

ԱՆՁԻ ՍԹՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԸՆԿԱԼՄԱՆ ԴԵՏԵՐՄԻՆԱՆՏ

Նաղդայան Մ.Կ. (ԵՊՀ, Երևան, Հայաստան)

n.mher7@gmail.com

Աշխատանքի նպատակն է՝ հետազոտել մարդու սթրեսակայունության մակարդակի և նրա կողմից ժամանակի ընկալման կապը: Դա իրականացվել է նշված ժամանակահատվածի ընկալումը և մարդու սթրեսակայունությունը չափող մեթոդիկաներով:

Հետազոտության արդյունքում պարզվել է, որ սթրեսակայունության անհատական մակարդակը փոխկապակցված է ժամանակի ընկալման հետ, և որքան սթրեսակայունությունը բարձր է, այդքան քիչ է սթրեսորի ազդեցությունից հետո փոխվում ժամանակի ընկալումը:

Հանգուցային բառեր՝ ժամանակի ընկալում, սթրես, սթրեսակայունություն, սթրեսածին գործոններ:

Ժամանակի ընկալման վրա սթրեսի ազդեցության և սթրեսակայունության ու ժամանակի ընկալման կապի հետազոտությունն այսօր առավել քան արդիական է, քանի որ կյանքի անընդհատ աճող ռիթմը և մարդու վրա բազմաթիվ սթրեսորների միաժամանակյա ազդեցությունը բոլորովին նոր մարտահրավերներ են առաջադրում անհատի կողմից ժամանակի ընկալման և կազմակերպման խնդիրների լուծմանը: Արագ փոփոխվող իրականության և սթրեսորների անընդհատ ազդեցության պայմաններում առաջանում են ժամանակի ընկալման առանձնահատուկ փոփոխություններ, որոնք մեծ դեր են խաղում ժամանակակից մարդու և հասարակության կյանքում:

Ժամանակի ընկալման հետազոտություններում իրենց մեծ ավանդն են թողել այնպիսի հայտնի հոգեբաններ, ինչպիսիք են Ռ. Օրնշտեյնը, Ֆ. Զիմբարդոն, Հ. Հոգլանդը և այլք: Այս հիմնախնդրով զբաղվող գիտնականների ցանկը կարելի է թվել շատ երկար, քանի որ քիչ են գիտական աշխատանքները կամ տեսությունները, որոնքն ինչ-որ կերպ չի առնչվում ժամանակի և ժամանակի ընկալման հարցերին: Սակայն, այս ամենի հետ մեկտեղ, ժամանակի ընկալումը բավարար չափով չէ ուսումնասիրված հոգեբանության կողմից, և բազմաթիվ են «սպիտակ կետերը» այս ոլորտում:

Ժամանակի ընկալման վրա ազդող գործոնները տարբեր են՝ սկսած արտաքիններից, վերջացրած ներքին կենսաբանական և հոգեբանական գործոններով: Օրինակ՝ Հ. Հոգլանդի հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացումը մեծացնում է օրգանիզմում ընթացող գործընթացների արագությունը, ինչն էլ իր հերթին պատճառ է դառնում այն բանի, որ մարդուն թվում է, թե ժամանակն ավելի արագ է ընթանում, այսինքն՝

տեղի է ունենում ժամանակի գերագնահատում: Ըստ Հոգլանդի՝ ուղեղում գոյություն ունի կենսաբանական ժամացույց, որը կարգավորում է օրգանիզմում ընթացող նյութափոխանակության գործընթացները, ինչն էլ իր հերթին ազդում է ժամանակի ընթացքի ընկալման վրա [2]:

Գոյություն ունեն ժամանակի ընկալման կոգնիտիվ տեսություններ ևս, որոնցից է օրինակ Ռ. Օրնշտեյնի տեսությունը: Ժամանակի ընկալման իր տեսությունը մշակելիս Օրնշտեյնը հիմնվել է այն դրույթի վրա, որ մարդու կողմից որևէ ժամանակահատվածի ընկալումը կախված է նրանից, թե ինչ է պահպանվել նրա հիշողությունում [4]: Օրնշտեյնի տեսության հիմքում ընկած է այն թեզը, որ ժամանակահատվածի ընկալվող տևողությունը որոշվում է այն տեղեկատվության քանակով, որը գիտակցաբար յուրացվել է տվյալ ժամանակահատվածի ընթացքում և պահպանվել: Համաձայն այս տեսակետի՝ ժամանակի ընկալումը կամ կախված է պահպանված կոգնիտիվ իրադարձություններից, կամ կառուցվածքավորվում է վերջիններիս հիման վրա: Համեմատելով մարդու հիշողությունը համակարգչի հետ՝ Օրնշտեյնը գրում է. «Եթե համակարգչի մեջ ներմուծված է ինֆորմացիա, և նրան հրահանգ է տրված որոշակի ձևով պահպանել այն, մենք կարող են որոշել, թե ինչքան բառ կամ կրիչի ինչ ծավալ է անհրաժեշտ դրա համար: Ավելի բարդ տեղեկատվության պահպանման համար կպահանջվի ավելի շատ տեղ, քան՝ ավելի պարզի համար: Համանմանությամբ նաև տեղեկատվությունը, որը կազմված է բազմաթիվ տարբեր հատվածներից, կպահանջի ավելի շատ տեղ, քան՝ համեմատաբար միասեռը: Եթե խոսքը որոշակի ժամանակահատվածի մասին է, ապա ժամանակի ավելի տևական ընկալմանը կարող են նպաստել կամ պահպանվող իրադարձությունների քանակը, կամ վերջիններիս բարդացումը, և որքան մեծ է պահպանվող տեղեկատվության ծավալը, այդքան տևական է թվում տվյալ ժամանակահատվածը» [4, էջ 41]:

Ժամանակի ընկալման վրա ազդող բազմաթիվ գործոնների մեջ հատուկ ուշադրության է արժանի անհատի հոգեկանի գործառույթային հատկանիշ համարվող սթրեսակայունությունը, որի մակարդակի ու ժամանակի ընկալման կապի ուսումնասիրումն էլ հենց հանդիսանում է մեր հետազոտության հիմնական նպատակը [1]:

Օրգանիզմների վրա բազմազան գրգռիչների ազդեցության դեպքում դիտվում են, ոչ թե յուրահատուկ հակազդումներ, այլ ոչ յուրահատուկ միօրինակ հակազդեցություն: Այդ հակազդեցությունը Սելլեն անվանել է ընդհանուր կամ գեներալիզացված հարմարվողական համախտանիշ և գնահատել որպես ներքին միջավայրի մշտական բաղադրության պահպանմանն ուղղված օրգանիզմի ամբողջական հարմարում: Ըստ Սելլեի պատկերացումների՝ հարմարման ունակությունը կյանքի բնութագրական գիծն է, և հարմարումը միշտ հանդիսանում է հատուկ կենտրոնացման կամ լարման արդյունք [12]:

Բոլոր արտաքին ազդեցությունները, որոնք մարդու մոտ առաջացնում են լարվածություն, գրգռվածություն և հարմարման կարիք, կոչվում են սթրեսորներ: Առօրյա կյանքում սթրեսորների հնարավոր է հանդիպել ցանկացած պահի, և դրանց դիմակայելու համար անհրաժեշտ է ունենալ բարձր սթրեսակայունություն [3]:

Սթրեսակայունությունը որոշվում է անձնային որակների ամբողջությամբ, որոնք մարդուն թույլ են տալիս տանել միջավայրով և գործունեությամբ պայմանավորված զգալի ինտելեկտուալ, կամային և հուզական բեռնվածություններ՝ առանց էական վնաս պատճառելու սեփական առողջությանը [7]:

Վ. Բոդրովը և Ա. Օբոզնովը «սթրեսակայունություն» տերմինի տակ հասկանում են մարդու ինտեգրալ հատկություն, որը բնութագրվում է միջավայրի և մասնագիտական գործունեության էքստրեմալ գործոնների ազդեցության նկատմամբ անհատի հարմարման անհրաժեշտ մակարդակով: Սթրեսակայունությունը դետերմինացվում է անհատի օրգանիզմի և հոգեկանի պաշարների ակտիվացման մակարդակով և արտահայտվում է նրա գործառնական վիճակի ու աշխատունակության ցուցանիշներում [6]:

Ա. Բարանովը սթրեսակայունության տակ հասկանում է մարդու՝ որպես անհատի, անձի և գործունեության սուբյեկտի, ինտեգրալ հոգեկան հատկությունը, որն ապահովում է ներքին հոգեֆիզիոլոգիական հոմեոստազը և կատարելագործում է կյանքի արտաքին հույզեր առաջացնող գործոնների հետ փոխազդեցությունը: Համապատասխանաբար սթրեսակայունությունը կարող է դիտարկվել և՛ որպես հատկություն, որն անդրադառնում է գործունեության արդյունքի վրա, և՛ որպես բնութագրիչ, որն ապահովում է անձի համակարգային կայունությունը [5]:

Սթրեսակայունությունը բնութագրվում է նաև որպես «սթրեսի նկատմամբ անհատական կայունություն», որը համակարգային հատկություն է և պայմանավորում է մարդու հաջող հարմարումը հոգեոցիալական տարբեր բեռնվածություններին և արտաքին միջավայրի գործոնների ազդեցությանը՝ առանց հոգեկան և ֆիզիկական առողջությանը վնասելու (կարճաժամկետ և երկարաժամկետ առումով) [8]:

Ժամանակակից հետազոտություններում սթրեսակայունությունը դիտարկվում է որպես անձի հատկություն, որը կազմված է հետևյալ կառուցվածքային բաղադրիչների ամբողջությունից.

1. հոգեֆիզիոլոգիական՝ նյարդային համակարգի տեսակը, հատկությունները,
2. հուզական՝ անձի հուզական փորձը, որը կուտակվել է ծայրահեղ իրավիճակների բացասական ազդեցությունների հաղթահարման գործընթացում,
3. դրդապատճառային,
4. կամային, որն արտահայտվում է իրավիճակի պահանջներին համապատասխան գործողությունների գիտակցական ինքնակարգավորման մեջ,

5. տեղեկատվական՝ մասնագիտական պատրաստվածություն, տեղեկացվածություն և տարբեր առաջադրանքների կատարմանը պատրաստ լինելը,

6. ինտելեկտուալ [8]:

Ժամանակի ընկալման անհատական յուրահատկությունների վրա սթրեսն ու նրա առաջացրած հուզական վիճակները կախված գործունեության ձևից ունենում են կամ գերազնահատող, կամ թերազնահատող ազդեցություն: Եվ տրամաբանական է, որ բարձր մակարդակի սթրեսակայությունը պետք է թույլ տա պահպանելու ժամանակի ընկալման որոշակի կայունություն, իսկ ցածր մակարդակի սթրեսակայությունը, ընդհակառակը, սթրեսային գործունեությունից հետո, պետք է առաջացնի ժամանակի ընկալման փոփոխություն:

Մեր կողմից իրականացված հետազոտության հիմնական նպատակն էր բացահայտել, թե ինչ փոփոխություններ է կրում ժամանակի ընկալումը սթրեսակայության համեմատաբար բարձր և ցածր մակարդակ ունեցող մարդկանց մոտ՝ պայմանավորված սթրեսածին գործոնների ազդեցությամբ:

Նշենք նաև, որ նմանատիպ հետազոտություն 2006 թվականին իրականացվել է Ա. Գավրիլինայի կողմից, ով նույնպես ուսումնասիրել է սթրեսի ազդեցությունը ժամանակի ընկալման անհատական առանձնահատկությունների վրա: Նա իր հետազոտությունն իրականացրել է էքստրեմալ սպորտաձևերի՝ սնոուբորդինգի և պարաշյուտային սպորտի ներկայացուցիչների հետ, իսկ որպես սթրեսային գործոն ընդունվել է նրանցից յուրաքանչյուրին յուրահատուկ գործունեությունը: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տվել, որ չկա էական կապ սթրեսի ազդեցության և ժամանակի ընկալման առանձնահատկությունների միջև: Ըստ Ա. Գավրիլինայի՝ ժամանակի ընկալման վրա ազդում են սթրեսածին գործունեության հուզական երանգավորումը և բազմաթիվ այլ գործոններ, որոնցից ժամանակի ընկալումը ավելի է կախված, քան՝ սթրեսից [9, էջ 114-117]:

Ա. Գավրիլինան իր հետազոտության մեջ անտեսել է այնպիսի կարևոր գործոն, ինչպիսին է սթրեսակայությունը: Էքստրեմալ սպորտաձևերի ներկայացուցիչների մեծ մասն ամենայն հավանականությամբ ունեն սթրեսակայության բարձր մակարդակ, իսկ գործունեությունը, որը նրանց համար սովորական է, կարող է չլինել սթրեսային՝ հոգեբանական տեսանկյունից, այսինքն՝ կարող է առաջացնել սթրեսի ֆիզիոլոգիական նշաններ, սակայն դրանք չուղեկցվեն հուզական համապատասխան ֆոնով:

Այսպիսով՝ սույն հետազոտության մեջ շեշտը դնում ենք հենց այս գործոնի՝ սթրեսակայության և ժամանակի ընկալման կապի ուսումնասիրման վրա:

Սթրեսի հետ կապված հետազոտությունները նախընտրելի է իրականացնել այնպիսի խմբերի հետ, որոնց գործունեությունը անկախ անհատական առանձնահատկություններից դեպքերի մեծ մասում սթրեսածին է: Գործունեության նման ձևեր են բարդ պայմաններում աշխատանքը, էքստրեմալ սպորտաձևերը և ընդհանրապես որոշակի խմբի համար սովորականից

զգալիորեն տարբերվող գործողությունների, միջավայրի առկայությունը: Սակայն սթրեսը առկա է մեր կյանքի ամենատարբեր ոլորտներում և, մասնավորապես կրթական ոլորտում՝ քննությունների տեսքով:

Մեր հետազոտական ընտրանքը ընդգրկում է հոգեբանության և փիլիսոփայության ֆակուլտետում սովորող ուսանողներ: Նման ընտրանքը լիովին համապատասխանում է առաջադրված հետազոտական նպատակներին և խնդիրներին, քանի որ ուսումնական գործունեության մեջ, ինչպես արդեն նշեցինք, քննությունը կարող է հանդես գալ որպես սթրեսածին գործոն: Բացի այդ՝ ուսումնական միջավայրում իրականացված հետազոտությունը մեզ թույլ է տալիս վերահսկել հնարավորինս շատ արտաքին գործոններ, որոնք նույնպես կարող են ազդեցություն ունենալ ժամանակի ընկալման անհատական առանձնահատկությունների ձևավորման վրա:

Հետազոտությանը մասնակցել են 52 ուսանող, որոնցից 12-ը եղել են արական սեռի ներկայացուցիչ, իսկ 40-ը՝ իգական: Հետազոտվողների միջին տարիքը կազմել է 21 տ., իսկ նվազագույն և առավելագույն տարիք ունեցողները եղել են համապատասխանաբար՝ 18 և 23 տարեկան:

Հետազոտությունն իրականացվել է երկու փուլով. առաջին փուլում չափվել են հետազոտվողների սթրեսակայունության մակարդակը և ժամանակի ընկալումը հանգիստ, ոչ սթրեսային իրավիճակում, իսկ հետազոտության երկրորդ փուլն իրականացվել է սթրեսածին գործոնից՝ քննությունից անմիջապես հետո, և այստեղ չափվել է ինչպես հետազոտվողների ժամանակի ընկալումը, այնպես էլ այն, թե որքանով է քննությունը նրանց համար հանդիսացել որպես սթրեսածին գործոն:

Մեր հետազոտության մեջ կարևոր է նաև հայտնաբերել կամ բացառել հնարավորինս շատ գործոններ, որոնք նույնպես կարող են ազդել ժամանակի ընկալման վրա, և կարևոր է նաև հասկանալ տվյալ իրավիճակը, որը մեր կողմից դիտարկվում է սթրեսածին, առանձին հետազոտվողի համար հանդես է գալիս որպես այդպիսին, թե՛ ոչ:

Այս խնդիրները լուծելու համար նպատակահարմար ենք գտել կիրառել զրոյցի մեթոդը: Զրոյցի նպատակին համահունչ մեր կողմից մշակված հարցերը միտված են եղել բացահայտելու առանձին քննության դրական ելքի նկատմամբ հետազոտվողի մոտիվացիան, պատրաստվածության մակարդակը, քննությունից առաջ և քննության ընթացքում նրա հուզական վիճակն ու ինքնազգացողությունը, ինչպես նաև քննության ընթացքի և ստացած գնահատականի հանդեպ վերաբերմունքը: Այս հարցերին տրված պատասխանները մեզ հնարավորություն են ընձեռել հասկանալու, թե արդյոք քննությունը տվյալ հետազոտվողի համար հանդես է եկել որպես սթրեսածին գործոն, թե՛ ոչ:

Զրոյցն անց է կացվել հետազոտության երկրորդ փուլում՝ «Նշված ժամանակահատվածի չափում» մեթոդիկայի անցկացումից հետո:

Զրույցի միջոցով ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ 52 հետազոտվողներից 43-ի մոտ քննությունը առաջ է բերել սթրես, իսկ 9 հետազոտվողի համար քննությունը չի հանդիսացել սթրեսածին գործոն:

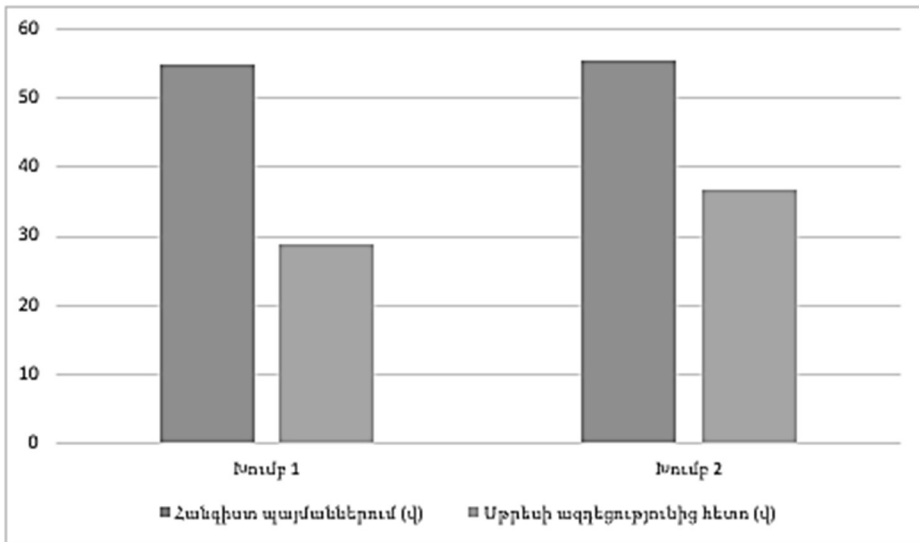
Հետազոտության առաջին փուլում իրականացված սթրեսակայունության անհատական մակարդակը որոշելու համար նպատակահարմար ենք գտել օգտագործել «Կանխատեսում» մեթոդիկան, որը նախատեսված է նյարդահոգեկան դիմադրողականության և սթրեսակայունության չափման համար: Մեթոդիկան նախատեսված է նաև նյարդահոգեկան անկայունության ախտանիշներով, սթրեսի նկատմամբ չհարմարման ռիսկով անձանց առաջնային տարբերակման համար: Այն թույլ է տալիս բացահայտել անձնային խախտումների նախապայթելիկ առանձին նշանները, ինչպես նաև գնահատել անհատի գործունեության և վարքի մեջ դրանց դրսևորման հավանականությունը: Այն թույլ է տալիս բացահայտել անձնային խախտումների նախապայթելիկ առանձին նշանները, ինչպես նաև գնահատել անհատի գործունեության և վարքի մեջ դրանց դրսևորման հավանականությունը [11]:

Հետազոտական խնդիրների լուծման համար առանձնացրել ենք հետազոտվողների երկու խումբ՝ սթրեսակայունության ցածր մակարդակով (Խումբ 1) և սթրեսակայունության բարձր մակարդակով (Խումբ 2): Բաժանումը իրականացվել է արդյունքների՝ մեթոդիկայով նախատեսված վերլուծության հիման վրա: Հետազոտության այն մասնակիցները, ովքեր թեստավորման արդյունքում արձանագրել են 29-ից ցածր միավոր, դասվել են սթրեսակայունության բարձր մակարդակ ունեցողների խմբին, քանի որ նրանք ըստ մեթոդիկայով նախատեսված սանդղակների ունեն սթրեսակայունության և նյարդահոգեկան կայունության բարձր մակարդակ: Իսկ այն հետազոտվողները, որոնց արդյունքները եղել են 29 միավոր և բարձր, դասվել են սթրեսակայունության ցածր մակարդակ ունեցող հետազոտական խմբին: Իհարկե, այս բաժանումը պայմանական է, սակայն երկու խմբերի մոտ ստացված հետազոտական արդյունքների միջին թվաբանականները զգալիորեն տարբերվում են իրարից, և դա թույլ է տալիս վստահաբար նշել սթրեսակայունության երկու տարբեր մակարդակներ ունեցող հետազոտական խմբերի առկայության մասին:

Հետազոտության թե՛ առաջին, թե՛ երկրորդ փուլերում ժամանակի ընկալման չափումն իրականացվել է «Նշված ժամանակահատվածի չափում» մեթոդիկայով: Այս մեթոդիկան նախատեսված է անհատի կողմից կարճ ժամանակահատվածներն ընկալելու ճշգրտության չափման համար, ինչը լիովին բավարար է հետազոտությունում առաջադրված խնդիրների լուծման համար: Հետազոտությունն անց է կացվում անհատապես՝ փորձարարից և հետազոտվողներից կազմված զույգերով: Այն կազմված է 10 փորձից, որոնցից յուրաքանչյուրում հետազոտվողն իրեն առաջադրված որոշակի ժամանակահատվածը պետք է գնահատի առանց ժամացույցին նայելու և առանց որևէ մտային հաշվարկի [10]:

Այս մեթոդիկան կիրառել ենք առաջին փուլում «Կանխատեսում» մեթոդիկայից անմիջապես առաջ, իսկ երկրորդ փուլում սթրեսային գործոնից՝ քննությունից, անմիջապես հետո:

Ժամանակի ընկալման չափման ընթացքում հետազոտության յուրաքանչյուր մասնակցի հետ անցկացված 10 փորձերի արդյունքներից դուրս են բերվել միջիններ, որոնք էլ ամբողջապես արտացոլում են ժամանակի ընկալման անհատական առանձնահատկությունները նրանց մոտ: Խումբ 1-ի և խումբ 2-ի միջին արդյունքները ներկայացված են համեմատական դիագրամի տեսքով (Նկար 1):



Նկար 1. «Նշված ժամանակահատվածի չափում» մեթոդիկայով ստացված համեմատական արդյունքները:

Ուժեղ սթրեսորից զերծ պայմաններում միջինում խումբ 1-ի հետազոտվողները ազդանշանից հետո 60 վրկ.-ի անցումը արձանագրել են 54,8 վրկ. ժամանակահատվածի անցումից հետո, իսկ խումբ 2-ի հետազոտվողները 60 վրկ.-ի անցումը արձանագրել են միջինում 55,5 վրկ. ժամանակահատվածի անցումից հետո:

Սթրեսի ազդեցությունից հետո միջինում խումբ 1-ի հետազոտվողները ազդանշանից հետո 60 վրկ.-ի անցումը արձանագրել են 28,9 վրկ. ժամանակահատվածի անցումից հետո, իսկ խումբ 2-ի հետազոտվողները 60 վրկ.-ի անցումը արձանագրել են միջինում 36,7 վրկ. ժամանակահատվածի անցումից հետո: Խումբ 1-ի մոտ 60 վրկ. ժամանակահատվածի ընկալման տարբերությունը հանգիստ պայմաններում և սթրեսի ազդեցությունից հետո ստացված արդյունքների միջև կազմում է 25,9 վրկ., իսկ խումբ 2-ի մոտ 60 վրկ. ժամանակահատվածի ընկալման տարբերությունը Ուժեղ սթրեսորից զերծ

պայմաններում և սթրեսորի ազդեցությունից հետո ստացված արդյունքների միջև կազմում է 18,8 վրկ.:

Իսկ այն հետազոտվողների արդյունքների վերլուծությունը, որոնց համար քննությունը չի հանդիսացել սթրեսածին գործոն (Խումբ 3), ներկայացված է Աղյուսակ 1-ում: Քանի որ քննությունը նրանց մոտ սթրես չի առաջացրել, նրանց մոտ ժամանակի ընկալման էական տարբերություններ հետազոտության առաջին և երկրորդ փուլերում չի արձանագրվել: Սա ցույց է տալիս, որ հենց սթրեսն է հանդիսանում ժամանակի ընկալման անհատական փոփոխությունների պատճառ, և որ հետազոտության ընթացքում այլ գործոններն էական ազդեցություն չեն թողել ժամանակի ընկալման վրա:

Աղյուսակ 1. «Նշված ժամանակահատվածի չափում» մեթոդիկայով ստացված միջին արդյունքները Խումբ 3:

1. Սթրեսայունության ցածր մակարդակով			2. Սթրեսակայունության բարձր մակարդակով		
	Հանգիստ պայմաններում (վրկ.)	Սթրեսի ազդեցությունից հետո (վրկ.)		Հանգիստ պայմաններում (վրկ.)	Սթրեսի ազդեցությունից հետո (վրկ.)
M	50,7	52,4	Միջին	53,9	54,1

Այսպիսով՝ ելնելով հետազոտության արդյունքներից, կատարել ենք հետևյալ եզրակացությունները.

1. Ժամանակի ընկալման վրա ազդող կարևոր գործոն է սթրեսը, որը, կախված գործունեության ձևից, ժամանակի ընկալման վրա ունենում է կամ գերազնահատող, կամ թերազնահատող ազդեցություն, իսկ սթրեսակայունության բարձր մակարդակի առկայությունը տրամաբանորեն պետք է խոչընդոտի ժամանակի ընկալման փոփոխությունների առաջացմանը սթրեսորի ազդեցությունից հետո:
2. Սթրեսակայունության անհատական մակարդակը փոխկապակցված է ժամանակի ընկալման հետ, և որքան այն բարձր է, այդքան քիչ է սթրեսի ազդեցությունից հետո փոխվում ժամանակի ընկալումը: Սթրեսակայունության բարձր մակարդակ ունեցող հետազոտվողները սթրեսի ազդեցությունից հետո տրված ժամանակահատվածը թերազնահատում են տրված ժամանակահատվածի 43%-ի չափով, իսկ հետազոտվողները, որոնց մոտ առկա է սթրեսակայունության ցածր մակարդակ՝ տրված ժամանակահատվածի 31%-ի չափով:
3. Հետազոտական այն խմբի մոտ, որոնց համար ընտրված սթրեսորը հանդես չի եկել որպես այդպիսին, չի նկատվել ժամանակի ընկալման որևէ էական փոփոխություն, իսկ դա նշանակում է, որ հետազոտության ընթացքում ժամանակի ընկալման վրա բացառապես ազդել է սթրեսը:

Գրականություն

1. **Czeisler C. A., Duffy J. F., Shanahan T. L., et al.** Stability, precision, and near-24-hour period of the human circa-dian pacemaker. *Science*, 1999, p. 284
2. **Hoagland H.** The physiological control of judgments of duration: Evidence for a chemical clock. *Journal of General Psychology*, 1933
3. **Joubert C. E.** Subjective acceleration of time: Death, anxiety and sex differences. *Perceptual and Motor Skills*, 1983, p. 57.
4. **Ornstein R. E.** On the experience of time. Baltimore, MD: Penguin Books, 1969.
5. **Аболин, Л.М.** Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. - 1989. - № 2. - С. 57.
6. **Бодров, В.А.** Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В.А. Бодров, А.А. Обознов // Психологический журнал. - 2000. - Т. 21. - № 4. - С. 32 - 44.
7. **Величковский Б.Б.** Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ...канд.психол.наук / Б.Б. Величковский. - М.: Академический проект, 2007. - 28 с.
8. **Катунин А.П.** Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. - 2012. - № 9. - С. 243-246.
9. **Мещеряков Б.Г., Гаврилина А.В.** Восприятие времени, деятельность и стресс // Векторы развития современной России: Материалы пятой международной научно– практической конференции. М., 2006,
10. **Михальский А.В.** Психология времени (хронопсихология): Учебное пособие. – Москва, МПГУ, 2016. – 72 с.
11. **Райгородский Д.Я.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я.Райгородский. - Самара, 2001. - 668 с
12. **Селье Г.** Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1982. – 127 с.

LEVEL OF STRESS-RESISTANCE OF PERSONALITY AS A DETERMINANT OF TIME PERCEPTION

Naghdalyan M. K. (YSU, Yerevan, Armenia)

The purpose of this work is studying the relationship between the level of stress-resistance of a person and his perception of time. This was done by methods that measure the perception of a specific period of time and the level of stress resistance.

The study showed that the individual level of stress-tolerance correlates with the perception of time, and the higher the level, the less the perception of time changes after the influence of stressors.

Keywords: *perception of time, stress, stress-resistance, stress factors.*

УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК ДЕТЕРМИНАНТ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ

Нагдалян М. К. (ЕГУ, Ереван, Армения)

Целью данной работы является исследование взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости человека и восприятием им времени. Это было сделано методами, которые измеряют восприятие конкретного промежутка времени и уровень стрессоустойчивости.

Исследование показало, что индивидуальный уровень стрессоустойчивости коррелируют с восприятием времени, и чем выше уровень, тем меньше меняется восприятие времен после влияния стрессоров.

Ключевые слова: *восприятие времени, стресс, стрессоустойчивость, стрессогенные факторы*