

ведение экспресс-диагностики для обнаружения у абитуриентов мотивационной основы выбора, склонностей и способностей к выбираемой профессии психолога, оказания помощи в окончательном принятии решений в ситуации консультирования.

Основное содержание работы с абитуриентом, выбирающим профессию психолога, во многом сводится к тому, чтобы он дифференцировал собственную потребность в получении высшего образования и необходимость разрешения собственных личностных проблем средствами психологии.

Список использованных источников

1. Буякас, Т. М. Процесс обучения как диалог между профессиональным и личностным становлением / Т. М. Буякас // Вестник Московского университета. – 2001. – № 2. – Серия 14. Психология. – С. 69–78.
2. Виштвак, О. В. Мотивационные предпочтения абитуриентов и студентов / О. В. Виштвак // Социс. – 2003. – № 2. – С. 135–138.
3. Полещук, Ю. А. Технологии психологического сопровождения профессионального самоопределения на этапе обучения профессии / Ю. А. Полещук, Н. Н. Поплавский // Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека: сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. – Подольск, 2017. – С. 223–227.
4. Полещук, Ю. А. Исследование компонентов профессиональной направленности студентов-психологов // Смалья. – 2016. – №1. – С. 53–56.

(Дата подачи: 20.02.2018 г.)

Н. Н. Пыжова, М. А. Пыжова

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, Минск

N. N. Pyzhova, M. A. Pyzhova

Academy of Public Administration under the Aegis of the President
of the Republic of Belarus, Minsk

УДК 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ ПРИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМЕ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE FEATURES OF THE SUBJECTIVE PERCEPTION OF TIME WITH PERFECTIONISM IN DIFFERENT CONTEXTS

Статья посвящена анализу проблемы субъективного восприятия времени, рассмотрены подходы к исследованию феномена времени в психологической литературе. Описаны результаты эксперимента, позволившего выявить различия в субъективном восприятии временных интервалов субъектами с разным уровнем перфекционизма. Охарактеризованы условия деятельности, при которых эти различия достоверны.

Ключевые слова: психология восприятия времени; личностные особенности восприятия времени; субъективное восприятие временных интервалов; перфекционизм.

The article is devoted to the analysis of the problem of subjective perception of time, the approaches to the study of the phenomenon of time in psychological literature. The article describes the results of the experiment, which allowed to identify differences in the subjective perception of time intervals by subjects with different levels of perfectionism. Conditions were characterized under which these differences were significant.

Key words: psychology of time perception; personal features of time perception; subjective perception of time intervals; perfectionism.

Проблемой психологии восприятия времени занимались достаточно серьезные представители отечественной и зарубежной науки, такие как К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Ш. Бюллер, С. Г. Геллерштейн, А. С. Дмитриев, Б. В. Зейгарник, В. П. Зинченко, Р. Орнштейн, С. Л. Рубинштейн, П. Фресс, Б. И. Цуканов, Х. Шиффман и др. Выявлены многие факторы, влияющие на субъективное восприятие времени, описан такой феномен, как «чувство времени», которое не является врожденным, а развивается в процессе жизни на основе накопления опыта и представляет собой способность непосредственно оценивать и ориентироваться во времени без всяких вспомогательных средств. В результате усвоения человеком способов оценки времени оно начинает играть роль регулятора деятельности [1; 2].

Ряд исследователей отмечают, что в субъективной недооценке или переоценке временных интервалов наблюдаются некоторые возрастные различия, отмечается роль эмоционального фактора, а также объема информации, сохраненной в памяти, ее количества и сложности. Субъективный аспект восприятия времени связан с личной оценкой индивидом происходящих событий, что, в свою очередь, зависит от наполненности данного временного периода информацией, а также его эмоциональной окрашенности [3].

Один из современных исследователей в области психологии времени Ф. Зимбарго установил связь ориентации во времени с решениями и поведением человека, что оказывает существенное влияние на формирование жизненных установок. Он описал шесть типов отношения ко времени и нашел подтверждение влияния этого отношения на многие аспекты жизни, в том числе в масштабах глобальных политических решений [4].

В настоящее время выделяется три основных направления исследований в области психологии времени: психофизиологическое, субъективно-психологическое и личностное. Психофизиологическое направление рассматривает восприятие времени через адаптацию и так называемые «биологические часы», позволяющие человеку вести отсчет временных промежутков на основе сочетания экзогенных и эндогенных процессов организма. В субъективно-психологическом направлении исследуется роль психических функций, например, памяти или представлений во взаимосвязи событий прошлого, настоящего и будущего [5].

Проблемой личностных особенностей структурирования времени занималась К. А. Абульханова-Славская. Ею выделены две основные индиви-

дуальные стратегии структурирования времени: рациональная организация времени и пассивное приспособление к внешним требованиям. Автор вводит понятие своевременности как способа разрешения противоречий между социальными характеристиками времени и личностными [6]. В литературе, посвященной личностно-временной проблематике, встречаются также типологии индивидуальной организации времени и отношения к нему в зависимости от характера и направленности жизнедеятельности человека.

Изучая литературу, посвященную личностно-временной проблематике, мы, однако, не встретили описания экспериментальных исследований особенностей субъективного восприятия времени при перфекционизме. К настоящему моменту проведено множество исследований перфекционизма, касающихся разных аспектов его изучения: концептуализации понятия, моделей и структуры перфекционизма, разработки методов его оценки, связи с личностными чертами и психопатологией. По некоторым источникам, перфекционизм может быть связан с академической успеваемостью студентов и когнитивными стилями личности [7; 8; 9]. Однако в этой сфере по-прежнему остается большое пространство для научных исследований.

Мы предположили, что поскольку перфекционизм представляет собой тенденцию личности к установлению чрезмерно высоких стандартов по отношению к себе и стремления к ним, это оказывает значительное влияние на характер выполнения деятельности. Согласно нашим предположениям, перфекционизм влияет не столько на успеваемость студентов, сколько на специфику работы с информацией, «погружением» в те или иные формы деятельности, и, как следствие, неправильным распределением временных ресурсов. Нам представляется важным выявление особенностей организации деятельности при перфекционизме в различных условиях с точки зрения субъективного восприятия временных интервалов.

Организация и методы исследования. Цель исследования: выявить особенности субъективного восприятия временных интервалов при перфекционизме. В основу методологии исследования перфекционизма была положена концепция многомерности перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта, согласно которой существует три его составляющие: субъектно- или личностно-ориентированный перфекционизм (завышенные и нереалистичные требования, предъявляемые к себе, усиленное исследование себя, самокритика, которые делают невозможным принятие собственных изъяснений, недостатков и неудач); объектно-ориентированный перфекционизм (предъявление преувеличенных и нереалистичных требований к другим); социально-предписанный перфекционизм (генерализованное убеждение, что другие предъявляют к субъекту нереалистичные требования, которым необходимо соответствовать). В качестве диагностического инструментария был выбран соответствующий данной концепции тест «Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта» [10].

В исследовании приняли участие 82 человека (56 женщин и 26 мужчин), возраст испытуемых – от 17 до 38 лет. Исследование проводилось на базе БГПУ имени М. Танка и факультета переподготовки и повышения квалификации Академии управления при Президенте Республики Беларусь.

Для изучения особенностей восприятия времени был организован эксперимент, который состоял из шести этапов. На каждом этапе для испытуемых изменялись условия деятельности, экспериментатор засекал время, через определенный временной промежуток (на разных этапах – от 8 до 15 минут) останавливал деятельность испытуемых и просил их зафиксировать на бланке, сколько, по их мнению, времени прошло (пользоваться часами запрещалось). Субъективное восприятие временных интервалов анализировалось по различиям с реальными показателями.

Этапы эксперимента:

1) отсутствие целенаправленной деятельности. Испытуемым давалась инструкция: «Сейчас посидите молча, ничего не делая, можете погрузиться в свои мысли до тех пор, пока экспериментатор не даст другую инструкцию», затем их просили зафиксировать, сколько прошло времени;

2) учебная деятельность. На данном этапе экспериментатор не давал никакой инструкции, начинался учебный процесс – чтение лекции преподавателем, которая была прервана экспериментатором через некоторое время;

3) творческая деятельность. Испытуемые были включены в процесс выполнения творческого задания «Завершение картинок», для чего использовались материалы теста креативности Е. Торренса. Экспериментатором была дана инструкция: «Вам предстоит выполнить увлекательные задания. Все они потребуют от вас воображения, чтобы придумать новые идеи и скомбинировать их различным образом. При выполнении каждого задания старайтесь придумать что-то новое и необычное, чего никто больше из вашей группы не сможет придумать. Постарайтесь реализовать вашу идею так, чтобы получилась интересная картинка»;

4) мыслительная деятельность. Испытуемые были включены в деятельность, которая требовала от них мыслительной активности, в частности, активизации понятийного мышления. Для этих целей использовались стимульные материалы методики «Исключение лишнего»;

5) монотонная деятельность, требующая концентрации внимания. Для создания условий, моделирующих монотонную деятельность, требующую концентрации внимания, был использован принцип «Корректирующей пробы» (тест Бурдона). Испытуемым были предложены фрагменты случайных текстов, и они должны были построчно обводить «в кружок» все буквы «а», зачеркивать все буквы «с» и подчеркнуть все буквы «к»;

6) состояние повышенного напряжения. Использовалась ситуация экзаменационного стресса. Экспериментатор занимал позицию наблюдателя, испытуемые выполняли тест по изучаемой дисциплине. После завершения

выполнения контрольного теста экспериментатор просил испытуемых написать на специальных бланках, сколько времени они выполняли задания.

Результаты и их интерпретация. Среди испытуемых, составивших выборочную совокупность, в равной степени представлены те, у кого выражен перфекционизм (32 %), и те, у кого этот признак на низком уровне (34 %). Наиболее выражены у испытуемых такие виды перфекционизма, как «личностно-ориентированный» и «социально-предписанный», то есть им присущи, в основном, повышенные требования к себе и тревога по поводу несоответствия ожиданиям окружающих. Меньшее количество перфекционистов выявлено по шкале «объектно-ориентированный перфекционизм». То есть к другим людям большая часть испытуемых предъявляют реалистичные требования.

Из выборочной совокупности были отобраны лица с ярко выраженным перфекционизмом и с низким уровнем. Достоверность различий в субъективном восприятии времени между выделенными подгруппами устанавливалась с помощью многофункционального статистического метода ϕ^* – критерий углового преобразования Фишера. Данные по всем условиям деятельности представлены в таблице 1.

Итак, достоверные различия установлены по следующим видам деятельности:

1) отсутствие целенаправленной деятельности. Испытуемые с высоким уровнем перфекционизма субъективно замедляют время при отсутствии деятельности, т.е. оно для них тянется медленно. Среди них не оказалось ни одного испытуемого, который субъективно ускорил бы его течение. Различие подтверждается еще и тем, что значительная часть испытуемых с низким уровнем перфекционизма ускоряют его. Т.е. для перфекционистов, время, не наполненное деятельностью, переживается как «тянущееся». Предъявляя к себе высокие требования, они, вероятно, формируют привычку постоянно что-то делать. Такое свойство может быть расценено как склонность к «трудоголизму», что может приводить к определенного рода зависимости от самого процесса выполнения хоть каких-то действий;

2) монотонная деятельность, требующая концентрации внимания. Установлено, что перфекционисты, в отличие от остальных испытуемых, точно определяют время, отведенное на монотонную деятельность, в которой есть много деталей и рутинных действий ($p \leq 0,04$; $\phi^* = 1,67$). Для остальных испытуемых монотонная деятельность, требующая концентрации внимания протекает быстрее. Этот интересный факт может говорить о том, что для перфекционистов деятельность, наполненная деталями, может быть привычной, и адекватное восприятие времени детерминировано их обычным образом жизни;

Таблица 1

Различия в субъективном восприятии времени между испытуемыми с разным уровнем перфекционизма (по Φ^* – критерию углового преобразования Фишера)

Вид деятельности	Φ^*	Статист. значим.	Статист. гипотеза	Интерпретация
Отсутствие целенаправленной деятельности	2,003	$p \leq 0,02$	H_1 , вариант 1	доля лиц, переоценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма
	2,9	$p \leq 0,001$	H_1 , вариант 2	доля лиц, недооценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма
Учебная деятельность	0,19	$p > 0,1$	H_1 , вариант 1	доля лиц, переоценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма
	0,289	$p > 0,1$	H_0 , вариант 2	доля лиц, недооценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма не больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма
Творческая деятельность	0,519	$p > 0,1$	H_1 , вариант 1	доля лиц, переоценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма
	0,49	$p > 0,1$	H_0 , вариант 2	доля лиц, недооценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма не больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма.
Мыслительная деятельность	0,11	$p > 0,1$	H_1 , вариант 1	доля лиц, переоценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма
	0,52	$p > 0,1$	H_0 , вариант 2	доля лиц, недооценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма не больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма.

Монотонная деятельность	0,306	$p > 0,1$	H_1 , вариант 1	доля лиц, переоценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма
	2,26	$p \leq 0,02$	H_1 , вариант 2	доля лиц, недооценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма
Состояние напряжения	1,75	$p \leq 0,04$	H_1 , вариант 1	доля лиц, переоценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма
	1,84	$p \leq 0,03$	H_1 , вариант 2	доля лиц, недооценивающих время, в группе с высоким уровнем перфекционизма больше, чем в группе с низким уровнем перфекционизма

3) деятельность, моделирующая состояние напряжения. При выполнении контрольного среза, перфекционисты продемонстрировали склонность недооценивать временные промежутки, за которые они выполняли задание. А испытуемые с низким уровнем перфекционизма его переоценивали, т. е. в ситуации стресса перфекционистам кажется, что время бежит быстро. Можно сделать вывод, что желание соответствовать требованиям окружающих побуждает человека к скрупулезному выполнению работы, и ему кажется, что эта работа требует больших временных затрат. Привыкнув к монотонной деятельности и детализации задач, а также предъявляя завышенные требования к качеству работы, перфекционисты в напряженных ситуациях живут с ощущением недостатка времени. Чего не скажешь об испытуемых с низким уровнем перфекционизма. Не заботясь об «идеальном» качестве достигаемого результата, они относятся к контрольной работе как к обычной учебной деятельности, которая для них тянется субъективно долго и кажется не слишком интересной.

Более наглядно описанные явления представлены на рисунке 1.

В исследовании, однако, не установлены различия по следующим видам деятельности: учебная деятельность, творческая деятельность и мыслительная. Эти любопытные факты можно объяснить субъективным опытом, различной степенью заинтересованности в преподаваемой дисциплине и актуальностью излагаемого материала. Отсутствие различий в таких условиях деятельности, как работа над творческим стимульным материалом и понятийным, можно объяснить тем, что как творчество (в форме дополне-

ния рисунка), так и интеллектуальная активность не у всех людей вызывает интерес, и это не зависит от выраженности перфекционизма. Вероятнее всего, различия зависят от субъективных предпочтений каждого отдельного индивида, от направленности личности, например, склонности к рисованию, к решению логических задач, от таких свойств личности как креативность. Для кого-то, возможно, задачи на мыслительную и интеллектуальную деятельность содержат определенный вызов, побуждают доказывать себе и окружающим, что они способны справиться с подобными затруднениями, а для кого-то – не вызывают интереса. Скорее всего, это не связано с перфекционизмом, однако здесь требуется более глубокое исследование.

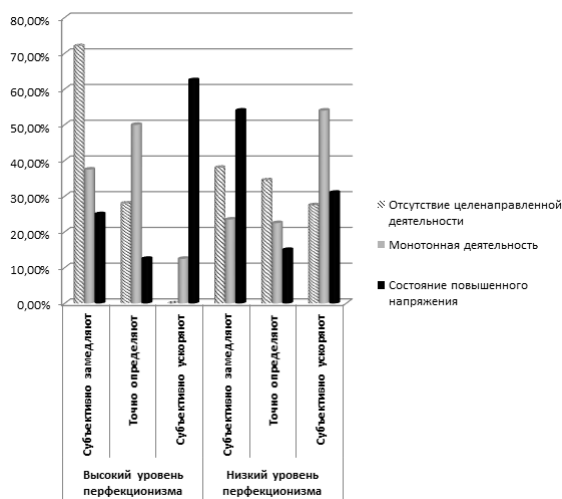


Рис. 1. Различия в восприятии времени у лиц с разным уровнем перфекционизма

Подводя итоги, отметим, что результаты экспериментального исследования подтвердили предположение, что в некоторых условиях деятельности перфекционисты воспринимают временные интервалы иначе, субъективно «замедляя» или «ускоряя» их продолжительность. Исследование позволило сделать выводы, что высокая ответственность перфекционистов побуждает их делать работу более тщательно, даже если она их не увлекает. В монотонной деятельности, требующей скрупулезности и концентрации внимания, они достаточно точно определяют продолжительность временных интервалов, в отличие от неперфекционистов. В условиях бездействия временные интервалы им кажутся более продолжительными, а в ситуациях «экзаменационного стресса» время для них «ускоряется». Таким образом, было подтверждено предположение о существовании особенностей восприятия времени у субъектов с различным уровнем перфекционизма. В целом поставленные в исследовании задачи решены, исследование мо-

жет иметь практическое значение для разработки коррекционных и тренинговых программ по управлению временем и планированию деятельности для людей с высоким уровнем перфекционизма.

Список использованных источников

1. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1998. – 568 с.
2. *Хасанов, И. А.* Феномен времени / И. А. Хасанов. – М.: ИПКгосслужбы, 2004. – 99 с.
3. *Вайнштейн, Л. А.* Общая психология: учебник / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. – Минск: Совр. школа, 2009. – 512 с.
4. *Зимбардо, Ф.* Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
5. *Цуканов, Б. И.* Время в психике человека / Б. И. Цуканов. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 218 с.
6. *Абульханова-Славская, К. А.* Время личности и время жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Прогресс, 2001. – 287 с.
7. *Киселева, Л. Б.* Уровень перфекционизма у студентов с различной успеваемостью по английскому языку / Л. Б. Киселева // Современные исследования социальных проблем. – 2015. – № 11(55). – С. 8–12; *Бушов, Ю. В.* Индивидуальные особенности восприятия человеком длительности интервалов времени / Ю. В. Бушов, Н. Н. Несмелова // Физиология человека. – 1994. – № 3. – С. 30–35.
8. *Соколова, Е. Т.* Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида / Е. Т. Соколова, П. В. Цыганова // Вопросы психологии. – 2011. – № 2. – С. 90–101.
9. *Гаранян, Н. Г.* Психологические модели перфекционизма / Н. Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 74–83.
10. *Грачева, И. И.* Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И. И. Грачева // Психологический журнал. – 2009. – Т. 27, № 6. – С. 5–12.

(Дата подачи: 26.02.2018 г.)