

Переживание времени и тревожность личности

Максимюк Татьяна Георгиевна

Студент

Черновицкий национальный университет имени Ю.Федьковича, факультет педагогики, психологии и социальной работы, Черновцы, Украина

E-mail: dumbledore@list.ru

Прошлое, будущее и настоящее – это три временные категории, которые тесно связаны между собой. Человек сегодня вспоминает как было хорошо вчера и переживает за события, которые должны состояться завтра. Актуальным вопросом остается как именно влияют временные нормы на личностные характеристики человека. В нашей работе мы рассмотрели взаимосвязь переживания времени человеком с его тревожностью.

Понятие «тревога» в настоящее время многими учеными рассматривается как разновидность страха [3, с.144]. Психологи выделяют два вида тревожности: ситуативная и личностная [4]. Анализ литературы свидетельствует об отсутствии исследований взаимовлияния переживания времени и тревожности [1; 2; 5]. Р. Ахмеровым были проанализированы кризисные состояния по отрезке времени размером в жизнь [1].

В исследовании приняли участие студенты 3-го курса, в количестве 30 человек. Исследуемым предоставлялся бланк с тремя методиками: 1) оценка особенностей переживания прошлого, настоящего и будущего времени (в качестве состояний были выбраны состояния из модели М. Чиксентмихай и А. Бегалина [6; 7]: Спокойствие, Уверенность, Радость, Сила, Алертность (состояние готовности к действию), Собранность (духовная и физическая), Мужество, Бессмертие, Гений (состояние наивысшего вдохновения), Могущество, Паника, Подъем, Поток, Контроль, Расслабленность, Скука, Апатия, Волнение), 2) определение реактивной и личностной тревожности (Ч.Спилберга); 3) 17 пунктов шкалы «Компетентность во времени» теста САТ.

Испытуемым сначала были предоставлены методики, которые относились к переживанию времени. Это, по нашему мнению, позволило избежать переноса на методики состояния задаваемого тестом Ч. Спилберга.

После обработки сырых данных мы получили следующие результаты: у половины испытуемых (50%) низкий уровень реактивной тревожности, а у более половины – (53%) высокий уровень личностной тревожности. То есть у данной группы тревожность является не ситуативной, а имеет личностный характер. Также мы обнаружили, что большая часть исследуемых (83%) имеет средний уровень компетентности во времени по шкале теста САТ.

Более детальный анализ связей между восприятием различных составляющих времени и тревожностью проводился с помощью корреляционного анализа (для расчетов использовалась Statistica 5.11).

Охарактеризуем особенности переживания каждой составляющей времени и тревожностью личности.

Особенности переживания прошедшего времени. Если человек находится в таком состоянии как «алертность» (готовность к действию, собранность духовная и физическая), то у него уменьшается реактивная тревожность. Чем больше ощущение могущества у человека, тем меньше будет личностная тревожность. При увеличении такого

состояния как «подъем» происходит уменьшение личностной тревожности. Если человек чувствует «контроль» своего состояния, то у него уменьшается реактивная тревожность. Также, когда человек испытывает апатию и волнение, то у него увеличивается реактивная тревожность. Полученные результаты свидетельствуют о том, что переживание прошлого времени никак не связано с компетентностью во времени и более затрагивает реактивную тревожность, нежели личностную. При этом переживание потока относительно прошлых событий никак не связаны с особенностями тревожности.

Об особенностях *переживания настоящего времени*, можно сделать следующие выводы. При увеличении спокойствия и уверенности человека, одновременно будет уменьшаться его личностная и реактивная тревожность. Когда человека переполняет состояние радости, то его личностная тревожность будет уменьшаться. При состояниях «бессмертия», «силы» и «могущества», будет уменьшаться личностная тревожность. Состояние паники и апатии, характерно тем у кого меньше уровень компетентности во времени. Если у человека преобладают такие состояния как контроль и расслабленность, то у него будет уменьшаться личностная и реактивная тревожность. Если же человек скучает, то его личностная и реактивная тревожность будет увеличиваться. При таких состояниях как «подъем» и «поток» у человека будет уменьшаться личностная тревожность.

Особенности восприятия будущего времени. Если человек чувствует спокойствие и силу, то у него уменьшается личностная и реактивная тревожность. При уменьшении уровня компетентности во времени у человека увеличивается апатия. При увеличении ощущение радости, уменьшается реактивная тревожность. При ощущении контроля своего будущего, у человека уменьшается личностная и реактивная тревожность. При расслабленности, у человека уменьшается реактивная тревожность. Если человек чувствует апатию, скуку и волнения, то его личностная и реактивная тревожность будут увеличиваться. При таких состояниях как «алертность», «бессмертие», «подъем» и «поток» у человека уменьшается личностная тревожность.

Также мы проанализировали связь вида тревожности и компетентности во времени. При высоком уровне компетентности во времени, личностная и реактивная тревожность будет на низком уровне. Если увеличивается личностная тревожность, то одновременно будет увеличиваться реактивная тревожность, а компетентность во времени будет уменьшаться. Зная о том, что компетентность во времени это способность человека воспринимать прошлое, настоящее и будущее целостно, мы имеем еще один рычаг влияния на личностную и реактивную тревожность.

Результаты нашего исследования свидетельствуют о существовании связи между восприятием различных составляющих времени человеком и его личностной тревожностью. Так, компетентность во времени обеспечивает снижение личностной и реактивной тревожности.

Полученные результаты свидетельствуют также о том, что переживание потока обеспечивает снижение тревожности относительно событий, которые находятся в настоящем и будущем времени и никак не коррелирует с компетентностью во времени.

Литература

1. Ахмеров Р.А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни // LIFELINE и другие новые методы психологии жизненного пути / Под ред. А.А. Кроника. –

М., 1993. – С.140-151.

2. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – К.: Наукова думка, 1984.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. СПб, 2001.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е издание., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2007.
5. Цуканов Б.И. Время в психике человека. – Одесса. "АстроПринт". – 2000.
6. Бегалин А. Корабль – Ставка Верховного Главнокомандующего [Электронный ресурс] // Режим доступа : <http://www.improvement.ru/zametki/chronogame/>
7. Чиксентмихайи М. В поисках потока [Электронный ресурс] // Режим доступа : <http://www.koob.ru/csikszentmihalyi>