

Персональная концепция времени

Сложное понятие времени

- Несмотря на то, что время является одним из базовых свойств человеческого бытия, не существует единого и простого определения этого понятия.

- Как бы Вы объяснили «Что такое время» ребенку?

Пример 1

- «Время – это песок в моих руках. Он сыплется сквозь пальцы, у меня остаются лишь крупинки. Но если соединить пальцы руки, то почти ничего не упадет на землю: почти все песчинки останутся у меня в руке».

Пример 2

- Время – это река. Она, то делает поворот, то резко срывается с горы, то замедляет свой ход, то вдруг течение усиливается.
- Я – лодочник, который может плыть, сложив весла, по течению. А может начать грести либо по течению, стремясь скорее познать нечто новое, может попробовать управлять лодкой и против течения, пока хватает сил.
- Лодочник может причалить к берегу, если устанет в пути или захочет разглядеть замок, стоящий на берегу.
- Главное, что после остановки, он снова садится в свою лодку и продолжает движение. Жизнь – движение и время – тоже движение.

- Для меня управление собственным временем – это вопрос желаний и действий лодочника: куда он движется? с какой скоростью? и есть ли у него весла, чтобы грести?
- Сухой остаток: я не могу управлять течением реки (это не в моей власти), но я могу управлять лодкой, двигающейся в потоке воды.

Задание 1

Тест «Субъективная минута»

Оцениваемый интервал	Ваш результат	Разница

Тест «Субъективная минута»

Оцениваемый интервал	Ваш результат	Разница
23 секунды		
44 секунды		
15 секунд		
32 секунды		
1 минута		

Количество ошибок со знаком «+» = _____

Количество ошибок со знаком «-» = _____

- Психофизиологическое время определяется как непосредственное ощущение («чувство») потока времени, способность ощущать («чувствовать») и точно оценивать временные отрезки.

- 1. Связано с физиологией, с интенсивностью работы различных функциональных систем организма, в первую очередь, с активацией нервной системы, обменом веществ и т.п. Чем выше интенсивность работы ФС, тем «быстрее» время (например, холерики и флегматики).
- 2. Связано с функциональным состоянием организма в целом (усталость – подъем сил, болезнь – здоровье и др.). Если функциональное состояние снижено, время «замедляется».
- 3. Связано с эмоциональным состоянием. Эмоциональный подъем активизирует организм и «ускоряет» время.
- 4. Связано с уровнем мотивации, степенью актуализации потребностей. Если работа увлекает, решаемые задачи интересны человеку – время для него «летит незаметно». Если потребности удовлетворены и мотивация снижена – время «замедляется».

- Психофизиологическое время является важным индикатором работоспособности.
- Для каждого человека в зависимости от работы его нервной системы, от физиологического состояния, время либо воспринимается адекватно физическому времени, либо убыстряется, либо замедляется.

- Если полученные результаты значительно отличаются от оцениваемого интервала в меньшую сторону (преобладает знак «–»), то это свидетельствует о том, что для человека его «внутреннее время» бежит быстрее, чем физическое.

- Если полученные результаты теста отличаются в большую сторону (преобладает знак «+»), то это говорит о том, что в восприятии человека время «замедляется».

- Люди, для которых их внутреннее время (воспринимаемые им интервалы) «бежит быстрее», характеризуются тем, что практически всегда успевают выполнить работу в срок, у них редко случаются «накладки» в делах, зачастую они справляются с работой быстрее, чем изначально планировали, к тому же могут успеть в промежутке между двумя большими заданиями решить несколько мелких.

- Те же, для кого время «течет медленнее обычного», отличаются тем, что нередко не справляются с заданием в установленные сроки

- Встречаются люди, для которых внутреннее восприятие времени совпадает с физическим, либо практически от него не отличается.
- Такие люди практически могут обходиться без часов, они «внутренне чувствуют» время.

- Когда у испытуемых на больших оцениваемы интервалах (43 с, 1 мин) зафиксирована разница со знаком «+», а на маленьких (15, 23 с) – со знаком минус или эти промежутки оцениваются человеком достаточно точно.
- Обычно это говорит о том, что с короткими по времени и небольшими по объему задачами человек справляется в срок, а вот при решении больших по объему и длительных по сроку выполнения человек может увлекаться и нарушать установленный график.

- Допустим, первые 2 серии испытания человек выполняет с опережением (знак «–»), затем на 15 секундах его результат совпадает с оцениваемым, к концу выполнения теста (43 с и 1 мин) «внутреннее восприятие времени» замедляется.
- Данный факт может свидетельствовать о том, что человек суетится при включении в работу, мобилизуется, начиная какое-либо новое дело, затем, когда ситуация оказывается для него знакомой, он «успокаивается» и неторопливо выполняет задание.

- Представление о времени – это не ощущение времени, а его сознательная, рациональная оценка (интерпретация).

Задание 2

Изобразите ваше представление о времени в виде трех окружностей (за 3-5 мин).

- Одна окружность должна символизировать ваше представление о прошлом,
- вторая — о настоящем,
- третья — о будущем

Правила

- 1. В этом тесте вы оцениваете ваше собственное время.
- 2. Размер каждой окружности — произвольный (окружности не обязательно должны быть одинаковыми).
- 3. Расположение окружностей в пространстве друг относительно друга — произвольное (окружности могут пересекаться, быть вложенными одна в другую и т. п.).
- 4. Не забудьте подписать, какая из окружностей символизирует ваше прошлое, какая — настоящее, а какая — будущее.
- 5. При выполнении этого теста главное — воображение и интуиция. Не раздумывайте долго, как вам изобразить окружности, — нарисуйте первый же вариант, что придет вам в голову!»

А

А. Время как линейная цепь отдельных событий.

- 1-й тип изображается как горизонтальная прямая линия, где кружки «Прошлое», «Настоящее» и «Будущее» следуют один за другим слева направо (реже, наоборот, справа налево).
- Иногда подобная линейная трансспектива изображается как восходящая или нисходящая линия.

Б

Б. Время как непрерывный ветвящийся поток альтернатив.

- 2-й тип личностной концепции времени чаще всего задается с помощью трех видов изображений:
- 1) в виде горизонтальной (реже наклонной) прямой из пересекающихся окружностей, в которой прошлое, настоящее и будущее как бы сцеплены друг с другом;
- 2) в виде «вертикали» («прошлое» обычно внизу, «будущее» — вверху) из разобращенных или пересекающихся окружностей;
- 3) в виде хаотично разбросанных (иногда 2 из 3 окружностей могут пересекаться) внутри квадратной рамки окружностей.

В

В. Время как постоянная величина, «пространство», «поле».

- Для личностной концепции времени 3-го типа характерно
- изображение уравновешенного (с центральной или радиальной симметрией) сочетания окружностей в виде «мишени» (порядок расположения прошлого, настоящего и будущего может быть самым различным)
- или в виде так называемого «гармоничного единства» (окружности равны, расположены по вершинам равностороннего треугольника, может быть, при этом пересекаются друг с другом).

- *Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?*
- *– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.*
- *– Мне все равно... – сказала Алиса. –*
- *Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.*

Льюис Кэрролл. «Алиса в Стране Чудес»



Правила «Умная цель» – SMART

Аббревиатура SMART (умный (*англ.*)) образована путем определения **5 свойств «умных» целей.**

- **Specific** – конкретная.
- **Measurable** – измеряемая.
- **Achievable** – напряженная, но достижимая – реалистичная.
- **Relevant** — в зоне ответственности сотрудника.
- **Time bounded** – ограниченная во времени.

Задание 3

- Создать цель
- Задачи, позволяющие достичь цели
- Сроки, в которые эти задачи будут укладываться