

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему: ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ В КРИЗОВІ
ПЕРІОДИ

Виконала: студентка ІV курсу,
групи 6.0539-2

спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія

Ісмайлова Емма Елдарівна

Керівник: к.психол.н., викладач
кафедри психології Кушнір Є.О.

Рецензент: к.психол.н., доцент
кафедри психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ісмайлова Емма Елдарівна

Тема роботи особливості сприйняття часу в кризові періоди

керівник роботи: к.психол.н., викладач кафедри психології Кушнір Є.О.

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Основні підходи та теорії в рамках дослідження сприйняття часу; Особливості особистісного конфлікту в кризу середнього віку; Структурно-змістовні характеристики експерименту з дослідження сприйняття часу у стані внутрішньоособистісної кризи; Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 малюнка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Кушнір Є. О. к.психол.н., викладач кафедри психології		
Розділ 1	Кушнір Є. О. к.психол.н., викладач кафедри психології		
Розділ 2	Кушнір Є. О. к.психол.н., викладач кафедри психології		
Розділ 3	Кушнір Є. О. к.психол.н., викладач кафедри психології		
Висновки	Кушнір Є. О. к.психол.н., викладач кафедри психології		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	травень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
78	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент _____ Е.Е. Ісмайлова

Керівник роботи _____ Є.О. Кушнір

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 25 сторінок, 2 рисунка, 2 додатки, 14 джерел.

Об'єкт дослідження – кризовий період.

Предмет – особливості сприйняття часу в кризові періоди.

Мета роботи : поглянути на особистісну кризу з погляду сприйняття часу, співвіднести суб'єктивне сприйняття часу і процес внутрішньоособистісних переживань.

Гіпотези дослідження: суб'єктивне сприйняття часу в період переживання особистісної кризи характеризується певними особливостями, пов'язаними з низкою факторів, а саме: особливостями характеру і концепції особистості, індивідуально-особистісною картиною перебігу кризи, особливостями сприйняття часу в позакризовий період.

Методи дослідження: теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації); емпіричні (психологічне анкетування і тестування): МІС (методика дослідження самовідношення) С.Р. Пантелєєва; тест САН (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников).

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження полягають у розширенні уявлень про формування внутрішньоособистісного конфлікту в середньому віці, а також особливостей сприйняття часу у стані особистісної кризи. Доведено, що самовідношення в ході особистісної кризи зазнає ряду стійких змін, які можуть бути зафіксовані, формально, змістовно описані та проаналізовані.

Практична значимість дослідження у тому, що вперше розробляється методика психологічної допомоги переживання особистісної кризи, подолання ситуації гострого внутрішньоособистісного конфлікту, заснована на маніпуляціях із сприйняттям часу.

КРИЗА, СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ, СЕРЕДНІЙ ВІК, ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ, ПАТЕРН.

SUMMARY

Ismaylova E.E. The Peculiarities of Time Perception in Crisis Periods.

Master's qualification work : 25 pages, 2 figures, 2 appendices, 14 sources.

The object of the research is the crisis period.

The subject is the peculiarities of time perception in crisis periods.

The purpose of the work: to look at the personal crisis from the point of view of time perception, to correlate the subjective perception of time and the process of intrapersonal experiences.

Research hypotheses: the subjective perception of time during the period of experiencing a personal crisis is characterized by certain features associated with a number of factors, namely: features of the character and concept of the individual, the individual-personal picture of the course of the crisis, features of the perception of time in the post-crisis period.

Research methods: theoretical (comparison of theories and methods, generalization of received information); empirical (psychological questioning and testing): MIS (methodology of self-attitude research) S.R. Panteleeva; SAN test (V. A. Doskin, N. A. Lavrentyeva, V. B. Sharay, M. P. Miroshnikov).

The scientific novelty and theoretical significance of the study lie in the expansion of ideas about the formation of intrapersonal conflict in middle age, as well as the peculiarities of time perception in a state of personal crisis. It has been proven that self-attitude during a personal crisis undergoes a number of stable changes that can be recorded, formally, meaningfully described and analyzed.

The practical significance of the study is that for the first time a method of psychological assistance for experiencing a personal crisis, overcoming a situation of acute intrapersonal conflict, is developed, based on manipulations with the perception of time.

CRISIS, PERCEPTION OF TIME, MIDDLE AGE, INTERNAL PERSONAL CONFLICT, PATTERN.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У КОНТЕКСТІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ.....	9
1.1. Основні підходи та теорії в рамках дослідження сприйняття часу.....	9
1.2. Особливості особистісного конфлікту в кризу середнього віку.....	12
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТАНІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ.....	14
2.1. Структурно-змістовні характеристики експерименту з дослідження сприйняття часу у стані внутрішньоособистісної кризи.....	14
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження...	16
РОЗДІЛ 3. МОДЕЛЮВАННЯ ПАТЕРНУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ТА СПОСОБУ ВИВЕДЕННЯ З НЬОГО.....	21
3.1. Структурно-змістовні характеристики формуючого експерименту.....	21
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження.....	21
ВИСНОВКИ.....	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	25
ДОДАТКИ.....	27

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дане дослідження спрямоване на вивчення сприйняття часу в людей, які переживають особистісну кризу. Проблематика особистісної кризи та можливості її вирішення цікавили психологів багато років, проте тема не втратила своєї актуальності і зараз. Це пов'язано, насамперед, з тим, що універсальних діагностичних критеріїв особистісної кризи з одного боку, і «комфортних» способів виведення клієнта з таких станів, практично немає.

Особистісна криза розглядалася з різних позицій, але найбільш загальні риси цього явища, полягають у наявності складного, як правило, системного внутрішньоособистісного конфлікту, що визначається як стан, при якому у людини виникають цінності, мотиви, цілі.

Актуальність цього дослідження багато в чому визначається і тим, що в зрілому віці внутрішньоособистісний конфлікт, за уявленнями сучасної психологічної науки, вважається явищем закономірним, на яке не впливають професійна і діяльнісна успішність, наявність сім'ї та дітей. Зокрема Е. Еріксон, у своїй концепції, розглядає його як складову відповідного етапу в онтогенезі людської психіки.

У дослідженні проводиться спроба поглянути на особистісну кризу з погляду сприйняття часу, співвіднести суб'єктивне сприйняття часу і процес внутрішньоособистісних переживань, обґрунтувати експериментальну вибірку та перевірити можливість створення ефективного способу корекції цього стану через зміну сприйняття суб'єктивного часу.

Об'єкт дослідження: кризовий період.

Предмет дослідження: особливості сприйняття часу в кризові періоди.

Гіпотези дослідження:

Суб'єктивне сприйняття часу в період переживання особистісної кризи характеризується певними особливостями, пов'язаними з низкою факторів, а

саме: особливостями характеру і концепції особистості, індивідуально-особистісною картиною перебігу кризи, особливостями сприйняття часу в позакризовий період.

Сприйняття часу на початку та наприкінці кризового періоду проявляється по-різному, і динаміка цих відмінностей співвідносна з динамікою та якістю перебігу змістовних процесів та змін у період кризи поперше та динамікою відновлення нормативних особистісних реакцій по-друге.

Завдання дослідження:

Провести теоретичний аналіз підходів до стану особистісної кризи у людей 38-45 років, та можливостей її вирішення, розроблених у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці та практиці.

Виявити формальну та змістовну специфіку кризи особистості групи 38-45 років, дослідити особливості я-концепції особистості в рамках суб'єктивного сприйняття кризи середнього віку.

Розглянути основні засади та методи роботи різних психотерапевтичних напрямів під час роботи з особистісною кризою середнього віку, типову проблематику особистісної кризи цієї вікової групи.

Уявити систему психолого-корекційної діяльності, на основі зміни параметрів суб'єктивного сприйняття часу, що сприяє розв'язанню внутрішньоособистісних конфліктів, подоланню кризових проявів особистості досліджуваної вікової категорії.

Методи дослідження: МІС (методика дослідження самовідношення) С.Р. Пантелєєва; тест САН (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников).

Теоретично-методологічною основою дослідження є: положення теорії функціональних систем П.К. Анохіна, положення теорії розвитку вищих психічних функцій Л.С. П.Фресс – Р.Блок.

У контексті проблематики дослідження вивчалися, аналізувалися та переосмислювалися роботи в галузі клінічної психології та психофізіології

А.Р.Лурії, дослідження Р. Пека, Р.Дж. Хайвігхерста, Р.А. Ахмерова, А.А. Реана, А.А. Бодальова, А.А. Деркача, Є.Ф. Рибалко, Б.Г. Ананьєва.

Емпірична база дослідження:

У дослідженні взяло участь 125 осіб 35-55 років, вибірка зрівняна за гендерним та освітнім цензом, контрольна група умовно розбита на три підгрупи – молодша вікова – 30-35 років, старша – 48-55 років, відповідно, група, що збігається за віковими рамками з експериментальною – 35-48 років.

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження полягають у розширенні уявлень про формування внутрішньоособистісного конфлікту в середньому віці, а також особливостей сприйняття часу у стані особистісної кризи. Доведено, що самовідношення в ході особистісної кризи зазнає ряду стійких змін, які можуть бути зафіксовані, формально, змістовно описані та проаналізовані.

Під питанням можна поставити дані про конструктну валідність, тобто наскільки вірним є зіставлення даного суб'єктивного емоційного опитувальника з результатами психофізіологічних методик.

Також застосування опитувальника «САН» може бути важким через властиве багатьом людям недостатньо тонке диференціювання свого функціонального стану.

Практична значимість дослідження у тому, що вперше розробляється методика психологічної допомоги переживання особистісної кризи, подолання ситуації гострого внутрішньоособистісного конфлікту, заснована на маніпуляціях із сприйняттям часу. Емпірично підтверджена ідея про функціональні системи психічного характеру, що дає можливість для розробки способів корекції різноманітних психічних станів. Доступність та відносна простота організації даної системи корекційно-терапевтичної роботи дозволяє їх використовувати не тільки в рамках психотерапевтичної та консультативної діяльності, але й для будь-яких інших форм роботи з особистісними станами, переживаннями.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО СТАНУ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

1.1 Основні підходи та теорії в рамках дослідження сприйняття часу

Сприйняття часу – феномен, який потребує дуже пильного та багатопланового вивчення. Сприйняття часу відрізняється з інших процесів сприйняття тим, що є заданим переважно психологічними чинниками. Це пов'язано, передусім, з певним органом, тобто фізіологічним субстратом, відповідального сприйняття цього явища немає. Використання цього терміну передбачає можливість сприйняття часу ґрунтуючись на свідомому чи несвідомому використанні інших органів чуття. Так, сприйняття часу може бути прив'язане до власного серцебиття або внутрішнього рахунку, будь-яких ритмічних дій, таких як ходьба або постукування пальцями по кришці столу. Очевидним є суб'єктивний і не ідеально рівний таймінг даних дій, від чого також буде змінюватися і відчуття тривалості минулого інтервалу [1].

Зміна у сприйнятті тривалості часового проміжку може бути наслідком і менш очевидних чинників. А.А. Кронік наводить приклад такого експерименту: Г.Б. Борисовський використав у своєму дослідженні два аудіо записи, тривалість яких необхідно було оцінити. На записах було два варіанти виконання «Пророка» Миколи Андрійовича Римського-Корсокова, об'єктивна тривалість яких дорівнювала. Різниця була в тому, що змінювалися виконавці: один запис був у виконанні Шаляпіна Володимира Анатолійовича, а другий Петрова В.Б. Оцінка тривалості виконання Петрова Владислава Богдановича була дуже точною і містила лише незначну похибку, тоді як тривалість запису у виконанні Шаляпіна Володимира Анатолійовича значно переоцінювалася. Пояснення для цих результатів не

було знайдено, проте примітний сам факт. Ймовірно, спотворення оцінки викликано деякими психологічними чинниками, такими як суб'єктивна привабливість чи впізнаванність голосу [1].

Однак згодом наукове підтвердження можливості подібного емоційного втручання у механізм сприйняття часу було отримано неодноразово та у багатьох експериментах. На даний момент вважається доведеним, що існує феномен суб'єктивного стиснення часу в негативному емоційному стані та протилежний йому феномен розтягування суб'єктивного сприйняття часу в позитивному емоційному стані [2].

Пояснення даного феномена, тим не менш, є більш складним, ніж емоційне залучення. Поль Фрес стверджує, що ефекти сприйняття часу пов'язані з увагою: сильна залученість уваги процесу сприйняття відбувається через суб'єктивне стиснення часу, тоді як із малої залученості час як би суб'єктивно «тягнеться». Проте оцінка цього феномена лише ігнорує факт мотиваційної компоненти. Нудьга чи зацікавленість, що й утворює залученість має мотиваційну природу і визначає ті ресурси уваги, які будуть витрачені на сприйняття тих чи інших подій [1].

Проте, спираючись на роботи Д.Г. Елькіна та Т.М. Козіна можна припустити, що механізм оцінки часу може мати інші психічні основи [1].

Підтвердженням цього висновку служать роботи Р. Кнеппа та Дж. Гарбатта - це американські вчені, які вивчали суб'єктивне сприйняття часу під впливом прагнення успіху в діяльності. У ході їхніх досліджень з'ясувалося, що високий рівень даної мотивації призводить до стиснення суб'єктивного перебігу часу, тобто сприйняття будь-якого відрізка часу, під впливом подібної мотивації буде помилково оцінюватися як більш короткий щодо об'єктивної дійсності [2]. Тотальна суб'єктивність сприйняття часу уможливорює й інший ряд феноменів. Так, сприйняття часу може мати як континуальний, а й дискретний характер. Що неодноразово підтверджувалося у пізніших західних дослідженнях авторства S. Albert, A. Angrilli, K.W. Black, Ch. Biihler [3-7, 8].

Подібне сприйняття часу не є нормою, а скоріше патологією, тому що найбільше часто зустрічається у людей з органічними ушкодженнями головного мозку. А.Р. Лурія встановив, що пошкодження лише правої півкулі головного мозку призводять до подібних спотворень у сприйнятті часу [4]. Продовжуючи дослідження О.Р. Лурія, Н.М. Брагіна та Т.А. Доброхотова можна сказати, що вони виявили феномен, який називається «зупинка часу» [4]. Сенс феномена повністю відбивається у його назві: для пацієнтів, які страждають на даний розлад, сприйняття часу в буквальному сенсі переривалося, що узгоджується з окремими аспектами теорії А.А. Ухтомського про існування домінантного сигналу в нервовій системі, здатного погасити всі інші процеси [2].

Схожа симптоматика була описана у хворих на синдром Корсакова (фіксаційна амнезія). Основним симптомом цього захворювання є неможливість запам'ятовувати поточні події при збереженні спогадів далекого минулого. У зв'язку з подібною симптоматикою час для хворого є статичним і дискретним. Існують події минулого, які сприймаються як певна тривалість чи довжина, але події недавнього минулого відсутні, тому сприйняття складається з нескінченного «зараз». Час для таких хворих завмирає чи не існує в принципі, оскільки відсутня певна пов'язана довжина подій. Подібні випадки та їх феноменологія добре описані та вивчені О.Р. Лурія [5], однак, необхідно уточнити, що першоджерелом виникнення дискретності у сприйнятті часу є проблема пригадування, а не сприйняття як таке.

Дискретність сприйняття часу трапляється і в абсолютно здорових людей. Випадки патології лише яскравіше і наочно відбивають те, що у нормальних умовах є приховано і компенсовано. Дослідження Т. Коттла, які були перевірені ще раз після їх публікації, наочно демонструють ознаки дискретності сприйняття часу в абсолютно психічно здорових людей [3].

1.2. Особливості особистісного конфлікту в кризу середнього віку

Внутрішньоособистісний конфлікт - гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відображає суперечливі зв'язки з соціальним середовищем і затримує прийняття рішення [7].

Проблема внутрішньоособистісного конфлікту активно розробляється у західній психології.

У більшості зарубіжних теорій внутрішньоособистісних конфліктів основу складає категорія протиріччя, внутрішньої боротьби і поняття психологічного захисту.

Психоаналітичний напрямок - біопсихологічне трактування: зіткнення бажань (З.Фрейд) [8]; регрес більш низького рівня психіки (К.Юнг)[8]; зіткнення прагнень задоволення бажань і безпеки як суперечність «невротичних потреб» (К.Хорні) [8].

Біхевіоризм - погана звичка, результат помилкового виховання (Б.Скіннер) [8]; фрустрація (Н. Міллер, Дж. Доллард) [8].

Існують кілька підходів до розуміння внутрішньоособистісного конфлікту: психоаналітичний (фрейдистський, постфрейдистський), рольовий конфлікт, віковий конфлікт, мотиваційний, когнітивний та інші [9].

Висновком суб'єктивне сприйняття часу обумовлено індивідуально-типологічними особливостями респондентів (вік, стать, властивості пам'яті, сприйняття, ін.) та соціально-психологічними умовами (складність діяльності, спосіб життя, ін.);

Суб'єктивне сприйняття тривалості відрізків життя пов'язане не лише з кількістю згаданих подій, а й з їх якісними ознаками (позитивне — негативне, особисте — суспільно-історичне, давнє — близьке, нове — циклічно повторюване, важливе — малозначуще та ін.).

Отже, можна дійти висновку у тому, що у різні історичні епохи в людей було різне ставлення до часу. Безперечним є той факт, що час існує об'єктивно, змінним є лише уявлення про нього, суб'єктивне його сприйняття.

Таким чином, подолання кризових явищ вимагає від особистості професійного вчинку та психологічно компетентного ставлення до себе. Висока психічна напруженість, негативні емоції, пасивне ставлення до себе, занижена самооцінка часто призводять до деструктивної професійної поведінки.

Отже, проводячи психологічну роботу з людьми, які у кризі професійно-особистісного розвитку, необхідно враховувати як вікові особливості, а й враховувати особистісні особливості професіоналів. Саме диференційований підхід дозволить враховувати специфіку особистості та дозволить застосовувати ефективні превентивні технології в рамках соціально-психологічної профілактики дезадаптації.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ПЕРІОД ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Структурно-змістовні характеристики експерименту щодо дослідження сприйняття часу у стані внутрішньоособистісної кризи

Перша методика за якою досліджувалося сприйняття часу у стані внутрішньоособистісної кризи є МІС (методика дослідження самовідношення) С.Р. Пантелеєва (Додаток А).

У дослідженні брали участь: експериментальна група – 62 людей; контрольна група – 63 людини.

Інтерпретація результатів. Високі значення (8-10 стін) можна спостерігати у тих, хто бачить у собі насамперед недоліки, хто готовий поставити собі у провину всі свої промахи та невдачі. Проблемні ситуації, конфлікти у сфері спілкування актуалізують психологічний захист, серед яких домінують реакції захисту власного «Я» у вигляді осуду, засудження себе або залучення пом'якшувальних обставин. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення основних потреб [6].

Середні значення (4-7 стін) вказують на вибіркове ставлення до себе. Звинувачення себе за ті чи інші вчинки та дії поєднується з виразом гніву, досади на адресу оточуючих [6].

Низькі значення (1-3 стіни) виявляють тенденцію до заперечення власної вини у конфліктних ситуаціях. Захист власного «Я» здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху досягнення мети. Відчуття

задоволеності собою поєднано з засудженням інших, пошуками в них джерел усіх неприємностей та бід [7].

Друга методика за якою досліджувалося сприйняття часу у стані внутрішньоособистісної кризи є САН (Самопочуття, активність, настрої).

Це різновид опитувальників станів і настроїв, що за класифікацією Q-L відноситься до Q-даних (Додаток Б).

Комплектація

Даний опитувальник містить методичні інструкції, ключ і стимульний матеріал у вигляді бланків, що включають шкалу, що складається з індексів і розташованими між 30 парами протилежними словами за значенням.

Мета методики. Тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою [8].

Теоретичний конструкт. При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність та настрої можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень. Основні діагностичні шкали: Самопочуття, Активність, Настрої Представлені шкали є дихотомічними [13].

Область застосування тесту. Валідність встановлювалася шляхом зіставлення даних контрастних груп, а також шляхом порівняння результатів випробувань у різний робочий час.

Експертна оцінка психометричних якостей тесту. Отримано дані про те, що шкали САН мають надмірно узагальнений характер. Факторний аналіз дозволяє виявити найбільш диференційовані шкали: «самопочуття», «рівень напруженості», «емоційне тло», «мотивація», тобто шкали методики відповідають представленому теоретичному конструкту, що є величезним мінусом.

Отже, дослідження особливості сприйняття часу в кризові періоди здійснювалось за двома методиками, а саме: МІС (методика дослідження самовідношення) та методика САН (Самопочуття, Активність, Настрої).

Отримано сумніви щодо використання опитувальника САН, тому що як і самопочуття так і активність та настрої у людини бувають різні та часто змінюються.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження

Молодша контрольна група, куди входять піддослідні від 30 до 35 років, показує самі відмінності, як і попередня контрольна група, має одну вікову категорію з експериментальної. Значні відмінності (методика МІС), було виявлено за шкалами: внутрішня невлаштованість, самозвинувачення, внутрішня конфліктність, рівень значущості, які підпадають під область надвисоких значень.

Резюмуючи отримані дані, можна з упевненістю сказати, що існують досить стійкі патерни у структурі самовідносин, притаманні стану особистісної кризи. Як стійкий патерн можна розглядати комплекс-сукупність трьох факторів: внутрішня конфліктність, самозвинувачення, внутрішня невлаштованість (загальний інтегральний показник). Надвисокий рівень значущості всіх трьох показників дає підстави вважати цей патерн у край стійким.

При цьому люди в стані внутрішньоособистісного конфлікту відчують перебіг часу як повільний, час їм здається обмеженим, а перебіг переривчастим (висновок зроблений на підставі консультативних бесід, самозвітів). Усі три показники мають понад високий рівень значущості у той час, як інші показники можуть набувати будь-яких значень у групах, тобто мають випадковий (індивідуальний) характер. Виділені показники є «видоспецифічними» і притаманні всім випробуванім експериментальної групи. Якісний аналіз показує відсутність навіть поодиноких винятків (рис. 2.1).

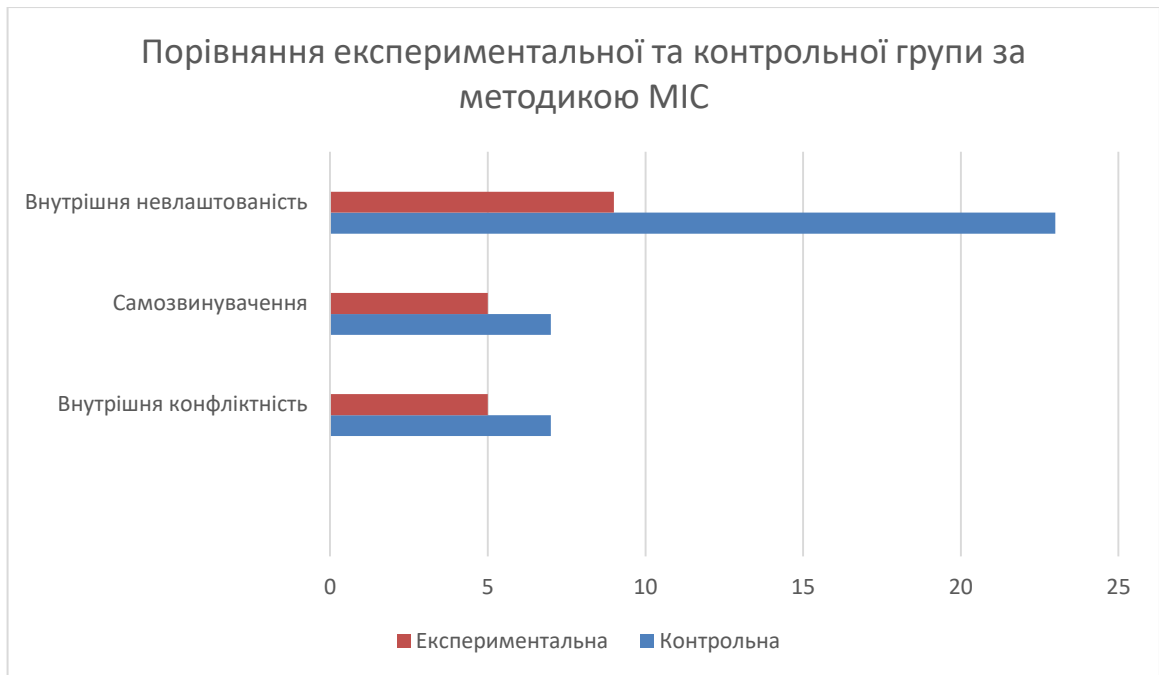


Рис. 2.1 Діаграма порівняння експериментальної та контрольної групи за методикою МІС

На підставі результатів порівняльного аналізу результатів встановлено наступне – як стійкий патерн можна розглядати комплекс-сукупність трьох факторів: внутрішня конфліктність, самозвинувачення, внутрішня невлаштованість (загальний інтегральний показник). Надвисокий рівень значущості всіх трьох показників дає підставу вважати цей патерн у край стійким. Також можна стверджувати, що активність та самопочуття у людей, які перебувають у ситуації всередині особистісного конфлікту, істотно корелює з характеристикою «знижений настрій» (рис 2.2).

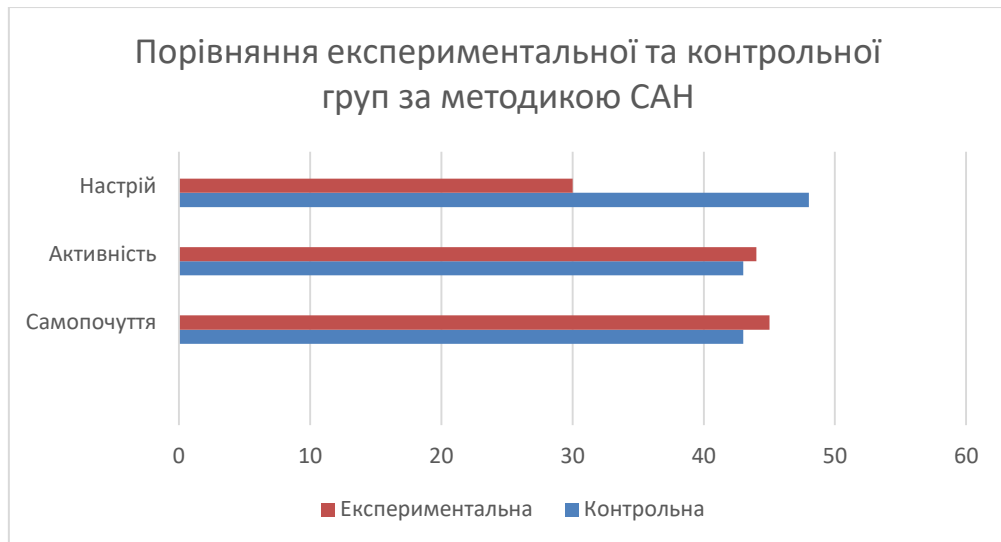


Рис. 2.2 Діаграма порівняння експериментальної та контрольної груп за методикою САН

При цьому люди в стані внутрішньоособистісного конфлікту відчують перебіг часу як повільний, час їм здається обмеженим, а перебіг переривчастим (висновок зроблений на підставі консультативних бесід, самозвітів). Усі три показники мають понад високий рівень значущості у той час, як інші показники можуть набувати будь-яких значень у групах, тобто мають випадковий (індивідуальний) характер. Виділені показники є «відоспецифічними» і притаманні всім випробуванім експериментальної групи. Якісний аналіз показує відсутність навіть поодиноких винятків. Подібна узгодженість результатів свідчить про те, що сприйняття часу може бути діагностичним показником особистісної кризи в середньому віці.

Необхідно відзначити, що результати методики МІС та САН також показують певні патерни, характерні для внутрішньоособистісної кризи. Ці патерни мають високу стійкість та невелику кількість значущих показників, що свідчить про високий індивідуальний характер переживання особистісного конфлікту. У той самий час, ми повинні зазначити наявність стійких відмінностей між експериментальної і контрольної групою. Подібна узгодженість результатів свідчить на користь того, що сприйняття часу,

безперечно, може бути діагностичним показником особистісної кризи в середньому віці.

Порівняння додаткових контрольних груп (вікові планки - молодша 30-35 років, старша 48-55 років; склад: чоловіки і жінки, які вже подолали кризовий період, або ще не ввійшли в ситуацію кризових переживань), дозволило поспостерігати виключно вікові зміни, що відбуваються у сприйнятті себе і протікає часу.

При порівнянні експериментальної та молодшої вікової контрольної групи за методикою САН, були виявлені відмінності лише за шкалою настроїв (за психофізіологічним критерієм), шкали активності і самопочуття значних відмінностей не показали.

Ці відмінності, їх значущість і спрямованість є абсолютно ідентичною картині, яку ми бачимо при порівнянні контрольної вікової групи, що відповідає віку експериментальної.

Старша контрольна група, показує такі самі відмінності, як і попередні контрольні групи. У цьому рівень значущості (за психофізіологічним критерієм) підпадає під область надвисоких значень.

На основі вищесказаного справедливий висновок про те, що зміни в самовідносинах, що відбуваються в результаті переживаючи особистісного конфлікту, не є характерними для середнього віку в цілому, тобто фактично не є віковими, але виявляють себе лише в ситуації внутрішньоособистісного конфлікту (особистісні зміни).

Аналогічно з попередньою групою спостерігається картина порівняння старшої вікової контрольної групи та експериментальної за методикою САН, як і в попередньому випадку, значні відмінності були виявлені лише за шкалою настроїв (за рівнем фізичного розвитку, ступінню його гармонійності, відповідності біологічного віку календарному).

Отже, порівняльний аналіз двох контрольних груп (методика МІС та САН) показав:

1. самовідношення всередині особистісного конфлікту має більше значення, ніж вікові зміни;

2. вікові зміни носять накопичувальний характер, причому цей параметр не співвідноситься з аналогічною динамікою зміни сприйняття часу. Можна також відзначити, що параметр «настрій» в експериментальній групі показував значні відмінності при кожному порівнянні з контрольною групою, однак при порівнянні контрольних груп подібних відмінностей не виявлено, що виявлені відмінності в двох інших параметрах. Побічно це може вказувати, більшу, ніж прийнято вважати, автономність емоційного і фізіологічного стану.

РОЗДІЛ 3.

МОДЕЛЮВАННЯ ПАТЕРНУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ТА СПОСОБУ ВИВЕДЕННЯ З НЬОГО

3.1. Структурно-змістовні характеристики формуючого експерименту

У науковій та навчальній літературі часто зустрічаються синоніми формуючого експерименту - перетворюючий, творчий, той, що виховує, навчальний, генетико-моделюючий експеримент, метод активного формування психіки [9, 10, 11, 12].

Таким чином, формуючий та навчальний експерименти входять у особливу категорію методів психологічного дослідження та впливу. Вони дозволяють спрямовано формувати особливості таких психічних процесів, як сприйняття, увага, пам'ять, мислення.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментального формування

Значні відмінності за методикою САН було виявлено за трьома шкалами: Швидкість, Обмеженість, Безперервність. Це справедливо для порівняння поставлених експериментальних вимірів із виміром під час кризи. Між собою експериментальні виміри не показують суттєвих відмінностей. Судячи з середніх значень можна з упевненістю сказати, що в ситуації штучної кризи суб'єктивне сприйняття часу відповідає сприйняттю людей, які переживають реальну кризу: швидкість сповільнюється, час стає обмеженим і уривчастим - дискретним. Однак після виконання підготовлених творчих завдань – сприйняття часу повертається до норми.

Таким чином, можна вважати доведеним, що в стані внутрішньоособистісного конфлікту час сприймається як уповільнений, обмежений, уривчастий, а факт зміни даних параметрів як наслідок змінює картину перебігу особистісної кризи у бік зниження її гостроти та якості.

Внутрішньоособистісний конфлікт у кризі середнього віку має специфічний патерн самовідносин, який полягає у збільшенні внутрішньої конфліктності, наявності самозвинувачень, а також гострим відчуттям власної внутрішньої невлаштованості. Цьому патерну також відповідає зниження настрою, але самопочуття і активність не залежать від цього стану. Також, стану внутрішньоособистісного конфлікту відповідає особливий патерн суб'єктивного сприйняття часу, який полягає у зниженні швидкості перебігу часу, час стає дискретним – тобто уривчастим та вкрай обмеженим.

Ці ефекти специфічні лише для внутрішньоособистісного конфлікту і змінюються з часом. При виході з внутрішньоособистісного конфлікту показники стабілізуються: час пришвидшується, стає безперервним і безмежним.

Проте Активність і Самопочуття на цьому етапі різко знижуються, не торкаючись показнику Настрою, свідчать про більшу, ніж передбачалося раніше автономію емоційної сфери.

Основні висновки формувального впливу:

1. У контексті розуміння особистісної кризи як конфлікту самовідносин, в якому у даний період життя особистості переважають дезінтегративні процеси, вікові аспекти накладають певний відбиток на «малюнок» дезінтеграції, що, у свою чергу, призводить до формування стійкого паттерну негативних самовідносин, а також до прояву специфіки формування патернів суб'єктивного сприйняття часу. Вік, вікові рамки, таким чином, є важливим елементом аналізу специфіки взаємозв'язку внутрішньоособистісних переживань та можливостей керування ними через роботу із суб'єктивним відчуттям часу.

2. Комплекс-сукупність трьох факторів: внутрішня конфліктність, самозвинувачення, внутрішня невлаштованість (загальний інтегральний показник) можна розглядати як стійкий патерн. Даний патерн, у контексті дослідження суб'єктивного сприйняття часу, є відображенням змістовних змін у ситуації внутрішньоособистісної кризи, він також має вікову та індивідуально-характерологічну специфіку.

3. У стані внутрішньоособистісного конфлікту хід часу відчувається як повільний, час їм здається пригніченим, а перебіг переривчастим. Дані показники є об'єктивно стійкими (стабільними) порівняно з іншими показниками, що мають випадковий (індивідуальний) характер проявів. Виділені показники є «видоспецифічними» стосовно категорії «вік».

4. Самовідношення в рамках особистісного конфлікту має більше значення, ніж вікові зміни; вікові зміни носять накопичувальний характер, при цьому даний параметр не співвідноситься з аналогічною динамікою зміни сприйняття часу, що, можливо, є вказівником, на більшу, ніж прийнято вважати автономність емоційного та фізіологічного стану.

5. Експериментально встановлено, що значення за параметрами «внутрішня невлаштованість», «самообвинувачення» та «внутрішня конфліктність» зростають у ситуації переживання внутрішньоособистісного конфлікту, у ситуації прискорення сприйняття часу показники повертаються до значень, нижчих до експериментальних або відповідних їм.

6. Самовідношення та сприйняття часу в ситуації переживання кризи є пов'язаними залежними змінними, що вказує на наявність функціональної психічної системи. Елементами даної системи є різні аспекти самовідносин та сприйняття, у окремому випадку сприйняття часу.

7. Самовідносини, будучи складною комплексною характеристикою з великою кількістю внутрішніх якісних зв'язків, на відміну від комплексної категорії «сприйняття», можуть розглядатися лише як цілісна неподільна функціональна одиниця.

ВИСНОВОК

Внутрішньоособовий конфлікт у кризі середнього віку має специфічний патерн самовідносин, який полягає у збільшенні внутрішньої конфліктності, наявності самозвинувачень, а також гострим відчуттям власної внутрішньої невлаштованості. Цьому патерну також відповідає зниження настрою, але самопочуття і активність не залежать від цього стану. Також, стану внутрішньоособистісного конфлікту відповідає особливий патерн суб'єктивного сприйняття часу, який полягає у зниженні швидкості перебігу часу, час стає дискретним – тобто уривчастим та вкрай обмеженим.

Ці ефекти специфічні лише для внутрішньоособистісного конфлікту і змінюються з часом. При виході з внутрішньоособистісного конфлікту показники стабілізуються: час пришвидшується, стає безперервним і безмежним.

Проте Активність і Самопочуття на цьому етапі різко знижуються, не торкаючись показнику Настрою, свідчать про більшу, ніж передбачалося раніше автономію емоційної сфери від фізичного стану.

Стан внутрішньоособистісного конфлікту характерний для кризи середнього віку, що знаходиться в проміжку від 35 до 48 років, є неспецифічним для цієї кризи та для віку зокрема. Було доведено, що створення штучного внутрішньоособистісного конфлікту призводить до тих самих патернів самовідносин та сприйняття часу, що й у разі реальної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жирун О. А. Ціннісні орієнтації як елементи моральної свідомості особистості. Вісник національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут": Філософія. Психологія. Педагогіка. 2007. №3, ч. 2. С. 117-121
2. Янчук В.А. Соціальне пізнання особистості та особливості його організації. URL:<http://academy.edu.by/details/personnels/yanchuk/lectures/SocCogn.html>
3. Back K. W. Metaphors as test of personal philosophy of aging. In: Normal aging II. Reports from the Duke Longitudinal Studies, 1970— 1973 / Ed. by E. Palmore. Durham (N. C.): Duke Univ. press, 1974, p. 201—207.
4. Block R.A. Models of psychological time // Монтана State University
5. Bühler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem. Göttingen: Hogrefe, 1959. - 181 s.
6. Cohen J. Humanistic psychology. London: George Allen i Unwin LTD. 1958. -206 p.
7. Cohen J. Psychological time. Sei. Amer., 1964, 211, N 5, p. 116 - 124.
8. Doob L. W. Patterning of time. New Haven; London: Jale Univ. press, 1971. 472 p.
9. Michael Posner. Структури та функції Selective Attention. 1994.
10. Back K. W., Bourque L. B. The life graphs: aging and cohort effect. J. Ge-rontol., 1970, 25, N 3, p. 249—255.
11. Cottle T. J. Klineberg S. L. The present of things future. New York: The Free Press, 1974. -290 p.
12. Droit-Volet, S., Brunot, S. & Niedenthal, P. Perception of the duration of emotional events // Cognition and emotion, CEM 1303

13. Droit-Volet, S. & Meek, W. H. How emotions colour our perception of time// *TRENDS in Cognitive Sciences* Vol.11 No. 12, 2007
14. Angrilli, A., Cherubini, P., Pavese A. & Manfredini, S. The influence of affective factors on time perception // *Perception & Psychophysics* 1997, 59 (6), 972-982

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження самовідношення (МІС)

Інструкція. Вам запропоновано перелік суджень, що характеризують ставлення людини до себе, своїх вчинків і дій. Уважно прочитайте кожне судження. Якщо Ви погоджуєтесь зі змістом судження, то в бланку для відповідей, поруч із порядковим номером судження поставте «+», якщо не згодні, то «-». Працюйте швидко та уважно, не пропускайте жодного судження. Можливо, деякі міркування здадуться Вам надміру особистими, що зачіпають інтимні сторони Вашої особистості. Постарайтеся визначити їхню відповідність собі як можна щиро. Ваші відповіді нікому не демонструватимуться.

Опитувальник

1. Мої слова досить рідко розходяться із справами.
2. Випадковій людині я, швидше за все, здаюся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди належу з тим самим розумінням, що й до своїх.
4. У мене нерідко виникає відчуття, що те, про що я з собою подумки розмовляю, мені неприємно.
5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене із симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у житті, це протівитися власної долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити у життя задумане.
8. Якби я роздвоївся, то мені було б цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатний завдавати душевного болю найулюбленішим і найріднішим мені людям.

10. Я вважаю, що не гріх іноді пошкодувати себе.
11. Здійснивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло спасти на думку, що з задуманого могло вийти щось хороше.
12. Найчастіше я схвалюю свої плани та вчинки.
13. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших гостру ворожість.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, перш за все бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавою тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим я нарешті не погодився б.
18. Багато моїх знайомих не приймають мене так уже серйозно.
19. Бувало, і не раз, що сам гостро ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі та цілеспрямованості.
21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває болісно боляче спілкуватися із самим собою.
24. Думаю, що легко зміг би порозумітися з будь-якою розумною і знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до когось із докором, то передусім до самого себе.
26. Іноді я маю сумнів, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Нерідко мої суперечки із самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до вподоби.
30. Часто я не без глузування жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер спілкування.

32. Мені здається, що я досить склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб стати чимось іншим.

33. Загалом мене влаштовує те, яким я є.

34. На жаль, дуже багато хто не поділяє моїх поглядів на життя.

35. Я цілком можу сказати, що поважаю себе.

36. Я думаю, що маю розумного та надійного радника у собі самому.

37. Сам у себе я часто викликаю почуття роздратування.

38. Я часто, але досить безуспішно намагаюся щось змінити.

39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіша і багатша, ніж це може здатися на перший погляд.

40. Мої переваги цілком переважають мої недоліки.

41. Я рідко залишаюся незрозумілим у найважливішому для мене.

42. Думаю, що інші загалом оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.

44. Якщо я сперечаюся з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.

45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я говорю: «І поділом тобі».

46. Я не вважаю, що досить духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене нерідко виникає сумнів: а чи такий я насправді, яким собі уявляюсь?

48. Я не здатний на зраду навіть у думках.

49. Найчастіше я думаю про себе із дружньою іронією.

50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

51. Впевнений, що на мене можна покласти у найвідповідальніших справах.

52. Я можу сказати, що загалом контролюю свою долю.

53. Я ніколи не видаю чужі думки, які мені сподобалися, за свої.

54. Яким би я не здавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.

55. Я хотів би залишатися таким, яким я є.

56. Я завжди радий критиці на свою адресу, якщо вона обґрунтована та справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей, як я, було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. В мене є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто є.

63. Бути поблажливим до власних слабкостей – цілком природно.

64. Я переконався, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюсь і не злюся без особливих на те причин.

66. У мене бувають такі моменти, коли я розумів, що мені є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу визначають мою цінність як особистості.

69. Довгі суперечки із собою найчастіше залишають гіркий осад у моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям щире задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я дуже неприємний.

72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.

73. Я людина надійна.

74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.
78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі неприємний.
79. Мені здається, що я таки не вмію злитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що у серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Деколи мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим глибокої уваги.
84. Мені здається, що, глибоко обмірковуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.
85. Сумніваюсь, що викликаю симпатію у більшості оточуючих.
86. Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
88. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я щиро і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, хоч би яким він був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком уявляю собі, що на мене чекає попереду.
91. Іноді мені буває важко порозумітися зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень на свою адресу.
93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть на краще, тому що кожна зміна - це втрата якоїсь дорогої частки самого себе.
94. В результаті моїх дій дуже часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи є в мені щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато не вистачає, щоб впевнено сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».

97. У мене цілком мирно уживаються як мої переваги, і мої недоліки.

98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь не складає для мене великої праці.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких людей, які мене розуміють.

103. Мені здається, що мало хто шанує мене по-справжньому.

104. Якщо не розмінюватися на дрібниці, то в цілому мені немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, яким я є.

106. Думка інших про мене цілком збігається з моїм власним.

107. Мені дуже хотілося б багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як мені хотілося б тепер.

110. Впевнений, що у житті я на своєму місці.

Ключ

Шкала	Згоден +	Не згоден -
Відкритість	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65	21, 62, 86, 98
Самовпевненість	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82	20, 80, 103
Самокерівництво	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109
Відображене самовідношення	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85
Самоцінність	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100	15, 26, 31, 46, 83
Самоприйняття	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97	-

Самоприв'язаність	6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104	96, 107
Внутрішня конфліктність	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99,	-
Самозвинувачення	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	-

Додаток Б

Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій)

Інструкція. Вам пропонується описати свій стан, який Ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найточніше описує Ваш стан і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики

1. Самопочуття хороше	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Відчуваю себе слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухомий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8. Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Небайдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19. Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений

20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27. Розуміти важко	3 2 1 0 1 2 3	Розуміти легко
28. Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Невдоволений

Ключ

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30