

АННОТАЦИЯ

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ И ЭМОЦИЙ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ У ПОДРОСТКОВ: аннотация к дипломной работе / Головач Любовь Витольдовна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной и организационной психологии; науч. рук. И.В.Гулис.

Объект исследования - восприятие времени в ситуации стресса.

Предмет - взаимосвязь восприятия времени и эмоций в стрессовой ситуации у подростков.

Цель исследования - выявить взаимосвязь восприятия времени и эмоций в стрессовой ситуации у подростков.

Основные результаты. Эмпирическое исследование было направлено на установление связи между восприятием времени и эмоциями в стрессовой ситуации у подростков. Для этого, во второй главе дипломной работы была сформулирована гипотеза исследования, поставлена цель и определены этапы исследования, сделан подбор диагностического инструментария. Восприятие времени исследовали с помощью методики «Исследование восприятия времени» для определения степени точности восприятия коротких промежутков времени. Эмоциональное состояние в ситуации стресса определяли с помощью методики «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс). Стрессовая ситуация – срезовые контрольные работы по математике и иностранному языку. Стрессоустойчивость была измерена с помощью «Методики определения вероятности развития стресса» Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина.

Результаты проведенного психодиагностического свидетельствуют о том, что 44% испытуемых недооценивают, а 17% переоценивает временные интервалы. У них нет определенно наклонности к точному восприятию времени, в то время, как у 39% подростков присутствует точность в восприятии времени. 39% опрошенных подростков показали низкий уровень общего эмоционального состояния в стрессовой ситуации. 36% респондентов свое эмоциональное состояние отметили как высокое. Остальные 25% оценили свой уровень эмоционального состояния средне. 17% респондентов имеют высокий уровень стрессоустойчивости. 39% подростков – низкий уровень. Большая часть (44% подростков) показали средний уровень стрессоустойчивости.

Проведя математическую обработку данных с помощью линейной корреляции Пирсона, мы выявили взаимосвязь между восприятием времени у подростков и проявлением ими эмоций в стрессовой ситуации, а именно: чем выше уровень восприятия времени, тем ниже уровень эмоционального состояния у подростков в стрессовой ситуации. Так же мы можем констатировать, что подростки с низкой стрессоустойчивостью больше

подвержены отрицательным эмоциям в ситуациях, близких к стрессовым. Для формирования стрессоустойчивости у респондентов предложены тренинговые занятия, которые позволят подросткам получить представление о стрессе и способах совладания с ним.

Таким образом, цель дипломного исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана.

Ключевые слова: ВРЕМЯ, ВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, СТРЕСС, СТРЕСС У ПОДРОСТКОВ, ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ, ЭМОЦИИ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ.

INTERRELATION OF THE PERCEPTION OF TIME AND EMOTIONS IN STRESS FOR ADOLESCENTS: annotation to the diploma thesis / Liubov Vitoldovna Golovach; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social and Organizational Psychology; scientific supervisor I.V. Gulis.

The **object** of the study is the perception of time in a stressful situation.

The **subject** is the relationship between the perception of time and emotions in a stressful situation for adolescents.

The **purpose** of the study is to reveal the relationship between the perception of time and emotions in a stressful situation for adolescents.

Main results. An empirical study was aimed at establishing the relationship between the perception of time and emotions in a stressful situation for adolescents. For this, in the second chapter of the thesis, a research hypothesis was formulated, a goal was set and the stages of the study were determined, and a selection of diagnostic approaches was made. Time perception was examined using the "Time Perception Study" technique to determine the degree of accuracy in the perception of short periods of time. The emotional state in a stressful situation was determined using the method "Self-assessment of emotional states" (A. Wessman, D. Ricks). Control tests in mathematics and a foreign language were used to cause stressful situations. Stress tolerance was measured using J. Taylor's Method for Determining the Probability of Stress Development, modified by T.A. Nemchina.

The results of the conducted psycho-diagnostic test show that 44% of the subjects underestimate, and 17% overestimate time intervals. They do not have a definite inclination towards accurate perception of time, while 39% of adolescents have accuracy in the perception of time. 39% of the adolescents surveyed showed a low level of general emotional state in a stressful situation. 36% of respondents marked their emotional state as high. The remaining 25% rated their level of emotional state as average. 17% of respondents have a high level of stress tolerance. 39% of teenagers are low. Most (44% of adolescents) showed an average level of stress resistance.

Having carried out mathematical processing of data using Pearson's linear correlation, we revealed the relationship between the perception of time for adolescents and their manifestation of emotions in a stressful situation, namely: the higher the level of time perception, the lower the level of emotional state for adolescents in a stressful situation. We can also state that adolescents with low stress resistance are more prone to negative emotions in situations close to stressful. For the formation of stress tolerance among the respondents, training sessions were offered that will allow adolescents to gain an understanding of stress and ways to cope with it. Thus, the goal of the thesis research is achieved, the tasks are completed, the hypothesis is proved.

Key words: TIME, TIME REPRESENTATION, STRESS, STRESS for adolescents, TIME PERCEPTION, EMOTIONS, ADOLESCENT AGE.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамов, Ю.Б. Стресс и его патологические механизмы / Ю.Б. Абрамов, М.А. Уколова. – Кишинев: Штиинца, 1973. – 196 с.
2. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб: Алетейя, 2001. – 304 с
3. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб: Питер, 2010. – 282 с.
4. Вальдман, А.В. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса / А.В. Вальдман, М.М. Козловская, О.С. Медведев. – М.: Медицина, 1979. – 360 с.
5. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб: Питер, 2009. – 336 с.
6. Гусев, А.Н. Ощущение и восприятие / А.Н. Гусев // Общая психология. – 2007. – №. 7. – С. 54-58.
7. Иглман, Д. Мозг: Ваша личная история / Д. Иглман. – М.: Азбука-Аттикус, 2018. – 252 с.
8. Игумнов, С.А. Стресс и стресс – зависимые заболевания / С.А. Игумнов, В.А. Жебентяев. – СПб: Речь, 2011. – 212 с.
9. Карпенко, М.П. Модель возрастного изменения восприятия времени / М.П. Карпенко, Е.В. Чмыхова, А.Т. Терехин // Инновации в образовании. – 2005. – № 4. – С. 84-103.
10. Киришбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киришбаум, А.И. Еремеева. – М.: Академия, 2000. – 214 с.
11. Ковалев, В.И. Особенности личностной организации времени жизни / В.И. Ковалев. – М.: Наука, 1995. – 212 с.
12. Кожурова, О.А. Особенности переживания времени подростками / О.А. Кожурова // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2010. – № 1 (7). – С. 31-38.
13. Козлова, А.В. Индивидуальные различия в восприятии времени / А.В. Козлова, А.Т. Терехин, Т.Г. Савко // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 91-94
14. Кудашев, А.Р. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.Р. Кудашев. – СПб: Питер, 2006. – 254 с.
15. Кутеева, Е.Н. Эмоциональное отношение ко времени в подростковом возрасте / Е.Н. Кутеева // Казанский педагогический журнал. – 2016. – № 3. – С. 56-58.

16. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 114-139.
17. Левицкая, Л.В. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса / Л.В. Левицкая, А.А. Чернова // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – С. 1036-1039.
18. Логутова, Е.В. Восприятие психологического времени старшеклассниками / Е.В. Логутова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – Т. 1. – Выпуск 3. – С. 62-67.
19. Марценюк, В.А. Время в психике человека / В.А. Марценюк. – Одесса: Астро Принт, 2012. – 187 с.
20. Мельникова, Н.Н. Практикум по общей психологии. Часть 1: Методы изучения ощущений и восприятия: учебное пособие / Н.Н. Мельникова, И.М. Марковская. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010 – 53 с.
21. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – М.: Академия, 2003. – С. 672.
22. Мещеряков, Б.Г. Восприятие времени, деятельность и стресс / Б.Г. Мещеряков, А.В. Гаврилина // Векторы развития современной России: Материалы пятой международной научно–практической конференции. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2006. – С. 114-117.
23. Мифтахутдинова, А.М. Восприятие течения времени человеком / А.М. Мифтахутдинова // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2015. – № 6. – С. 87-94.
24. Орнштейн, Р. Психика, сознание, мозг, эволюция человека / Р. Орнштейн. – М.: Эннеагон Пресс, 2011. – 384 с.
25. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособ. / редактор-составитель Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРА-М», 2001. – 672 с.
26. Разумов, С.А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье / С.А. Разумов. – Ленинград: Знание, 1975. – 39 с.
27. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.
28. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Знание, 1979. – 352 с.
29. Солодкова, А.В. Исследования восприятия времени в современной психологии / А.В. Солодкова // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6. №3. – С. 77-85.
30. Суворова, В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова – М.: Педагогика, 1985. – 208 с.

31. Толстых, Н.Н. Хронотоп: культура и онтогенез: Монография / Н.Н. Толстых. – Смоленск: Русич, 2010. – 312 с.
32. Уилльямс, К. Мой продуктивный мозг / К. Уилльямс. – М.: Альпина, 2018. – 330 с.
33. Фельдштейн, Д.И. Социальное развитие в пространстве-времени детства / Д.И. Фельдштейн. – М.: ИНФРА-М, 1997. – 378 с.
34. Цуканов, Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 218 с.
35. Шиффман, Х.Р. Ощущение и восприятие / Х.Р. Шиффман. – СПб: Питер. – 2003. – 928 с.
36. Элькин, Д.Г. Восприятие времени / Д.Г. Элькин. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. – 312 с.
37. Boyd, J.N. Time perspective, health and risk taking / J.N. Boyd, P.G. Zimbardo // *Understanding Behavior in the Context of Time* / F. Strathman, J. Joireman (eds.) - Mahwah, 2005. – P. 85-108.
38. DeLong, A.J. Phenomenological space-time: toward an experiential relativity / A.J. DeLong, // *Science*. – 1981. – № 213 (4508). – P. 681-683.
39. Harris, D.V. On the brink of catastrophe / D.V. Harris // *Quest Monogr*, 1970. – P. 33-40.
40. Gil, S. Emotional time distortions: The fundamental role of arousal / S. Gil, S. Droit-Volet // *Cognition and Emotion*. 2012. – № 5. – P. 847-862.
41. Kahneman, D. Attention and Effort / D. Kahneman. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973. – 278 p.
42. Schirmer, A. Emotional Voices Distort Time: Behavioral and Neural Correlates / A. Schirmer [et al.] // *Timing & Time Perception*. – 2016. – Vol. 4. – № 1. – P. 79-98.
43. Tipples J. Facial Emotion Modulates the Neural Mechanisms Responsible for Short Interval Time Perception / J. Tipples, V. Brattan, P. Johnston // *Brain Topography*. – 2013. – Vol. 28. – № 1. – P. 104-112.