

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЛЮДИНОЮ ЧАСУ

В даній роботі розглянуто як впливає стрес на психологічне сприйняття людиною часу. Стрес може мати значний вплив на сприйняття людиною часу, і ця тема є об'єктом вивчення в психології та нейробиології. Проблема сприйняття часу цікавила вчених з давніх пір. Представники різних шкіл і напрямів по-різному трактували даний феномен. Проте, основним загальноприйнятим визначенням сприйняття часу вважається визначення даного типу сприйняття як відображення тривалості, швидкості і послідовностей явищ.

Проаналізувавши різні джерела інформації з даної теми, а також з особистого досвіду можна зауважити, що під впливом стресу люди можуть сприймати час по-різному. Це може призвести до враження, що час сповільнюється або, навпаки, швидко пролітає. Також в стресових ситуаціях люди часто стають більш уважними до дрібних деталей, що може вплинути на їхнє сприйняття часу. Наприклад, події можуть видаватися більш деталізованими та тривалими. Під впливом сильного стресу люди можуть втратити свідомість про те, який час минув, і важко зосереджуватися на подіях, що відбуваються в даний момент.

Стрес може вплинути на спроможність людини оцінювати тривалість подій або інтервалів часу. Наприклад, може виникнути похибка в оцінці, коли справа має терміни. Яскравий приклад впливу стресового стимулу – це іспит, який має обмеження у часі. Під час виконання певних завдань людина концентрується не лише на пошуку правильної відповіді, а ще й слідкує за часом. Якщо позбавити людину можливості відслідковувати швидкоплинність часу, вона втратить можливість раціонально оцінювати тривалість своєї роботи. Людина постійно буде відчувати, що час ось-ось закінчиться.

Часто стрес впливає на пам'ять і сприйняття подій у часовому контексті. Це може призвести до труднощів з пригадуванням подій, що сталися в стресовий період. Ці впливи стресу на пам'ять можуть бути особливо помітними в стресових ситуаціях, таких як важкі екзамени, великі професійні проекти або кризові ситуації.

Реакції на стрес і вплив на сприйняття часу можуть сильно варіюватися від особи до особи. Деякі люди можуть бути більш чутливі до змін у сприйнятті часу під впливом стресу, тоді як інші можуть досить стійко реагувати на стресові ситуації. Індивідуальна реакція на сприйняття часу під впливом стресу залежить від різних факторів, і це складне явище, яке включає психологічні, біологічні та соціокультурні аспекти. Можна виділити деякі фактори, що впливають на індивідуальну реакцію на сприйняття часу:

1. *Тип стресу*: реакція на стрес може залежати від типу стресору. Чи є це фізичний стрес, емоційний стрес, соціальний стрес або інший вид стресу? Різні види стресу можуть мати різний вплив на сприйняття часу.
2. *Попередні досвіди*: якщо особа раніше успішно впоралася зі стресовими ситуаціями, то її реакція на стрес і сприйняття часу можуть бути іншими, ніж у когось, хто не має такого досвіду.
3. *Індивідуальні особливості*: люди мають різні індивідуальні особливості, такі як рівень внутрішнього контролю, рівень тривожності, рівень оптимізму

тощо. Ці особливості можуть впливати на те, як людина сприймає час під час стресу.

4. *Біологічні фактори*: фізіологічні аспекти такі як гормональний стан, робота головного мозку, ритм сну та інші біологічні фактори можуть впливати на сприйняття часу в стресових ситуаціях.
5. *Підтримка соціального оточення*: підтримка від друзів, родини або професійних колег може впливати на реакцію на стрес та сприйняття часу. Соціальна підтримка може допомогти більше ефективно впоратися зі стресом.
6. *Соціокультурні чинники*: сприйняття часу також може залежати від соціокультурних аспектів, таких як поняття про терміни та обов'язки, які встановлені у певному культурному контексті.
7. *Тривалість та інтенсивність стресу*: тривалість та інтенсивність стресу можуть впливати на те, наскільки сильно він впливає на сприйняття часу. Довготривалі і надзвичайно інтенсивні стресові ситуації можуть мати більший вплив на сприйняття часу, ніж короткостроковий легкий стрес.

Стрес може впливати на когнітивні процеси в часовому контексті, включаючи сприйняття, увагу, пам'ять та прийняття рішень. Можуть відбутися певні зміни в когнітивних процесах під впливом стресу: збільшена увага до загрози, коли під впливом стресу увага може переключатися на потенційні загрози та небезпеку, що може призвести до ігнорування часових деталей або пришвидшити сприйняття часу, оскільки люди стараються реагувати на негативні події; також знижується здатність до концентрації, що призводить до розсіяності та важкостей у зосередженні на завданнях; зміни в рішеннях, це може включати зміни в тому, як люди оцінюють часові рамки для різних дій та вирішують, як реагувати на них.

Отже, вплив стресу на сприйняття часу - це складний індивідуальний процес, який включає в себе психологічні, біологічні та соціокультурні фактори. Особливості впливу стресу на сприйняття часу можуть вплинути на ефективність та продуктивність людини в стресових ситуаціях, а також на її загальний добробут. Розуміння цих процесів може допомогти розвивати стратегії керування стресом та покращення сприйняття часу в стресових умовах. Тому, для кожної особи важливо знати свої власні реакції на стрес і шукати способи пристосування до них для досягнення оптимальних результатів і підтримки психічного та фізичного здоров'я.

Література:

1. Головаха Є. І. Поняття психологічного часу / Є. І. Головаха, А. А. Кронік // Категорії матеріалістичної діалектики в психології. – М.: Изд-во “Наука”. – 1988. – С. 199–215
2. Цуканов Б. І. Час у психіці людини / Б. І. Цуканов. – Одеса: Астропринт. – 2000. – С. 218
3. Елькін Д. Г. Сприйняття часу / Д. Г. Елькін. – М.: Изд-во АПН РРФСР. – 1962. – С. 312

---

Під керівництвом: доц. каф. Практичної психології, О.М. Харцій