

ТРЕВОЖНОСТЬ И ФРУСТРИРОВАННОСТЬ МУЖЧИН С РАЗНОЙ ВРЕМЕННОЙ ОРИЕНТАЦИЕЙ

В статье показаны различия в уровне тревожности и фрустрированности у мужчин с различной временной ориентацией. Продемонстрировано, что у большинства мужчин, ориентированных на будущее уровень социальной фрустрированности очень низкий, у 24% мужчин, ориентированных на прошлое представлен умеренный уровень социальной фрустрации, что связано с социально-экономическим положением. Статистические различия обнаружены между группами на уровне тенденции ($p < 0,05$). Констатируется, что большинство мужчин обеих групп могут реализовывать свои актуальные потребности. Продемонстрированы различия в уровне тревожности на уровне тенденции ($p < 0,05$): у мужчин с ориентацией на будущее не представлен высокий уровень тревожности, он выявлен у 12% мужчин, ориентированных на прошлое. Установлено, что мужчины с ориентацией на будущее имеют выраженный средне-высокий уровень тревожности. Предполагается, что установленные уровни социальной фрустрированности и тревожности не препятствуют адаптации личности и не задействуют внутриличностные ресурсы.

Ключевые слова: тревожность, фрустрированность, мужчины, временная ориентация

Постановка проблемы. Жизнь человека не предсказуема и не детерминирована. Процесс адаптации определяет возможности человека для обеспечения деятельности и выживания в условиях неопределенности. Процесс адаптации связан с ресурсами, которые помогают человеку переживать сложные жизненные ситуации. Ресурсные теории, допускают существование некоторого комплекса основных ресурсов, которые "управляют" или направляют общий фонд ресурсов. Ключевой ресурс - это главное средство, контролирующее и организующее распределение других ресурсов [10]. Мы полагаем что временная перспектива может являться одним их ключевых ресурсов, которые запускают механизмы адаптации и оказывает «глубинное влияние на всю природу человека» (Ф.Зимбардо).

Анализ последних исследований и публикаций. Временная перспектива вошла в тезаурус психологии около ста лет назад. На протяжении своего становления, сопровождавшегося активным изучением этого феномена ученые подчеркивали роль временной перспективы в отражении убеждений, ценностей, установок, структурировании жизни и

L.K.Frank описал «жизненное пространство» человека, включающего прошлое, настоящее и будущее [9]. L.K.Frank считал временную перспективу

динамическим базовым свойством человеческого существования. Он полагал что, прошлое и будущее это два аспекта поведения, при этом будущее детерминируется настоящим, настоящее контролируется прошлым, но прошлое создает то, что будущее накладывает его ценности на настоящее.

К.Левин первый среди психологов построил пространственно-временную модель, в которой сознание и поведение индивида рассматривались сквозь призму долговременной перспективы и разносторонних характеристик индивидуального жизненного пространства. При этом во времени он выделял зоны настоящего, ближайшего и отдаленного прошлого и будущего, а в пространстве – уровни реального и ирреального (основанного на фантазиях).

Близкое временной перспективе понятие «временной кругозор» ввел П.Фресс, рассматривая его как интегративную характеристику развития временных представлений личности, формирующихся в процессе социальной деятельности, которая может быть ориентирована больше на прошлое, настоящее или будущее в зависимости культуральных и социальных условий. При исследовании доминирующих временных ориентаций было обнаружено, что ориентация на настоящее отнюдь не подразумевает озабоченность человека только текущим моментом, а, скорее, определяет его заботу о своем прошлом и будущем в равной мере. Т.Коттл в книге «Воспринимаемое время» показало, что ориентация на настоящее не подразумевает озабоченность человека только текущим моментом, а, скорее, определяет заботу о прошлом и будущем в равной мере [8].

Согласно Ж.Нюттену, временная перспектива – это динамическое базовое свойство человеческого существования; это своего рода структурный стержень мотивационной сферы личности, на который, образуя систему саморегуляции, как бы, нанизаны мотивы, смыслы, ценности личности, она обладает такими свойствами как протяженность, глубина, насыщенность, реалистичность и структурированность [5, с.355].

В мотивационном подходе представления о временной перспективе развивали В. Ленс, Т.Джесм, Т. Гисме, З. Залески и др. Т.Джесм соотносил временную ориентацию на будущее с теорией мотивации достижения. Ученый получил эмпирические доказательства того, что студенты, которые были ориентированы на успех, имели более выраженную перспективу будущего по сравнению со студентами, ориентированными на неудачу. Вообще наибольшую разработку в рамках мотивационного подхода получила временная зона будущего, так как именно в будущем расположены цели, проекты, т. е. мотивационные объекты, к которым стремится человек. В то же время отмечается, что будущее оказывает важное регуляционное воздействие на деятельность и поведение человека в настоящем, о чем свидетельствуют результаты некоторых исследований.

Позднее важную роль в интеграции исследований временной перспективы сыграли исследования Ф. Зимбардо и И.Бонивель. Ученые считают, что временная перспектива имеет когнитивный, эмоциональный и социальный

компоненты [3]. Ее формирование зависит от культурных ценностей, типа образования, модели семьи, социоэкономического статуса, экономической и политической ситуации, наличия в опыте субъекта травматических событий и персональных успехов. Временная перспектива, согласно Ф.Зимбардо может быть рассмотрена как выражение собственной системы смыслов человека. Временная перспектива - это основной аспект в построении психологического времени, которое возникает из когнитивных процессов, которые разделяют жизненный опыт человека на временные рамки прошлого, настоящее и будущего [3]. Ф.Зимбардо и Дж.Бойд считают, что, хотя временная перспектива может зависеть от ситуационных сил, она может также становиться стабильной диспозиционной характеристикой [3].

Согласно Н.Пригожину, если устойчивые системы ассоциируются с понятием детерминистического, симметричного времени, то неустойчивые хаотические системы ассоциируются с понятием вероятностного времени, подразумевающего нарушение симметрии между прошлым и будущим. В синергетике, по мнению Д. А. Клеопова, асимметрия прошлого и будущего относительно настоящего заключается в том, что можно знать, какие из возможных выборов система сделала в прошлом, как она пришла к нынешнему состоянию, но принципиально не можем знать, какие сделает в будущем. В синергетике и в современном естествознании преимущественное влияние имеют реляционные представления о времени.

Тревожность, по мнению Г.М. Месропян становится устойчивым компонентом личности современного человека. З.Фрейд охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, основанное на внутренних причинах и включающее в себя переживание ожидания и неопределённости, чувство беспомощности и это может быть как временным психическим состоянием, возникшим под воздействием стрессовых факторов так и фрустрацией социальных потребностей, как первичный показатель неблагополучия, когда организм не имеет возможности естественным образом реализовать потребности так и реакцией на представленную угрозу. С. Л. Рубинштейн под тревожностью понимал склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В.К.Вилонас считал что, тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий [2,с.68]. А.М.Прихожан дает такое определение: тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности [6]. А. Р.С. Немов утверждает что, тревожность это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [4,с.61]

Е.И.Рогов считал что, у каждого человека свой оптимальный или желательный уровень беспокойства или тревожности, и это не может не сказываться на его психо-эмоциональном состоянии. Оптимальный уровень тревожности это полезная тревожность являющаяся существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышение уровня тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу и тогда человек вместо того чтобы добиваться успеха, стремится избежать неудачи и как следствие разочарование или переживания по поводу невозможности достижения намеченных целей и удовлетворения влечений, крушения планов и надежд т.е. фрустрацию.

Фрустрация (от лат. frustratio - обман, неудача, крушение надежд, расстройство планов) - это психологическое состояние, выражающееся в характерных переживаниях и поведении, и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно воспринимаемыми как непреодолимыми) трудностями на пути к достижению цели. Фрустрация может проявляться в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности. Реакцией на фрустрацию может быть уход в мир фантазий, агрессивность в поведении и другие реакции. Очень важным результатом фрустрации, по мнению некоторых исследователей, является "сужение" сознания - почти всё внимание сосредоточивается именно на неудовлетворённой потребности, восприятие действительности резко искажается. **Ф.Е.Василюк** рассматривал фрустрацию как один из видов критических ситуаций, назвав их "ситуациями невозможности". В таких ситуациях личность "сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)". "Невозможность", по мнению Ф.Е.Василюка, определяется тем, какая жизненная необходимость оказывается парализованной в результате неспособности имеющихся у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности [1].

Цель статьи – изложение результатов эмпирического изучения уровня тревожности и фрустрированности у мужчин с преобладающей временной перспективой будущего и прошлого.

Изложение основного материала и результатов исследования. В исследовании приняло участие 84 мужчины в возрасте 24 – 39 лет. В исследовании использовался следующий психодиагностический материал: Опросник временной перспективы личности Ф. Зимбардо (ZTPI) в адаптации А.Сырцовой, О.В. Митиной[7], методика уровня социальной фрустрированности Л.И.Вассермана в модификации В.В.Бойко, тревожности по методике Дж.Тейлора в адаптации Т.А.Немчинова.

На первом этапе эмпирического исследования мы изучили представленность у мужчин различных временных ориентаций. Установили, что у 31% мужчин ведущей ориентацией является ориентация на будущее, у 23% -

позитивное прошлое, у 12 % - гедонистическое настоящее, у 19% - негативное прошлое и у 15% фаталистическое настоящее.

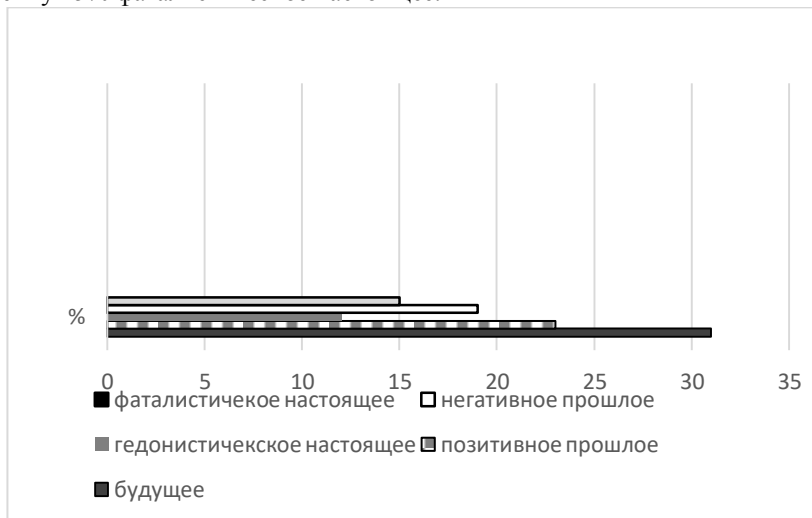


Рис.1. Представленность временных ориентаций у мужчин

Анализ результатов позволяет нам говорить о том, что мужчины, имеющих высокие баллы по шкале «Негативное прошлое»(19%), оценивают свою жизнь как ограниченную с точки зрения удовольствия и они не мотивированы работать в расчете на будущее вознаграждение; мужчины(23%) с выраженной установкой на положительное отношение к своему прошлому более склонны к интроверсии, хотя у них есть друзья и близкие взаимоотношения, у них наблюдается тенденция поступать по принципу «лучше побережься, чем потом жалеть»; мужчины с выраженным гедонистическим отношением к настоящему(12%) живут ради удовольствия, им нет дела до будущего; респонденты с высокими баллами по шкале «фаталистического настоящего» убеждены, что будущее предопределено, его невозможно контролировать(15%); индивиды(31%), ориентированные на будущее, очень организованны, амбициозны, стремятся к цели.

Далее мы провели кластерный анализ, в результате которого были выделены 2 группы: группа, ориентированных на будущее, в нее вошли испытуемые, ориентированные на будущее и частично на фаталистическое настоящее и группа, ориентированных на прошлое, в нее вошли испытуемые с приоритетом на позитивное и негативное прошлое и на гедонистическое настоящее.

Исследуя уровень социальной фрустрированности (рис.2) мы выявили что, у 78% мужчин с ориентацией на будущее уровень социальной фрустрации

очень низкий, у 13% пониженный и не испытывают социальную фрустрированность 9% испытуемых.

Несколько иная картина у мужчин, ориентированных на прошлое, у 24% умеренный уровень социальной фрустрации, отсутствие социальной фрустрированности испытывает 12% респондентов, у 43% очень низкий уровень, у 21% - пониженный уровень. Так, большинство мужчин обеих групп могут реализовывать свои актуальные потребности. Они удовлетворены взаимоотношениями с родными и близкими, ближайшим социальным окружением, своим социальным статусом, социально-экономическим положением, своим здоровьем и работоспособностью, однако у 24% мужчин ориентированных на прошлое, умеренная фрустрация связана с их социально-экономическим положением. Такая умеренная фрустрированность рассматриваются нами как «цена», которая определяет меру адаптации испытуемых. Повышенный или высокий уровень социальной фрустрации у мужчин не представлен. Статистические различия обнаружены между группами на уровне тенденции ($p < 0,05$).

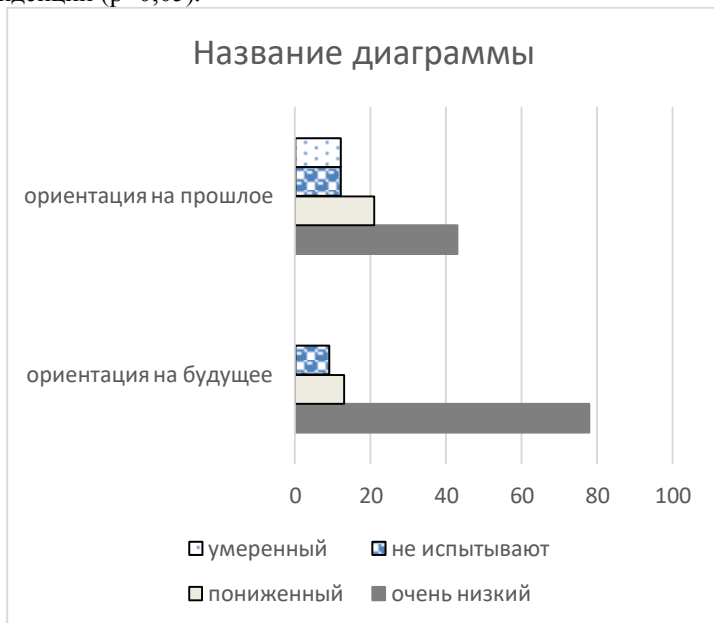


Рис.2. Уровни социальной фрустрированности у мужчин с разной временной ориентацией

Известно, что выбор будущего, может повышать тревожность, поскольку оно неизвестно и непредсказуемо, выбор прошлого также может повышать тревожность, поскольку старые схемы и опыт могут не работать ни в настоящем ни в будущем. Исследуя уровень тревожности по методике

Дж.Тейлора в адаптации Т.А.Немчинова мы установили что, у 38% мужчин с ориентацией на будущее тревожность представлена на средне-высоком уровне, высокий уровень тревожности не выявлен и у 49% - средний, 13%- низкий уровень тревожности.

У мужчин, ориентированных на прошлое, 47% респондентов имеют средний уровень тревожности, 12% - высокий и 41% испытуемых имеют средне - низкий уровень тревожности. Результаты этой методики корреспондируют с результатами по методике социальной фрустрированности, поскольку известно, уровень личностной тревожности может быть результатом фрустрации значимых потребностей. У 24% испытуемых ориентированных на прошлое выражен умеренный уровень социальной фрустрации, что в целом не препятствует адаптации личности. Мы полагаем, что у большинства мужчин представлен оптимальный уровень тревожности, индивидуальный для каждого человека, который позволяет им адаптироваться, не обращаясь к внутрличностным ресурсам.

В этой же методике представлена шкала социальной желательности, согласно которой у 32% мужчин с ориентацией на будущее высокий уровень социальной желательности, средний уровень представлен у 47% испытуемых и низкий уровень социальной желательности имеют 21%.

Мужчины, ориентированные на прошлое показали следующий результат: высокий уровень социальной желательности имеет только 9% испытуемых, у 58% средний уровень и у 33% респондентов низкий уровень социальной желательности.

Так, у мужчин с ориентацией на будущее более высокий уровень социальной желательности, т.е. они более склонны к социально – одобряемому поведению, чем мужчины, ориентированные на прошлое.

Выводы. Показаны различия в уровне тревожности и фрустрированности у мужчин с различной временной ориентацией. Продемонстрировано, что у большинства мужчин, ориентированных на будущее уровень социальной фрустрированности очень низкий, у 24% мужчин, ориентированных на прошлое представлен умеренный уровень социальной фрустрированности, что связано с социально-экономическим положением. Статистические различия обнаружены между группами на уровне тенденции ($p < 0,05$). Констатируется, что большинство мужчин обеих групп могут реализовывать свои актуальные потребности. Продемонстрированы различия в уровне тревожности на уровне тенденции ($p < 0,05$): у мужчин с ориентацией на будущее не представлен высокий уровень тревожности, но он выявлен у 12% мужчин, ориентированных на прошлое. Установлено, что мужчины с ориентацией на будущее имеют выраженный средне-высокий уровень тревожности. Предполагается, что установленные уровни социальной фрустрированности и тревожности не препятствуют адаптации личности и не задействуют внутрличностные ресурсы.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении агрессивности, адаптивности и ресурсной сферы мужчин с различной временной ориентацией.

Литература

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас. – М.: Просвещение, 1976. – 345 с.
3. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
4. Немов, Р. С. Психология: В 3 кн. – Кн.1 / Р. С. Немов. – М.: Академия, 1995. – 390 с.
5. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
6. Прихожан М.// Психологическая наука и образование. – 1998. - № 2. – С.12-18.
7. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина // Психологический журнал. – Т. 29, №3. - 2008. - С. 101-109.
8. Cottle T. J. Klineberg S. L. The present of things future. – New York: The Free Press, 1974. – 290 p., 16
9. Frank L. K. Time perspective / L. K. Frank // Journal of Philosophy.– 1939. – Vol. 4. – P. 293-312
10. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44, No. 3, 513-524.

Транслитерация

1. Vasyliuk F. E. Psykholohyia perezhyvanyia. Analyz preodolenyia krytycheskykh sytuatsyi. — М.: Yzdatelstvo Moskovskoho unyversyteta, 1984. – 200 s.
2. Vyliunas, V.K. Psykholohyia emotsyonalnykh yavlenyi / V. K. Vyliunas. – М.: Prosveshchenye, 1976. – 345 s.
3. Zymbardo F., Boid Dzh. Paradoкс vremeny. Novaia psykholohyia vremeny, kotoraiа uluchshyt vashu zhyzn. — SPb.: Rech, 2010. — 352 s.
4. Nemov, R. S. Psykholohyia: V 3 kn. – Kn.1 / R. S. Nemov. – М.: Akademyia, 1995. – 390 s.
5. Niutten Zh. Motyvatsyia, deistvyе y perspektyva budushcheho / pod red. D. A. Leonteva. – М.: Smysl, 2004. – 608 s.
6. Prykhozhan M.// Psykholohyicheskaiа nauka y obrazovanye. – 1998. - № 2. – S.12-18.
7. Sirtsova A., Sokolova E. T., Mytnа O. V. Adaptatsyia oprosnyka vremennoi perspektyvy lychnosty F. Zymbardo. / A. Sirtsova, E. T. Sokolova, O. V. Mytnа // Psykholohyicheskyy zhurnal. – Т. 29, №3. - 2008. - S. 101-109.

8. Cottle T. J. Klineberg S. L. The present of things future. — New York: The Free Press, 1974. — 290 p., 16

9. Frank L. K. Time perspective / L. K. Frank // Journal of Philosophy. — 1939. — Vol. 4. — P. 293-312

10. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44, No. 3, 513-524.

Кушнеров В.А.

ТРИВОЖНІСТЬ І ФРУСТРОВАНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ З РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ОРІЄНТАЦІЄЮ

У статті показані відмінності в рівні тривожності і фрустрованості у чоловіків з різною часовою орієнтацією. Продемонстровано, що у більшості чоловіків, орієнтованих на майбутнє рівень соціальної фрустрованості дуже низький, у 24% чоловіків, орієнтованих на минуле представлений помірний рівень соціальної фрустрації, що пов'язано з соціально-економічним положенням. Статистичні відмінності виявлені між групами на рівні тенденції ($p < 0,05$). Констатується, що більшість чоловіків обох груп можуть реалізовувати свої актуальні потреби. Продемонстровані відмінності в рівні тривожності на рівні тенденції ($p < 0,05$): у чоловіків з орієнтацією на майбутнє не представлений високий рівень тривожності, він виявлений у 12% чоловіків, орієнтованих на минуле. Встановлено, що чоловіки з орієнтацією на майбутнє мають виражений середньо-високий рівень тривожності. Перебачається, що встановлені рівні соціальної фрустрованості і тривожності не перешкоджають адаптації особистості і не задіюють внутрішньоособистісні ресурси.

Ключові слова: тривожність, фрустрованість, чоловіки, часова орієнтація.

Kushnerov V.A.

ANXIETY AND FRUSTRATION OF MEN WITH DIFFERENT TEMPORAL ORIENTATION

The article shows the differences in the level of anxiety and frustration among men with different temporal orientation. It has been demonstrated that the majority of men who are focused on the future have a very low level of social frustration, while 24% of men who are focused on the past have a moderate level of social frustration due to their socio-economic status. Statistical differences that were found between groups are at the tendency level ($p < 0.05$). It is stated that the majority of men in both groups can fulfill their actual needs. Differences in the level of anxiety at the tendency level ($p < 0.05$) were demonstrated: men with a future-oriented approach do not have a high level of anxiety, but it (anxiety) was detected in 12% of men oriented towards the past. It is established that men with the future orientation have a pronounced medium-high level of anxiety. It is assumed that the established

levels of social frustration and anxiety do not interfere with the adaptation of the individual and do not involve intrapersonal resources.

Keywords: *anxiety, social frustration, men, temporal perspective*

Кушнеров В.А. – здобувач кафедри загальної психології та психології розвитку особистості Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

УДК 316.362

Литвиненко О.Д.

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Стаття присвячена аналізу проблеми адаптації у психологічній науці. Показано, що дослідження проблеми адаптації створює унікальні можливості для розширення розуміння сучасної молоді. Розкрито основні наукові погляди на адаптацію: як пристосування організму до середовища; важливу складову процесу соціалізації; підґрунтя соціального інтелекту; основу копінгу та ін. На основі аналізу наукових періоджерел показано, що соціально-психологічна адаптація є не простим пристосуванням, а дієвим прагненням до встановлення оптимальних взаємин із соціальним середовищем.

Ключові слова:*адаптація, гомеостаз, соціальний інтелект, копінг, соціалізація, нормальна адаптація, патологічна адаптація*

Постановка проблеми. Серед сучасних проблем української молоді, зумовлених розв'язанням актуальних питань сучасного соціуму, особливого значення набуває дослідження ролі і структури адаптаційного потенціалу особистості. Аналіз особливостей адаптаційної сфери молоді в умовах суспільних трансформацій створює унікальні можливості для розширення розуміння особистості як системи, що самоорганізується, активного вивчення конструктивних витоків особистості, які дозволяють їй долати складні життєві ситуації. Серед усіх напрямків пізнання, які мають свої проєкції на методологію дослідження адаптаційної сфери сучасної молоді, особливого значення набуває саме адаптаційний потенціал. На сьогоднішній день поширення цього поняття у практиці психологічної теорії та практики обумовлене завданнями оцінки пристосувальних можливостей індивіда, диференціації стійких порушень адаптації та минутих дезадаптивних станів .

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «адаптація» є одним з основних компонентів при вивченні індивіда, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в процесі еволюції, забезпечують можливість існування його в постійно мінливих умовах соціуму. Спочатку «адаптація» була виключно категорією біологічної науки і розглядалася як пристосування організму до середовища. Завдяки фундаментальним відкриттям І.М.Сеченова та І. П.