

## Тест на восприятие времени «Субъективная минута»

Тест «Субъективная минута» является классической методикой на восприятие времени, хорошо известной в экспериментальной психологии.

Инструкция:

Начертите следующую таблицу:

Оцениваемый интервал	Ваш результат	Разница
23 секунды		
44 секунды		
15 секунд		
32 секунды		
1 минута		
ИТОГО	Количество ошибок со знаком «+» _____	
	Количество ошибок со знаком «—» _____	

Попросите кого-нибудь из знакомых выступить в роли «экспериментатора», учитывающего ваши оценки временных интервалов.

«Экспериментатору» понадобятся часы с секундной стрелкой (механический или электронный секундомер).

По команде «экспериментатора» вы начинаете в уме отмерять заданное количество секунд.

Постарайтесь не отсчитывать секунды, а просто интуитивно выждите нужный интервал.

Когда, по вашему мнению, интервал закончится, сообщите об этом «экспериментатору», который запишет ваш реальный результат в таблицу, в графу «Ваш результат».

Для оценивания предлагается 5 временных интервалов:

**23 секунды, 44 секунды, 15 секунд, 32 секунды, 1 минута.**

Подсчитайте разницу между временем заданного интервала и временем, которое указано в графе «Ваш результат», следующим образом:

Результаты вычислений записываются в графу таблицы «Разница», при этом учитывается знак: если ответ меньше заданного интервала, то величина разницы записывается со знаком «минус»;

если ответ больше заданного интервала, то величина разницы записывается со знаком «плюс»

Далее под таблицей необходимо указать, сколько получилось ошибок со знаком «плюс», а сколько — со знаком «минус»

### Обработка результатов

Если в ваших ответах преобладают ошибки со знаком «+», это указывает на внутреннюю тенденцию ЗАМЕДЛЕНИЯ в восприятии времени. Причиной этого могут быть усталость, утомление нервной системы, астенические эмоции, например, плохое настроение, низкий уровень мотивации и т. п. Если в ваших ответах преобладают ошибки со знаком «—», это указывает на внутреннюю тенденцию УСКОРЕНИЯ времени. Причиной такой ошибки в восприятии времени являются мобилизация сил и энергии, эмоции, например, хорошее настроение, высокий уровень мотивации и др. Рассматривая результаты данного теста, необходимо помнить, что обнаруженные тенденции к «ускорению» или «замедлению» времени не являются «пожизненным приговором» (устойчивым свойством психики). Полученный результат — всего лишь следствие актуального состояния, которое может быть довольно неустойчивым, кратко-временным, ситуативным. Проанализируйте свои результаты и сделайте вывод.