	16	16	
	Лабораторные	0	0	
Самостоятельная работа		40	40	
в том числе: курсовая работа		0	0	
Форма промежуточной аттестации (экзамен - 36 час.)		36	36	
Итого:		108	108	

13.1. Содержание дисциплины:

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью он-лайн-курса, ЭУМК
1. Лекции			
1.1	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, «фрейдковский час» и др.). Эталоны времени.	Moodle: URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127

1.2	Психологическое время личности	<p>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.</p>	<p>Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127</p>
1.3	Временная перспектива: прошлое, настоящее, будущее	<p>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»).</p>	<p>Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127</p>
1.4	Субъективная картина жизненного пути	<p>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.).</p>	<p>Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127</p>

1.5	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 зрелости. 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.).	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127
2. Практические занятия			1
2.1	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.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127
2.2	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.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127
2.3	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	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127

		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»).	
2.4	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.).	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127
2.5	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 зрелости. 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.).	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127
2.6	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.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127
2.7	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 прокрас-	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127

		тизации: характеристика, причины, последствия.	
2.8	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.	Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127

13.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий:

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Пр. занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Время как объект научного изучения	2	0	4	6
2	Психологическое время личности	2	2	4	8
3	Факторы восприятия времени	0	2	6	8
4	Временная перспектива: прошлое, настоящее, будущее	4	2	6	12
5	Субъективная картина жизненного пути	4	2	4	10
6	Психологический возраст личности	4	2	4	10
7	Удовлетворенность жизнью	0	2	4	6
8	Тайм-менеджмент	0	2	4	6
9	Ургентная зависимость	0	2	4	6
	Контроль		36		36
	Итого:	16	16	40	108

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины предполагает не только обязательное посещение обучающимся аудиторных занятий (лекций, практических занятий) и активную работу на них, но и самостоятельную учебную деятельность, на которую отводится 40 часов в семестре, а также работу при подготовке к промежуточной аттестации - экзамену (отводится 36 часов).

Самостоятельная учебная деятельность обучающихся по дисциплине «Психология времени» предполагает изучение и конспектирование рекомендуемой преподавателем литературы по вопросам семинарских и практических занятий (приведены выше), самостоятельное освоение понятийного аппарата (выполнение понятийных диктантов на семинарских и практических занятиях) и подготовку к текущим аттестациям (контрольным работам, выполнению практических заданий) (примеры см. ниже).

Вопросы семинарских и практических занятий обсуждаются на занятиях в виде устного опроса - индивидуального и фронтального. При подготовке к семинарским и практическим занятиям обучающимся важно помнить, что их задача, отвечая на основные вопросы плана занятия и дополнительные вопросы преподавателя, показать свои знания и кругозор, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки, умение отстаивать свою профессиональную позицию. В ходе устного опроса выявляются детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными студентами в ходе учебных занятий. Тем самым опрос выполняет важнейшие обучающую, развивающую и корректирующую функции, позволяет студентам учесть недоработки и избежать их при подготовке к экзамену.

Конспектирование рекомендуемых преподавателем литературных источников предназначено для более глубокого и осмысленного усвоения обучающимися теоретического материала. Одна из главных задач обучающегося - научиться отбирать из психологического текста главные мысли и положения. Конспект не должен сводиться ни к сплошному переписыванию рекомендованного источника, ни к его тезисному изложению, напоминающему план. Конспектированию подлежат статьи из научных журналов и сборников статей, главы (параграфы) учебников, учебных пособий, монографий. При подготовке конспекта обязательно указывается автор книги (статьи), место и год издания, страницы, на которых расположен конспектируемый текст в источнике. Поощряются сопровождающие конспект комментарии студента, представление основных идей в форме схем или таблиц.

Подготовка к понятийным диктантам требует от обучающихся нахождения и усвоения определений ключевых понятий изучаемой темы (рекомендуются преподавателем к семинарским и практическим занятиям). Для этого целесообразно использовать как конспекты лекций или литературных источников, рекомендованных для подготовки к семинарским и практическим занятиям, так и обращение к психологическим словарям. Выполнение понятийного диктанта на практическом занятии ограничено по времени, поэтому задается, как правило, 4-6 ключевых понятий.

По каждому практическому заданию обучающиеся отчитываются преподавателю письменно. Отчет должен включать описание цели работы, ее процедуры, протокол, содержащий эмпирические данные, их математико-статистическую обработку, грамотно сформулированный вывод. На основании этого преподаватель оценивает выполнение практического задания

Все выполняемые обучающимися самостоятельно задания (конспекты литературных источников, выполнение понятийных диктантов, контрольных работ, практических заданий) подлежат последующей проверке преподавателем с использованием определенных критериев (содержатся в пункте 20.1). Результаты текущих аттестаций учитываются преподавателем при проведении промежуточной аттестации (экзамена).

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Болотова А.К. Психология организации времени / А.К. Болотова. - М. : Аспект Пресс, 2006. - 254 с.
2	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

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Романова Е.С. Графические методы в практической психологии : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направлению подготовки (специальности) ГОС ВПО 030300 «Психология», 030301 «Психология» и направлению подготовки ФГОС ВПО 030300 «Психология»] / Е.С. Романова. - Москва : Аспект Пресс, 2011. - 400 с. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104548

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):

12	Макушина О.П. Психология времени [Электронный ресурс] : учебная программа курса и планы семинарских занятий для вузов : [для студентов 1 курса магистратуры очной формы обучения направления "Психология" факультета философии и психологии ВГУ, для направления 37.04.01 - Психология Б1.В. ОД. 8] / О.П. Макушина. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. - < URL:http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-195.pdf >.
----	---

15	Психология [Электронный ресурс] : Реферативный журнал: РЖ / ВИНТИ. - М. : ВИНТИ, 2002- . - В ЗНБ ВГУ с 2002 г. - ЭБ. - Ежемесячно.
16	Социальные и гуманитарные науки. Философия и социология : Библиогр. база данных. 1981-2019 гг. / ИНИОН РАН. - М., 2020. - (CD-ROM).
17	ЭБС Университетская библиотека. - URL: http://biblioclub.ru
18	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. - URL: http://www.lib.vsu.ru
19	Электронный курс «Психология времени». - Moodle:URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127 (портал «Электронный университет ВГУ». - Moodle:URL: http://www.edu.vsu.ru/)

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Макушина О.П. Психология времени [Электронный ресурс] : учебная программа курса и планы семинарских занятий для вузов : [для студентов 1 курса магистратуры очной формы обучения направления "Психология" факультета философии и психологии ВГУ, для направления 37.04.01 - Психология Б1.В. ОД. 8] / О.П. Макушина. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. - <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-195.pdf >.

17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение

При реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: логическое построение дисциплины, установление межпредметных связей, обозначение теоретического и практического компонентов в учебном материале, актуализация личного и учебно-профессионального опыта обучающихся. Применяются разные типы лекций (вводная, обзорная, информационная, проблемная), семинарских и практических занятий (проблемные, дискуссионные, занятия-практикумы и др.). На занятиях используются следующие интерактивные формы: деловые игры, групповое обсуждение, метод case-study (анализ и решение профессиональных ситуационных задач).

Применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в части освоения материала лекционных, семинарских и практических занятий, самостоятельной работы по отдельным разделам дисциплины, прохождения текущей и промежуточной аттестации. Обучающиеся используют электронные ресурсы портала «Электронный университет ВГУ» - Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>, а именно электронный курс «Психология времени» (URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127>).

Для реализации учебной дисциплины используются следующие информационные технологии, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы:

Аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр». Контракт № 3010-07/44-20 от 29.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж); бессрочный.

Программный комплекс «Psychometric Expert-9 Practic+ версии» (на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), неисключительные (пользовательские) лицензионные права, бессрочная лицензия.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (начального уровня) Statistica Basic Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (углубленного уровня) Statistica Ultimate Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 11 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

ПО Интерактивное учебное пособие «Наглядная математика». Контракт № 3010-07/22-16 от 23.03.2016 с ООО «Информационные технологии» (ООО «Ин-тех», Воронеж); бессрочный.

Неисключительная лицензия на ПО Microsoft Office ProPlus 2019 RUS OLP NL Acsmc. Договор №3010-16/24-19 от 01.04.2019 с ООО «БалансСофт Проекты» (Ульяновск); бессрочный.

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014 с ООО «Перемена» (Воронеж); бессрочная лицензия.

Программы для ЭВМ МойОфис Частное Облако. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций. Договор №3010-15/972-18 от 08.11.2018 с АО «СофтЛайн Трейд» (Москва); лицензия бессрочная.

Справочная правовая система «Консультант Плюс» для образования, версия сетевая. Договор о сотрудничестве №14-2000/RD от 10.04.2000 с АО ИК «Информсвязь-Черноземье» (Воронеж); бессрочный.

Справочная правовая система «Гарант - Образование», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №4309/03/20 от 02.03.2020 с ООО «Гарант-Сервис» (Воронеж); бессрочный.

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типов, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. ауд. 410): Специализированная мебель, интерактивная доска с проектором Promethean activboard 387 pro, ноутбук Lenovo.

Лаборатория практической психологии для проведения занятий семинарского типа, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 307(4)): специализированная мебель, профессиональный компьютерный полиграф (ПКП) «Диана- 04» в базовой комплектации с креслом для полиграфического обследования СКО- 02; оборудование для проведения психодиагностического исследования - программный комплекс «Psychometric Expert-9 Practic+ версии»; аппаратнопрограммный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр»; компьютерные психодиагностические методики (Методика экспресс-диагностики Мороз, Методика экспресс-диагностики Сигнал, Психосемантическая диагностика скрытой мотивации (ПДСМ), Ко-терапевтическая система Келли-98, Комплексная социально-психологическая диагностика группы и др.), устройство психофизиологического тестирования «Психофизиолог» УПФТ-1/30-«Психофизиолог», комплект для комплексной аудиовизуальной стимуляции «Профессиональный», аппарат психоэмоциональной коррекции АПЭК-6, цветодинамический проектор «Плазма-250», аппарат аудиовизуальной стимуляции типа «Voyager», прибор биологической обратной связи «Релана»; 1 компьютер Intel Celeron CPU; ноутбук Dell Inspiration, ноутбук ASUS X51RL, ноутбук HP Probook 450 G6; принтер HP Laser Jet 1300; сканер Hewlett Packard, экран для проектора.

Компьютерный класс (кабинет информационных технологий № 2) для проведения индивидуальных и групповых консультаций, аудитория для самостоятельной работы, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Воронеж, проспект Революции, д. 24, ауд. 303): специализированная мебель, 15 персональных компьютеров CORE I5-8400 / B365M PRO4 / DDR4 8GB / SSD 480GB / DVI/HDMI/VGA/450Вт / Win10pro / GW2480, интерактивная панель

Lumien, 75", МФУ лазерное HP LaserJet Pro M28w(W2G55A).

19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция [^]	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1	Время как объект научного изучения	ПК-1	ПК-1.1	
2	Психологическое время личности	ПК-1	ПК-1.1	Комплект практических заданий № 1
3	Факторы восприятия времени	ПК-1	ПК-1.2	
4	Временная перспектива: прошлое, настоящее, будущее	ПК-1	ПК-1.1	Контрольная работа № 1
5	Субъективная картина жизненного пути	ПК-1	ПК-1.1	Комплект практических заданий № 1
6	Психологический возраст личности	ПК-1	ПК-1.1	
7	Удовлетворенность жизнью	ПК-1	ПК-1.1	
8	Тайм-менеджмент	ПК-1	ПК-1.1	
9	Ургентная зависимость	ПК-1	ПК-1.2	
Промежуточная аттестация форма контроля - экзамен				Перечень теоретических вопросов

20. Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: контрольных работ, комплекта практических заданий.

Комплект заданий для контрольной работы № 1

Тема: «Временная перспектива: прошлое, настоящее, будущее».

1. Сравните понятия: «временная перспектива» и «временная транспектива».
2. Назовите и охарактеризуйте методы изучения временной перспективы.

Комплект практических заданий № 1

Тема: «Психологическое время личности», «Субъективная картина жизненного пути».

Проведите психолого-биографическое обследование психологического времени и субъективной картины жизненного пути личности с предоставлением письменного заключения.

Описание технологии проведения.

Текущие аттестации проводятся в соответствии с Положением о текущей

аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета - в форме контрольных работ, выполнения практических заданий. Критерии оценивания приведены ниже. Контрольные работы выполняются во время аудиторных занятий в виде письменных работ с последующей проверкой преподавателем. Практические задания выполняются частично во время аудиторных занятий, частично - самостоятельно в форме домашних заданий, но все в виде письменных работ с последующей проверкой преподавателем.

Результаты текущих аттестаций учитываются преподавателем при проведении промежуточной аттестации (зачета).

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий все выполняемые задания текущих аттестаций (контрольные работы, практические задания) обучающиеся вывешивают для проверки в личных кабинетах в электронном курсе ««Психология времени» (URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127>) (портал «Электронный университет ВГУ». - Moodle: URL: <http://www.edu.vsu.ru/>).

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (контрольной работе):

- оценка «отлично» выставляется, если не менее чем на четыре пятых всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие уверенное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; высокую сформированность у него аналитико-синтетических операций и их успешное применение при изложении изучаемого материала; умение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, а также представлять собственную профессиональную позицию;

- оценка «хорошо» выставляется, если не менее чем на две трети всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие достаточное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; хорошую сформированность у него аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении изучаемого материала; хорошо или недостаточно сформированное умение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, а также недостаточную ясность собственной профессиональной позиции;

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если правильно выполнено не менее половины всех заданий контрольной работы, при этом допускается недостаточная полнота и глубина ответов, в которых студентом продемонстрирован необходимый минимум знаний понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; слабая сформированность у него аналитико-синтетических операций, затруднения в их применении при изложении изучаемого материала; фрагментарное использование теоретических знаний при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной позиции;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если с минимально необходимым уровнем решения выполнено менее половины всех заданий контрольной работы, ответы демонстрируют незнание или поверхностное знание студентов понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; несформированность у него аналитикосинтетических операций; неумение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной

позиции.

Количественная шкала оценок:

- оценка «отлично» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 80% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критерию оценки «отлично»;
- оценка «хорошо» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 66% и не более 79% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «отлично» или «хорошо»;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 50% и не более 65% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «хорошо» или «удовлетворительно»;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено менее 50% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (выполнении практических заданий):

- оценка «отлично» выставляется, если выполнение практического задания отличается полнотой и глубиной анализа, раскрывает уверенное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; высокую сформированность у него аналитикосинтетических операций и их успешное применение при изложении изучаемого материала; умение представлять собственную профессиональную позицию;
- оценка «хорошо» выставляется, если выполнение практического задания отличается полнотой и глубиной, раскрывает достаточное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; хорошую сформированность у него аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении изучаемого материала; недостаточную ясность собственной профессиональной позиции;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если выполнение практического задания отличается недостаточной полнотой и глубиной, раскрывает знание студентом необходимого минимума знаний понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; слабую сформированность у него аналитико-синтетических операций, затруднения в их применении при изложении изучаемого материала; несформированность собственной профессиональной позиции;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если практическое задание выполнено с минимально необходимым уровнем знаний, студент демонстрирует незнание или поверхностное знание понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; несформированность у него аналитико-синтетических операций; несформированность собственной профессиональной позиции.

20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине (экзамен) проводится на основе результатов текущих аттестаций. Для тех обучающихся, которым нет возможности выставить зачет по результатам текущих аттестаций в семестре (в связи с их невыполнением / неудовлетворительным выполнением), промежуточная аттестация

осуществляется с помощью следующих оценочных средств: теоретических и практических вопросов.

№	Вопросы к промежуточной аттестации (экзамену - 2 семестр)
1	Общая характеристика жизненного пути личности как пространственно-временного процесса.
2	Специфика представлений о жизненном пути с точки зрения объективного и субъективного пространства и времени.
3	Объективно-биографическое направление исследования жизненного пути личности.
4	Основные научно-психологические подходы к исследованию жизненного пути личности в масштабе субъективной регуляции.
5	Основные взгляды Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна на проблему субъективного переживания времени жизни личности.
6	Вклад К.А. Абульхановой-Славской в разработку проблематики психологического времени.
7	Концепция «временной организации жизни», «гибкой динамической психики» В.И. Ковалева.
8	Суть причинно-целевой концепции А.А. Кроника и Е.И. Головахи.
9	Динамика научных взглядов на единицу психологического времени личности.
10	Квантовая, событийная, причинно-целевая концепции психологического времени личности.
11	Ведущие направления исследования психологического времени зарубежными исследователями.
12	Основные идеи мотивационного подхода к пониманию психологического будущего в целостном временном контексте Ж. Нюттена.
13	Вклад К. Левина в разработку временной проблематики в психологии.
14	Психология временной перспективы Ф. Зимбардо.
15	Методы эмпирического исследования психологического времени личности.
16	Понятие временной ориентации и методики диагностики.
17	Характеристика свойств времени в переживании человека. Примеры эмпирических исследований.
18	Сравнительный анализ понятий «временная перспектива», «временная трансспектива» и «субъективная картина жизненного пути личности».
19	Структура субъективной картины жизненного пути личности.
20	Возрастные особенности субъективной картины жизненного пути личности.
21	Основные направления трансформации временных структур личности в периоды возрастных кризисов.
22	Понятие и виды деформаций субъективной картины жизненного пути личности.
23	Биографические методы исследования субъективной картины жизненного пути, их виды.
24	Индивидуальные и групповые формы работы по оптимизации субъективной картины жизненного пути.
25	Психолого-биографическое обследование.
26	Возможности применения технологии психологического тренинга в работе с трансформацией временных структур личности.
27	Психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего.
28	Применение психотерапии и консультирования в работе с личностью с трансформацией временной структуры.

Описание технологии проведения

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования. В контрольно-измерительный материал включаются два теоретических вопроса, позволяющих оценить уровень полученных знаний, умений, навыков.

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий зачет / экзамен проводится с использованием портала «Электронный университет ВГУ» - Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>, электронный курс «Психология времени» (URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7127>) в форме компьютерного тестирования. При этом перечень вопросов к экзамену не меняется. В этих условиях контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя тестовые задания закрытого типа с единичным выбором (один правильный ответ).

Пример (для экзамена во 2 семестре):

Тест.

2. Цикличное восприятие времени характерно для человека эпохи:

- а) античности
- б) Средних веков
- в) Нового времени
- г) современности

6. Механические часы были изобретены в:

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

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

Для оценивания результатов обучения на экзамене используются следующие **показатели**:

1) знание категориального аппарата, методологических принципов, результатов научных исследований психологического времени на разных возрастных этапах и в специфических условиях социализации;

2) умение анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику психологического и личностно-профессионального развития человека, его социализации и персонотенеза; сопоставлять научные подходы к изучению психологического времени, разработанные в отечественной и зарубежной психологии;

3) владение базовыми методическими приемами изучения психологического времени личности.

Для оценивания результатов обучения на экзамене используется 4балльная **шкала**: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрированы знание категориального аппарата, методологических принципов, результатов научных исследований психологического времени на разных возрастных этапах и в специфических условиях социализации; умения анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику психологического и личностно-профессионального развития человека, его социализации и персонотенеза; сопоставлять научные подходы к изучению психологического времени, разработанные в отечественной и зарубежной психологии; владение базовыми методическими приемами изучения психологического времени личности.	Повышенный уровень	Отлично
Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу,	Базовый уровень	Хорошо

<p>либо по одному к каждому вопросу контрольно измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы.</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знании категориального аппарата, методологических принципов, результатов научных исследований психологического времени на разных возрастных этапах и в специфических условиях социализации; недостаточно продемонстрированы умения сопоставлять психологические теории в динамике анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику психологического и личностно профессионального развития человека, его социализации и персоногенеза; сопоставлять научные подходы к изучению психологического времени, разработанные в отечественной и зарубежной психологии; владение базовыми методическими приемами изучения психологического времени личности.</p>		
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы.</p> <p>ИЛИ</p> <p>Несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала).</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно измерительного материала содержатся частичные знания категориального аппарата, методологических принципов, результатов научных исследований психологического времени на разных возрастных этапах и в специфических условиях социализации; допускаются существенные ошибки при демонстрации умений анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику психологического и личностно-профессионального развития человека, его социализации и персоногенеза; сопоставлять научные подходы к изучению психологического времени, разработанные в отечественной и зарубежной психологии; проявляются серьезные трудности при демонстрации владения базовыми методическими приемами изучения психологического времени личности.</p>	<p>Пороговый уровень</p>	<p>Удовлетворительно</p>
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала).</p> <p>В ответе на основные вопросы контрольно измерительного материала содержатся отрывочные знания категориального аппарата, методологических принципов, результатов научных исследований психологического времени на разных возрастных этапах и в специфических условиях социализации; допускаются грубые ошибки при демонстрации умений анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику психологического и личностно профессионального развития человека, его социализации и персоногенеза; сопоставлять научные подходы к изучению психологического времени, разработанные в отечественной и зарубежной психологии; не демонстрируется владение базовыми методическими приемами изучения психологического времени личности.</p>	<p>—</p>	<p>Неудовлетворительно</p>

Для оценивания результатов обучения на экзамене, проводимом в форме компьютерного тестирования, используется 4-балльная **шкала**: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Соотношение критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
80-100% правильных ответов	Повышенный уровень	Отлично
66-79% правильных ответов	Базовый уровень	Хорошо
50-65% правильных ответов	Пороговый уровень	Удовлетворительно
0-49% правильных ответов	—	Неудовлетворительно

