**Дослідження сприймання часу**

***Мета дослідження:*** визначення ступеня точності сприймання коротких проміжків часу.

***Обладнання:*** секундомір і таблиця-протокол дослідження.

***Процедура дослідження***

Дослідження сприймання часу проводиться в парі (досліджуваний та експериментатор) і передбачає десять дослідів, у кожному з яких досліджуваному пропонують визначити заданий проміжок часу без підрахунку і без використання годинника. Правильність оцінки проміжку часу експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Проміжки часу можуть бути, наприклад, такі: 30 с, 60 с, 120 с та ін.

***Інструкція досліджуваному:*** «Вам буде запропоновано, не користуючись годинником і не рахуючи про себе, визначити заданий відрізок часу. Сигналом початку сприймання часу буде удар олівцем по столу, а завершення – піднімання руки чи команда «Стоп!»

У таблиці-протоколі експериментатор записує заданий для визначення відрізок часу і фактично названий досліджуваним, який той прийняв за заданий.

Відрізок часу, запропонований для оцінки, відмічається в графі С у секундах; фактичний час, також у секундах, – у графі А. Таблиця-протокол дослідження сприймання коротких проміжків часу

|  |  |
| --- | --- |
| Інтервал оцінки часу С | Фактичний час А |
| 30 с |  |
| 60 с |  |
| 120 с |  |

***Обробка та аналіз результатів***

Точність оцінки часу визначається для кожного досліду окремо за формулою

$$Кт=\frac{А}{С}\*100$$

де Кт – коефіцієнт точності оцінки часу; А – фактичний часовий інтервал, який минув з початку оцінювання досліджуваним заданого часового відрізку; С – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

Під час аналізу результатів дослідження важливо визначити, в якому співвідношенні до 100 %, менше чи більше, перебувають коефіцієнти точності оцінки часу досліджуваного. Якщо в усіх дослідах досліджуваний має коефіцієнт більший за 100 %, то часові відрізки він недооцінює. Якщо його коефіцієнти менші 100%, то часові відрізки він переоцінює. Чим ближчі коефіцієнти до 100 % (наприклад, 80 % – 110 %), тим вища точність оцінки коротких проміжків часу.

Люди відрізняються за типологією оцінки часових інтервалів, однак деякі з них короткі інтервали часу (до хвилини) переоцінюють, а інтервали більші за хвилину, навпаки, недооцінюють.

Щоб встановити причини недооцінки чи переоцінки часових інтервалів, ми радимо повторити досліди, ускладнивши їх інструкцією з додатковими вказівками. Наприклад, потрібно визначити заданий інтервал часу, називаючи при цьому літери алфавіту. Введення інструкцією ще однієї мети діяльності змінює оцінку досліджуваним часових інтервалів. Час у цьому разі для досліджуваних, як правило, стає менш помітним, тобто вони, займаючись іншою справою, його недооцінюють. Знаючи особливості сприймання та оцінки інтервалів часу, можна розробити систему прийомів, що будуть корисні в моменти вимушеного очікування: очікування транспорту, зустрічі, подій тощо. Знята при цьому психічна напруженість – один з моментів самовиховання і навчання саморегуляції.