

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Особенности временной ориентации личности у людей с высоким уровнем
тревожности и признаками депрессии

Обучающийся А.Д. Дрянцева
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель А.С. Абушик
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

Данная выпускная квалификационная работа посвящена исследованию особенностей временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии. Актуальность исследования обусловлена ростом уровня тревожности в современном обществе, связанным с быстрыми изменениями в социально-экономической и геополитической обстановке, что приводит к изменению восприятия времени и эмоционального состояния людей. Эти изменения в свою очередь могут оказывать значительное влияние на повседневное поведение, стратегическое планирование и общее психическое здоровье.

Данное исследование направлено на изучение взаимосвязи между временной ориентацией личности и уровнем тревожности и депрессии. Гипотеза предполагала наличие значительной корреляции между этими явлениями, что влияет на восприятие времени и эмоциональное состояние индивидов. В исследовании приняли участие 60 женщин в возрасте от 27 до 45 лет, которые прошли тестирование с использованием различных психодиагностических методик. Можно констатировать, что статистический анализ выявил значимые корреляции между высоким уровнем тревожности, признаками депрессии и изменениями в восприятии времени.

Структура работы: состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы, содержит 6 рисунков, список используемой литературы (27 источников). Основной текст работы изложен на 80 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты взаимосвязи особенностей временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии.....	9
1.1 Современные представления о временной ориентации личности.....	9
1.2 Основные подходы к исследованию феномена тревожности в психологии.....	23
1.3 Представления об определении тревоги в психологических учениях.....	30
1.4 Анализ взаимосвязи временной перспективы, депрессии и тревожности.....	37
Глава 2 Изучение особенностей временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии.....	50
2.1 Описание базы, выборки и методик исследования.....	50
2.2 Процедура исследования временной перспективы личности и уровня тревожности.....	54
2.3 Статистический анализ полученных данных.....	69
2.4 Рекомендации по снижению уровня тревожности и коррекции депрессивного состояния.....	71
Заключение.....	76
Список используемой литературы.....	78

Введение

Актуальность. В современной жизни мы сталкиваемся с быстро меняющимися обстоятельствами, которые представляют собой ряд неожиданных ситуаций. Эти глобальные изменения часто ускользают от контроля одиночек. Примером может служить пандемия COVID-19, начавшаяся в 2020 году, которая иллюстрирует, как бессилён человек перед явлением, на которое он не имеет влияния. Быстрое изменение условий требует от людей способности к быстрой адаптации и постоянной готовности к новым вызовам.

Кроме того, в 2022 году Россия вместе с глобальным сообществом столкнулась с рядом вызовов, что обусловило необходимость ужесточения мер по обеспечению безопасности и национальных интересов. Совокупность геополитических конфликтов, экономических спадов и введение международных санкций стали серьёзными факторами, оказывающими негативное воздействие на психоэмоциональное состояние граждан. Это вызвало повышение уровня стресса и беспокойства среди различных социальных групп.

Научные исследования показывают, что коллективная тревога может эволюционировать в ответ на глобальные потрясения, включая катастрофы, стихийные бедствия, конфликты и террористические акты. Эти ситуации могут активизировать исторически сложившиеся страхи, а также породить новую тревожность, что подчёркивает способность общества адаптироваться к динамично изменяющимся условиям [15].

Тревожность, как часть психологического портрета личности, увеличивает внутреннее напряжение в ответ на различные ситуации, как способствуют этому разнообразные обстоятельства жизни. Этот феномен обсуждается в научных исследованиях и публикациях.

Первые признаки депрессии могут возникнуть вследствие психической травмы, обостряющейся из-за отсутствия возможности адекватно

реагировать на разные обстоятельства.

Несмотря на то, что тревожность – это врожденное качество людей и играет ключевую роль в модуляции гомеостаза, ее функция не ограничивается исключительно воздействием с отрицательным уклоном [5].

Исследование корреляции между тревожными состояниями и временными ориентациями личности является важной задачей. Это важно, поскольку повышенная тревожность и депрессивные проявления сказываются как на действиях человека в настоящее время, так и на его ожиданиях и восприятии будущего.

Личностная временная ориентация играет ключевую роль в самоосознании и эмоциональной устойчивости [3], а также в саморегуляции поведения, формировании мотивации [21], выборе стратегий преодоления трудностей [9] и в процессе принятия решений и других связанных сферах. Это комплексное восприятие индивидом своей жизненной истории, где события анализируются с учетом их временной последовательности и внутренней логики.

Проблема исследования заключается в том, что высокий уровень тревожности и признаки депрессии могут существенно изменять восприятие временной перспективы личности, что оказывает негативное влияние на способность индивидов планировать будущее, адаптироваться к изменениям и поддерживать эмоциональное благополучие. Это в свою очередь может затруднять повседневное функционирование, снижать мотивацию и ухудшать качество жизни людей, испытывающих повышенную тревожность и депрессивные состояния.

Противоречие исследования заключается в том, что с одной стороны, временная ориентация личности играет важную роль в стратегическом планировании, самоосознании и адаптации к жизненным ситуациям, а с другой стороны, тревожность и депрессия, являясь психоэмоциональными состояниями, приводят к нарушению нормального восприятия времени. В результате возникает парадокс: индивиды с высоким уровнем тревожности

стремятся контролировать своё будущее, однако из-за искаженного восприятия временной перспективы это стремление становится источником дополнительного стресса и усложняет принятие решений, что негативно сказывается на их способности адаптироваться к жизненным изменениям.

Таким образом, целесообразно исследовать, каким образом временная перспектива индивида соотносится с разными уровнями тревожности в обществе. Исходя из этого, была сформулирована тема исследования: «Особенности временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии».

Цель исследования – изучить особенности временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии.

Объект исследования – временная ориентация личности.

Предмет исследования – особенности временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии.

Гипотеза исследования – существует взаимосвязь между временной ориентацией личности и высоким уровнем тревожности, и признаками депрессии.

Задачи исследования:

- проанализировать отечественную и зарубежную литературу по теме временной ориентации личности;
- систематизировать и описать основные черты и характеристики лиц с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии;
- изучить и проанализировать современные исследования временной ориентации личности;
- установить особенности взаимосвязей между временной ориентацией личности и высоким уровнем тревожности, а также признаками депрессии;
- провести сравнительный анализ взаимосвязи временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии и у людей с нормальным уровнем тревожности.

Методы исследования:

- общенаучные – теоретический анализ литературных источников по заявленной проблеме, обобщение, классификация, систематизация теоретических и эмпирических материалов;
- эмпирические: тестирование с использованием психодиагностических методик;
- методы математико-статистического анализа (корреляционный анализ с использованием критерия коэффициент корреляции Спирмена).

Диагностический инструментарий:

- методика «Опросник временной перспективы Зимбардо» (ZTP1, в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной) [23];
- шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности. Автор Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина) [8];
- шкала депрессии Бека (BDI, автор А.Т. Бек). Оценивает степень негативных состояний, которые обычно связаны с депрессией [27];
- методика семантического дифференциала времени Л.И. Вассермана [6].

Выборка испытуемых: всего в исследовании, направленном на выявление особенностей временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии приняли участие 60 человек. Средний возраст участников составил 36 лет, в диапазоне от 27 до 45 лет. Среди них было 60 женщин. Эксперимент был проведен онлайн и длился в среднем 35 минут.

Теоретико-методологическая основа исследования основывается на классических и современных научных трудах, посвящённых изучению временной ориентации личности и влияния высокого уровня тревожности и признаков депрессии. Среди авторов, на работы которых опирается исследование, можно выделить З. Фрейда, К. Хорни, К.Г. Юнга, В.М. Астапова, Р. Мэя, а также других известных исследователей, внесших

вклад в развитие понимания временной ориентации и тревожных состояний [3].

Научная новизна исследования заключается в разработке и апробации методики коррекции временной ориентации у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии, что позволяет улучшить стратегическое планирование и общее психическое здоровье испытуемых.

Теоретическая значимость исследования состоит в систематизации современной и классической отечественной и зарубежной литературы по теме особенностей субъективного восприятия времени у лиц с различным уровнем тревожности и признаками депрессии.

Практическая значимость: в данной работе проведено сравнительное исследование особенностей временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии, а также у людей со средним уровнем тревожности. Выявлено, что лицам с разным уровнем тревожности соответствуют определенные особенности рефлексии времени. На основании проведенных статистических исследований сделан вывод о наличии взаимосвязи особенностей временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии. Результаты исследования имеют значение для последующего улучшения благополучия личности.

Структура работы: состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы, содержит 6 рисунков, список используемой литературы (27 источников). Основной текст работы изложен на 80 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты взаимосвязи особенностей временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии

1.1 Современные представления о временной ориентации личности

В психологии акцент на личностные характеристики и окружающую среду выявляет влияние этих факторов на субъективное время. Анализ концепции временного ощущения, развивающегося через личностный рост под влиянием психологических и внешних воздействий, является ключевой темой исследований. Учёные исследуют механизмы временного ощущения независимо на ответ на вопросы о длительности восприятия и модели организации человеческой деятельности, основанных на этих ощущениях.

Способность воспринимать время существенно влияет на нашу реакцию к будущим событиям. Эта функция критически важна для предсказания различных явлений и напрямую связывается с когнитивной и поведенческой активностью. С возрастом и развитием изменяется и наше восприятие времени. Когда речь идет о временных ощущениях, такие элементы, как уровень тревожности, настроение, сосредоточенность и способность к переключению внимания, играют решающую роль. Эти факторы также определяются привлекательностью окружающей среды, что, в свою очередь, может привести к тому, что время будет восприниматься как бесконечным или же, напротив, мимолетным.

Психология изучает различные аспекты времени, его восприятие и осознание:

На базовом уровне восприятия, который имеет важное значение для эволюции, происходит опознавание последовательностей, ритмов и структурированности временных явлений. Эти явления неразрывно связаны с

циклическими биологическими процессами и естественными циклами, такими как суточные и годовые ритмы [7].

Концептуальное восприятие времени связано с функционированием второй сигнальной системы. В рамках этой системы используется символика и абстрактные идеи, что позволяет анализировать и понимать свойства объективного времени и взаимосвязи между различными событиями.

А.Н. Леонтьев акцентировал внимание на недостаточности анализа переживаний в замкнутом временном промежутке без учета внешних обстоятельств; такой контекст основополагает выявление уникальных характеристик в процессе психологического осознания. Дополнительно исследования С.Л. Рубинштейна показывают, что восприятие времени можно проанализировать через призму двух центрировавшихся аспектов [15].

Чувство времени развивается за счет ритмичных и повторяющихся физиологических процессов, которые служат его первоначальным отображением.

Целостная система формируется в следствии непосредственного осознания времени, включая как восприятие его протяженности, так и хронологичности событий [4].

Уникальные моменты являются определенными временными отрезками и каждая секунда выделяется своей уникальностью. В нашем динамичном мире постоянные изменения и движение – это норма, а время служит важным инструментом для анализа этих изменений. С течением времени каждое живое существо или событие претерпевает преобразования, поскольку стагнация по своей сути невозможна.

Восприятие времени у каждого человека уникально и не существует в объективной действительности. Индивид формирует личное понимание времени, опираясь на свои измерения и интерпретации. Это приводит к индивидуальным различиям: кто-то ощущает его быстрое течение, другие же отмечают продлѐнность.

Времени придают значение не только метрические показатели; оно является основным элементом существования, обуславливающим глубокое понимание и описание процессов трансформации, встречающихся в нашей действительности.

В нашем исследовательском проекте акцент делается на изучение аспектов временной ориентации индивида с позиции психологии, акцентируя внимание на влиянии социокультурных контекстов и различий, связанных с возрастом. Данная временная перспектива выступает в качестве важного регулятивного элемента, влияющего на выбор жизненной траектории, процесс самоидентификации и поиск глубинного смысла в жизни. Однако ее изучение и синтез результатов сталкивается с комплицированными вызовами из-за богатого разнообразия и неоднородности проведенных исследований, а также затруднений в их сопоставлении как в рамках национальной, так и международной исследовательской сферы. Это обусловлено вариативностью теоретических позиций и методологических схем в области анализа временных взглядов личности.

Это исследование направлено на детальное исследование временной перспективы, включая основные теории, методы и критерии для её оценки. Главной задачей является устранение неопределенности в терминологии и нахождение общего понимания ключевых компонентов временной перспективы. В области психологии, особенно в контексте жизненного пути, множество терминов помогает понять, как индивиды воспринимают и используют время. В этом анализе «перспектива» акцентируется как концепция, описывающая глубину осознания человеческого бытия и его динамику.

В рамках психологии концепция «временной перспективы» окутана неопределенностью, что затрудняет её уточненное измерение и характеристику. Команда ученых зачастую обращает внимание на жизненные события, связанные с исследуемым феноменом, либо уклоняется к будущему или прошлому, зачастую пренебрегая ими во время анализа.

Кроме того, фокусировка на значимости различных периодов жизни усложняет установление индивидуальных аспектов. Параллельно выделяются работы, подчеркивающие важность регулирующих функций временной перспективы, добавляя глубину в понимание ее воздействия [24].

Временная перспектива формируется посредством изучения различных теоретических подходов к хронологии и распределению событий во времени, что значительно влияет на общее восприятие жизненного опыта индивидом. Этот феномен сочетает в себе когнитивные, мотивационные и эмоциональные аспекты, отражающие как социальные, так и индивидуальные взгляды на время, включая прошлое, настоящее и будущее. Главный аспект временной перспективы связан с осмыслением прошлого, установлением целей и стратегий для будущего, а также с эффективным контролем поведения и структурированием жизнедеятельности.

С.Л. Рубинштейн подчеркивает, что вопрос времени возникает из противоречий различных временных структур и невыразимой динамики времени. Для разрешения этой проблемы необходимо разработать единую систему координат и установить стабильную отправную точку, независимую от субъективных исторических впечатлений. В таких условиях возможно установить точное соответствие датировкам и различить непосредственные эмоции и те, которые являются результатом восприятия и временной ориентации, уделяя внимание их иерархии и взаимозависимостям.

Психологическое время исследуется как в аспекте субъективного восприятия и эмоционального реагирования, так и с акцентом на объективные черты личности, формируемые в процессе жизненной активности и взаимодействия с окружающей средой.

В области психологии проведено множество исследований относительно влияния активного участия индивидуума на процесс формирования его самоидентификации на протяжении временного периода. Для оценки временной ориентации испытуемого применяются различные теоретические рамки. Например, Ж. Нюттен выделяет мотивационный

аспект, акцентируя внимание на интеграции временных единиц и применяя технику мотивационной индукции для анализа восприятия различных временных отрезков: прошлого, настоящего и будущего [16]. В. Ленц разработал инструмент для измерения временной установки, а концепция сбалансированной временной перспективы введена Ф. Зимбардо и Дж. Бойд. Психологический возраст и согласованность временных горизонтов описаны в причинно-целевой теории Е.И. Головахи и А.А. Кроника. Анализ аспектов временности, трансперспективы и связности задач предпринимается в типологической традиции К.А. Абульхановой-Славской, В.И. Ковалева и В.Ф. Серенковой, каждая из которых вводит собственные концепции в понимание временных параметров человеческого опыта [1].

В своем труде В.В. Ананьев подчеркивает, что не только внешние факторы, но и личные мотивы и активность индивида определяют процесс житья. Он выделяет важность управления своей жизнью в соответствии с индивидуальными желаниями, акцентируя внимание на значимости познавательной деятельности, активной позиции и взаимодействии с окружающим миром в формировании уникального жизненного пути человека.

А.К. Болотов рассматривает два вида временных категорий: сенсорное и психологическое. Сенсорное время относится к восприятию изменений положения объектов, в то время как психологическое время, согласно его исследованию, отражает хронологические связи между различными событиями индивидуального существования. А.А. Кроника акцентирует внимание на анализе психологического времени в контексте структурирования последовательности, одновременности и длительности жизненных фаз, с акцентом на уровне их ретроспекции и предбудущих событий. Она также анализирует аспекты, касающиеся восприятия временных искажений – как в виде ускорения, так и замедления времени, а также границы между последовательностями и непрерывными потоками

событий. Кроме того, изучается самосознание в рамках возрастной идентичности и интерпретация различных периодов жизни [7].

Критерием для полноценного емкого развития считается способность к беспристрастной интерпретации событий и умении анализировать их в зависимости от исторического временного периода. В этом аспекте многочисленные работы, проведенные Б.В. Зейгарник, играют существенную роль [11].

Исследования в области психологии, посвящённые временным восприятиям и аспектам личностного развития, продемонстрировали разнообразие терминов, описывающих человеческое ощущение времени. Одним из ключевых концептов является «перспектива», что свидетельствует о способности индивида анализировать свою жизнь с учётом её хронологии и изменений во времени.

Л.К. Франк вводит концепцию временной перспективы, подчеркивая взаимосвязи между временными отрезками – прошлым, настоящим и будущим – в контексте личностного опыта и поведения. Он подчеркивает, что это понятие играет критическую роль в понимании человеческой жизни: будущее определяется текущими действиями, а текущее положение дел обусловлено историческим контекстом, в то время как прошлое может оказывать воздействие на соотношение между тем, что еще впереди, и тем, что происходит сейчас. Важная составляющая этого подхода – психологическое восприятие будущего, рассматриваемое как средство для эффективного преодоления жизненных вызовов, способствующее повышению мотивации, улучшению психоэмоционального состояния, формированию внимательного и проактивного отношения к жизни.

В соответствии с концепцией, разработанной К. Левиным [14], временная перспектива человека формируется через восприятие им своего прошлого и будущего, их взаимодействие с настоящим. Этот механизм позволяет индивиду проецировать себя в будущее, демонстрируя стремления и желания, которые могут превышать текущие мотивационные приоритеты.

События прошлого и видения будущего формируют в рамках личной жизненной сферы «уровень реальности» касательно воспоминаний и «уровень желаемого» в отношении будущего желаемого. Левин подчеркивает, что отличие данных уровней существенно влияет на проявление чувственной вины, а также, что концепции о будущем в психологии связаны с элементами знания и процесса планирования.

Курт Левин выделил различные факторы, влияющие на процесс временной перспективы, среди которых важными являются моральное состояние, настойчивость, целеустремленность и продуктивность. В рамках развивающейся концепции Левина, как упоминает Дж. Нюттен, временные характеристики событий встроены в контекст временных перспектив, что делает их сопоставимыми с пространственными. Осознание объектов в разные временные промежутки формирует у человека временную перспективу, которая, в свою очередь, влияет на её глубину, структуру, реальность и содержание [16].

Изучение временных предвидений углубляет понимание индивидуального роста, акцентируя внимание на отличительных личных чертах в контексте временной ориентации, стратегий организации и критериев выбора, а также осознания многогранности временных категорий – ушедшего времени, сейчас, и завтрашнего дня. Обширный спектр исследований и публикаций, как отечественных, так и зарубежных, посвящен анабиотике различных методов и сторон изучения временных параметров, охватывающих в себя не только психологический и социологический аспекты, но и культурные нюансы.

Восприятие человеком действительности зависит от временных и пространственных факторов, отражающих как субъективные, так и объективные аспекты. Индивидуальные особенности восприятия проявляются в поведении, соотносящемся со временем (отражая прошлое, настоящее или будущее) и охватывающем различные аспекты ценностей и

предпочтений, включая их количество, содержание, интенсивность и многообразие.

Событийная концепция психологического времени представляет собой разнообразный метод в психологической науке, который утверждает, что восприятие времени – его скорость, продолжительность и интенсивность – изменяется в зависимости от различных событий и их значимости. К событиям относятся как внешние изменения в окружающей среде (например, в природе или обществе), так и внутренние изменения, касающиеся эмоционального состояния и мыслительных процессов [10].

Анализируя биографические и исторические исследования личности через призму субъективного подхода, мы можем глубже понять индивидуальное восприятие жизненного пути. Это индивидуальное восприятие подчеркивает взаимосвязь между личностным и социокультурным развитием, основанную на ключевых биографических и исторических моментах. Психологическая интерпретация времени формирует уникальную жизненную траекторию, подчеркивая, что она зависит от личного опыта. Временная перспектива, охватывающая прошлое, настоящее и будущее, служит основой для понимания жизненного пути. Интенсивность временной перспективы, насыщенной значимыми событиями, целями и мечтами, играет центральную роль в качестве жизни, образуя тем самым уникальную временную структуру личного существования.

Временной аспект играет ключевую роль в психологии и охватывает множество аспектов человеческой жизни. Он служит основой для всех элементов существования. Значение изучения временной ориентации, включающей уникальные характеристики и зависящей от эмоционального состояния индивидуумов, трудно переоценить.

Понимание временной структуры является основополагающим фактором в стимуляции мотивации и становлении жизненных навыков, включая осознание себя, управление эмоциями, контроль над личным поведением и выполнение саморегуляции. Элемент времени в значительной

степени определяет стратегии, которые люди предпочитают применять в условиях стресса, и на решения, связанные с планированием задач и выбором путей действий.

Ф. Зимбардо разработал концепцию временной перспективы, рассматривающую время как динамическое явление, подверженное воздействию сенсорных, биологических и социальных факторов. Эта теория акцентирует внимание на индивидуальных различиях между людьми. В соответствии с ней выделяются пять основных компонентов временной перспективы: позитивное восприятие прошлого, негативное восприятие прошлого, фаталистическая интерпретация настоящего, гедонистически окрашенное восприятие текущего момента и планы на будущее [13].

Выбор стратегий поведения и восприятие жизненных ситуаций в значительной мере зависят от преобладающей временной перспективы. Когда акцент делается на негативном прошлом, это позволяет использовать накопленный опыт для оценки современных обстоятельств. С другой стороны, позитивные события из прошлого могут усиливать чувства уверенности и безопасности, что в итоге поддерживает старые поведения и затрудняет процесс усвоения нового опыта. Фокусировка на гедоническом настоящем, которое ориентировано на немедленное удовлетворение желаний и поиск радостей, может вести к рискованным поступкам, таким как азартные игры и опасные интимные связи, а также способствовать возникновению зависимостей.

Работы таких известных исследователей, как Ж. Нюттен, В. Ленс и Т. Гисма, посвящены концепциям в области временной перспективы. В частности, Ж. Нюттен провел структурный анализ этого явления, уделив внимание яркости восприятия событий, их организации, глубине, распределению по временным сегментам, а также интеграции во времени. Его подход, основанный на мотивационной индукции, нацелен на выявление последовательности значимых событий в жизни человека, что подчеркивает взаимосвязь между прошлым, будущим и текущими действиями [20].

Временная перспектива, играющая важную роль в управлении поведением, влияет на формулирование целей и планирование проектов в зависимости от ее длительности и насыщенности. Люди, ориентированные на долгосрочные достижения, способны справляться с задачами, понимая, что их текущие действия критически важны для реализации глобальных планов. Исследования показывают, что студенты, высоко мотивированные к учебе, рассматривают образовательный процесс как важный этап в разработке своей карьерной траектории, что связано с их стремлением к реализации амбиций в профессиональной сфере.

Люди, которые обладают четко выраженной и организованной временной перспективой, способны понимать взаимосвязь своих текущих действий с долгосрочными целями. Это умение способствует более осознанному закладыванию и планированию нынешних шагов. Важность как интеллектуальных, так и эмоциональных аспектов временной перспективы подчеркивается Ж. Нютеном, который вводит концепции «временной установки» и «временной ориентации» [20]. В этом секторе активно трудятся такие исследователи, как В. Ленс, Т. Гисме и З. Залески [18].

Аспект мотивационного подхода примечателен своей концентрацией на важности временной перспективы, ориентированной на будущее, в котором сосредоточены ключевые мотивационные элементы – цели и задачи. Научные исследования демонстрируют, что предстоящие события существенно влияют на управление нынешними действиями и поведением индивидов. Тем не менее, следует отметить, что связь между прошлым, настоящим и будущим, а также ценность старого опыта недостаточно исследованы в рамках этого подхода.

В работе Филипа Зимбардо и Джона Бойда рассматривается концепция временной перспективы, в которой акцент ставится на временной фактор как элемент ориентации в жизни. Редакция исследует временную ориентацию как инструмент для понимания переживаний, связанных с прошлым, настоящим и будущим. Временная ориентация оценивается через призму её

воздействия на мотивацию, эмоциональный фон, когнитивные механизмы и влияние социальных обстоятельств. Зимбардо выделяет, что временная перспектива может трансформироваться в зависимости от ситуации, в то же время указывая на её стабильные аспекты как черты характера, которые определяют предпочтения в отношении времени [27].

Научные работы по теме временной ориентации у индивидов охватывают широкий спектр подходов, включая генетический, субъектный, деятельностный, психоаналитический, нарративный, психобиографический, гуманистический, акмеологический и экзистенциальный. Основная задача таких исследований заключается в детальном исследовании влияния различных переменных на индивидуальную интерпретацию времени и значимых жизненных событий. Разделяя факторы на объективные и субъективные, исследователи способны выделять уникальные аспекты временной перспективы каждого человека.

Формирование индивидуальности подвержено влиянию временной диспозиции, которая определяется как внутренними составляющими, так и влиянием окружающей среды. К внешним факторам причисляют социокультурную среду и формирование жизненного континуума. Социокультурная среда включает в себя систему ценностей, обозначающих концепцию жизненного пути, а также восприятие возрастных и ролевых обязательств, стили жизни, исторические характеристики и культурную идентичность, что формирует основу для понимания последовательности жизненных этапов и эмоционального состояния. Ключевую роль в создании условий проживания играют физическая и социальная инфраструктуры, которые влияют на адаптацию личности и реализации её задач, особенно в сложных ситуациях. Семейное воспитание и общественное влияние также имеют значимость при формировании временных ориентиров, личной мотивации и риски встречи с биографическими вызовами, сохраняя особую значимость в детстве и юности.

Во взрослом возрасте, особенно в период профессиональной активности, важными аспектами в структуре жизни являются временная направленность, смысловая нагрузка, мотивационное содержание и способность адаптировать жизненные цели. Эти аспекты значительно зависят от ряда внешних влияний, среди которых можно выделить род деятельности, социальное положение, образованность и членство в различных социальных группах.

Основные внутренние динамики, формирующие благосостояние психической сферы, заключаются в диверсификациях текущей эмоциональной состояния, уникально-психологических признаках, целостности психического здоровья и дееспособности индивида как субъекта. Эти факторы во многом определяют интеграцию временных перспектив, насыщенность мотивации, а также влияние на аффективные компоненты и жизненные ценности и цели. Эти влияния распространяются на все этапы жизненного пути, однако, максимальная их реализация наблюдается в период зрелости и в контексте эмоциональных переживаний.

Временная перспектива формируется культурными и историческими факторами, а также личным опытом людей, отражая их ценности и мировоззрение. Она изменяется в ответ на внутренние и внешние влияния. Эта перспектива важна для процессов саморегуляции, самопознания и самоопределения, что в свою очередь укрепляет идентичность личности и повышает мотивацию к самосовершенствованию.

Временная перспектива индивида формируется под влиянием как внешних, так и внутренних детерминант. К внешним факторам относятся социокультурные контексты, физические окружения, уровни образования и профессиональные аспекты. Внутренние факторы связаны с динамикой психического и психолого-психосоциального взросления человека, его эмоциями, поведением, а также индивидуальной Я-концепцией, самоидентификацией и преобладающими желаниями. К критически важным

также относятся: осознанность существования, успешное решение глубоких экзистенциальных вопросов и готовность принять неопределенные ситуации.

Согласно результатам исследования, восприятие различных временных интервалов – прошлого, настоящего и будущего – влияет на психическое состояние человека. Обнаружена взаимосвязь между уровнем тревожности и проявлениями депрессии. Высокая тревожность способствует усилению негативной оценки прошлого и увеличению фокуса на будущем. Наоборот, при пониженной тревожности наблюдается больший интерес к будущим событиям. Важно отметить, что высокая тревожность также может приводить к безразличию к настоящему моменту, что проявляется в отсутствии интереса к происходящему и снижении мотивации.

В области клинической психиатрии обнаружено, что тревожные расстройства и депрессия влияют на восприятие времени. Эти состояния способны вызывать как ускоренную, так и замедленную интерпретацию временных рамок, что связано с отклонениями в осознании временных промежутков. Аномалии в синтезе времени и порядке восприятия событий также заслуживают внимания. В свою очередь, изменения в личных характеристиках, меняющие ценность и осознание времени, оказывают весомое влияние на данное восприятие.

В своей статье Ю.О. Алянчикова уделяет внимание тому, каким образом психоэмоциональный стресс влияет на оценку краткосрочных временных промежутков. В исследовании подчеркивается значение эмоционального состояния в оценке времени [2].

В различных исследованиях, которые сосредоточены на воздействии эмоций на восприятие времени, обнаружено, что индивиды с депрессивными состояниями испытывают замедление временных ощущений, характерное для тахихронического состояния. Кроме того, выяснено, что выраженная тревожность модифицирует восприятие длительности событий, создавая иллюзию увеличения времени его протекания.

Согласно ряду клинических исследований, сосредоточенных на больных, демонстрирующих либо проявления депрессии, либо тревожные расстройства, установлено, что восприятие времени, ограниченного короткими интервалами, не демонстрирует значительных различий. Тем не менее, результаты более глубинного анализа продолжительности одной минуты свидетельствуют о том, что особенность временного восприятия людей с пониженной тревожностью действительно указывает на устойчивую личностную черту и конкретное состояние. Данные результаты подкреплены определённой ссылкой на исследование [25].

Актуальные исследования в области психологии фокусируются на субъективном восприятии времени, рассматривая его как ключевой аспект для понимания человеческого поведения. Личностная временная ориентация формируется в результате взаимодействия индивидуальных особенностей и социально-культурного контекста, влияя на восприятие различных временных периодов – прошлого, настоящего и будущего. Исследователи выделяют множественные уровни восприятия времени: от биологических ритмов и естественных циклов до символического и концептуального осознания. Таким образом, время представляется не только как объективная во времени величина, но и как важный аспект жизненного опыта, оказывающий значительное влияние на психологические процессы у индивидов.

Теория временной перспективы рассматривается как ключевой механизм формирования идентичности и направления жизненного пути, опираясь на методы анализа различной природы. Она затрагивает интеграцию индивидуального опыта от параметров прошлого до ожиданий будущего, обеспечивая условия для построения решений в настоящем через призму предшествующего опыта и предполагаемых событий. Многообразие подходов и определений в этой сфере свидетельствует о её многофункциональности и значении во внутреннем развитии личности.

Исследования демонстрируют, что восприятие времени усиливает влияние на поведенческие привычки индивидов. Ориентация на разные временные отрезки – будь то прошлое, настоящее или будущее – играет критическую роль при осуществлении жизненных выборов. В трудах Ж. Нюттена рассматривается мотивационный аспект, выделяющий важность временной интеграции, влияющей на планирование и саморегуляцию. Текущие исследования указывают на значимость временной перспективы как ключевого элемента человеческого психологического восприятия, что формирует понимание своей жизни и взаимодействия с внешней действительностью.

1.2 Основные подходы к исследованию феномена тревожности в психологии

Психоаналитики и психиатры впервые ввели наименование «тревожность», которое в дальнейшем стало популярным среди психологов. Существует необходимость четкого различения понятий «тревожность» и «тревога», так как они в психологии рассматриваются в разных направлениях.

Исследования в области психологии выявили разницу между понятиями тревоги и тревожности. Тревога – это временная реакция на определенную угрозу, исчезающая с её устранением. В отличие от неё, тревожность представляет собой стабильную личностную характеристику, независимо зависящую от окружения, часто связанная с негативными переживаниями, проявляющимися как возбуждение или подавленность. Появление тревожности является ответом организма на воздействие стрессоров и может варьироваться в зависимости от обстоятельств. В психологии тревожность определяется как интегральное качество человека, определяющее его предрасположенность к восприятию и переживанию стресса, и таким образом, служит отражением его устойчивости или

восприимчивости к стрессовым ситуациям.

В результате работы исследователей, таких как Ф.Б. Березин, С.Ю. Головин, В.В. Давыдов и других, установлена репрезентативная психическая черта, получившая наименование личностной тревожности. Данная концепция описывает предрасположенность индивида к переживанию тревожности в различных условиях, в том числе в ситуациях, где признаки таковой не обоснованы общественными стандартами.

В соответствии с исследованиями, страх – это индивидуальная психологическая черта, которая проявляется в увеличении внутреннего напряжения по отношению к жизненным обстоятельствам. Данная реакция отличается свойственной сниженной чувствительностью к стрессовым воздействиям и проявляется в междисциплинарной тревожности, которая сохраняется вне зависимости от ситуации.

Тревожные расстройства не всегда синонимы страху. В некоторых случаях тревога может выступать в качестве положительного фактора, помогая лучше адаптироваться и исполнять социальные роли в специфических ситуациях.

В 1953 году психолог из США Джанет Тейлор Спенс создала инструмент для измерения уровней тревожности, известный как «Инструменты выражения тревожности», сосредотачиваясь на выявлении индивидуальных различий в тревожности. Этот опросник позволяет детально анализировать различные проявления тревожности, охватывая эмоциональные, телесные и поведенческие аспекты.

Произведенное исследование позволяет выделить два ключевых типа тревожности. Один из них связан с долговременной личностной чертой индивида, в то время как второй представляет собой адаптивную реакцию на стрессогенные обстоятельства.

Согласно исследованиям К. Изарда, эмоции делятся на определенные основные группы, включая: агрессию, презрительное отношение, удивление, любопытство-переживание, счастье, страх, скорбь-терзание, чувство вины,

чувство стыда и отвращение, вдобавок к их производным. Тревожность, в свою очередь, является сложным эмоциональным состоянием, объединяющим в себе элементы агрессии, страха, вины, а также интереса и волнения.

В исследовательских работах Ч. Спилбергера наглядно изложена концепция «тревога», включающая два ключевых аспекта: с одной стороны, это индивидуальная особенность характера, а с другой – психическое состояние, связанное с активностью. Хотя эти термины связаны между собой, они представляют собой различные сущности. Тревожность, рассматриваемая как черта личности, обозначает длительную предрасположенность субъекта к восприятию угроз, что приводит к повышению уровня тревожности в разнообразных ситуациях. В контексте психических состояний, тревога выражается через отрицательные эмоции, сформированные в состоянии ожидания неудач, сопутствующих чувству напряженности, особенно в обстоятельствах неопределенности, риска или потенциальной опасности.

В своем анализе В.М. Астапов подчеркивает многогранность понятия «тревога». Это состояние имеет возможность проявляться в различных видах: от временно возникающего психического состояния до устойчивой черты характера. Кроме того, тревога может выступать в роли промежуточной переменной, возникающей как реакция на стрессы или неудовлетворение социальных потребностей [3].

А.М. Прихожан трактует тревожность как эмоциональный дискомфорт, возникающий в предвкушении неопределенных угроз и неприятностей [17]. В контексте работы С.Л. Рубинштейна, тревожность представляет собой предрасположенность к беспокойству, к неопределённым и рискованным ситуациям, а также предчувствие негативного исхода [20].

Тревожность – это склонность к переживанием тревоги, подчеркивающая своеобразие индивидуальных различий в ответ на стресс. Она проявляется с точки зрения субъективного дискомфорта, нестабильности

эмоций под воздействием неопределенности и потенциальной опасности, а также пессимизмом в отношении будущего. Эти характеристики описаны в психологическом словаре, составленном учеными А.В. Петровским и М.Г. Ярошевским.

Страх, вызванный осязаемой угрозой, отличается от тревоги, которая является более расплывчатым и неоправданным страхом, возникающим в ожидании неудач и укоренённым в психологических процессах. Тревога ведёт к неуверенности, чувству уязвимости и искажению восприятия реальной угрозы, побуждая к активному поиску её источника.

Тревожность может привести к изменениям в поведении и деятельности человека. Часто невротические расстройства, сопровождающиеся тревожностью, возникают из-за внутренних противоречий, в том числе конфликта между личными моральными стандартами и чрезмерными требованиями к себе. Эти внутренние противоречия могут способствовать формированию иррациональных страхов, как по отношению к внешним угрозам, так и к последствиям собственных действий.

По исследованию Р.М. Грановской, чувства тревоги и страха выступают ключевыми из эмоций, сопрягая себя с ответной реакцией на угрожающие и неопределенные обстоятельства. Подобно ощущению голода, тревога заставляет индивидуума чувствовать некондиционность, даже когда он демонстрирует мужество перед непосредственной угрозой. Важно подчеркнуть, что несмотря на обе эти эмоциональные реакции, которые вызываются потенциальными опасностями, страх, безусловно, прямо связан с актуальными рисками, в то время как тревога часто проявляется в латентной, субъективной манере. Ответ на страх соразмерен степени угрозы, в то время как тревога часто появляется вследствие мнимых угроз.

В области психологии стресс и тревога изучаются с диверсифицированной перспективы, акцентируя внимание на их потенциально вредном воздействии на физическое и психическое здоровье, а

также на механизмы приспособления организма к стрессовым ситуациям. Анализируется симбиоз физиологических и психологических ответов наблюдаемых в условиях усиленных стрессоров.

Согласно концепции стресса, предложенной Г. Селье, тревожная фаза активирует защитные механизмы организма, известные как «боевая реакция или избегание». Однако важно подчеркнуть, что не каждый способен эффективно справиться с этой фазой. Повышенная тревога может привести к появлению различных психических расстройств, среди которых продуктивные, астенические, дереализационные, депрессивные, рассеянные, деперсонализационные и параноидные синдромы. Кроме того, возможно возникновение нарушений двигательной активности, а также затуманивание сознания и другие психопатологические симптомы.

Люди нуждаются в определенном уровне тревожности для успешной деятельности, который отличается у каждого индивидуума. Повышение тревожности может указывать на внутренние трудности. Идеальная степень тревожности для поддержания здоровья варьируется в зависимости от личных особенностей. Познание своего эмоционального состояния возможно только через саморегуляцию и контроль над собой.

Тревожность может проявляться по-разному, в зависимости от обстоятельств, и может быть как устойчивой, так и временной. Личностная тревожность коррелирует с индивидуальными особенностями человека, сохраняя постоянный уровень, независимо от внешних условий. Она указывает на предрасположенность воспринимать множество ситуаций как опасные.

Ситуативная тревожность заключается в возникновении у человека чувства тревоги, напряжения и стресса в ответ на определённые ситуации или обстоятельства. Эта форма эмоциональной реакции проявляется в зависимости от личностных характеристик индивидуума, что и обуславливает её название – «ситуативная тревожность».

В области психологии предусмотрено, что тревога может выступать в роли самостоятельной сущности или быть результатом различных причин, среди которых на первом месте находится депрессивное состояние. В соответствии с анализом имеющейся психологической теории, можно выделить обе формы, существующие как в индивидуальном порядке, так и в симбиозе. Следует заметить существование категории положительной тревожности, связанной с адекватными ответными действиями и высокой степенью самоуправления, и отрицательной, выражающейся через неадекватное поведение и пониженную степень контроля над собой. Индивидуально каждая личность воспринимает тревожное состояние в своем уникальном ключе на фоне различных обстоятельств: для некоторых это может быть фоновый постоянный стресс, в то время как у других он проявляется выборочно, при определенных ситуациях [14].

Тревожность описывается как эмоциональное состояние, характеризующееся беспокойством, настороженностью и потерей равновесия, вызванное предчувствием угроз. Анализируя тревогу, В.М. Астапов подчеркивает, что это сложный многоаспектный процесс, в который вовлечены когнитивные, эмоциональные и поведенческие составляющие, возникающие в условиях вероятности опасности. Эти реакции направлены на идентификацию угрозы и поиск оптимальных методов ее нейтрализации [3].

Эмоциональное состояние, личные переживания, интеллектуальные процессы, специфические потребности и уровень индивидуальной тревожности играют ключевую роль в процессе формирования оценок различных ситуаций и возникновении определенных эмоциональных реакций. Ситуационная тревожность увеличивается под влиянием стимуляции автономной нервной системы. Обработка полученной информации в коре головного мозга активизирует чувства и умственные процессы, используя механизмы обратной связи [22].

Автоматическая реакция на угрожающие сигналы, возникающая в результате когнитивной оценки происходящего, может способствовать разработке ответных мер и действиям, призванным снизить уровень тревожности. Эти взаимосвязи могут влиять на продуктивность выполнения заданий, которые зависят от уровня тревожности, включая ошибочное восприятие ситуации.

Ситуационная тревожность бывает важным аспектом, который влияет на поведение в условиях стресса. Эффективность подходов, направленных на облегчение тревожности, и качество когнитивной оценки происходящего значительно определяют реакции человека при стрессовых обстоятельствах. Это состояние зависит от множества переменных. Основные аспекты, рассматриваемые в исследованиях по тревожности, включают ее связь с восприятием времени, временной ориентацией, а также с возможными проявлениями депрессивных симптомов.

Научные исследования тревожности в области психологии показывают, что это явление имеет множество грани, что отличает его от чувства тревоги. Тревожность – это стабильная черта личности, которая проявляется в предрасположенности к постоянной беспокойности независимо от обстоятельств. В отличие от тревоги, которая является непосредственной ответной реакцией на угрозу, тревожность охватывает более длительный период и часто отсутствует конкретная причина. Ключевые эмоции, такие как гнев, страх, стыд и любопытное возбуждение, взаимодействуя в различных комбинациях, могут способствовать возникновению тревожности, что подтверждает ее многогранный характер. Выражение тревожного состояния может изменяться в зависимости от личных особенностей и обстоятельств окружения, демонстрируя стабильные и изменчивые характеристики в своих проявлениях.

Тревожность представляет собой стойкую психологическую характеристику, проявляющуюся в различных ситуациях. В некоторых случаях она может иметь положительное воздействие на социальные

взаимодействия и не всегда должна восприниматься как негативная черта. Уровень тревожности может являться как независимым фактором, так и следствием других психических состояний. Исследование индивидуальных компонентов тревожности осуществляется с применением различных методик, включая опросники, разработанные Ф.Б. Березиным, С.Ю. Головым и Р. Мэйем. Для оценки уровня тревожности используются специфические анкеты, результаты которых анализируются экспертами в области психического здоровья.

Научные исследования утверждают, что страх и беспокойство существенно влияют на личностное поведение и ухудшают способность справляться с ситуациями стресса. Противопоказания могут возникнуть, если внутренние противоречия становятся очевидны. Однако тревога может служить также защитным механизмом в условиях неопределенности, направляя внимание на возможные риски. Поэтому, стресс и тревога имеют сложные функции в понимании психического состояния человека, что делает их анализ важной задачей в сфере психологии.

1.3 Представления об определении тревоги в психологических учениях

В психологическом благополучии взрослого ключевое значение имеют компоненты, такие как восприятие настоящего, анализ прошлого и цели относительно будущего, которые тесно переплетены, влияя на внутренние стремления и жизненные ориентиры. Однако, в ряде научных работ меньше внимания уделяется роли тревожности в формировании временных представлений. И как постоянные, так и временные всплески тревоги существенно влияют на восприятие текущих и предстоящих событий и, соответственно, на поведение человека.

Зигмунд Фрейд является одним из ведущих исследователей в сфере анализа тревожности. В его концепции предполагается, что источники страха

и беспокойства, такие как поступки, идеи и переживания, подвергаются подавлению и вытеснению из сознания. Этот механизм вытеснения служит защитным инструментом, позволяющим избежать повторного появления травмирующих воспоминаний. Это напоминает механизм физиологического «ингибирования», который защищает кору мозга от излишней нагрузки. Эмоциональные реакции, считающиеся неприемлемыми и болезненными, становятся предметом активного подавления и, по сути, становятся неизвестными.

Фрейд выделил два типа тревожных состояний: страх и тревогу. Он считал, что страх связан с конкретным объектом, тогда как тревога возникает из внутреннего состояния личности. Особенно интересовали Фрейда различия между объективной тревогой, которая возникает из-за естественных угроз, и невротической тревогой. Объективная тревога, являющаяся ответом на внешние опасности, связана с инстинктом самосохранения и играет важную защитную роль. Важно подчеркнуть, что источники тревоги зависят от уровня интеллекта и уверенности человека в своей способности ориентироваться во внешнем мире. Понятие «тревожная готовность», которое ввел Фрейд, отражает полезную природу объективной тревоги, служащей предупредительным сигналом о грозящей опасности. Такая тревога не следует воспринимать как психологическую проблему в негативном смысле.

На первоначальном этапе своей работы, Фрейд считал, что источником тревожных состояний служат скрытые и подавленные эмоциональные переживания. Но по мере развития своей теории, он принял к сведению, что тревога не лишь является результатом подавления чувств, а напротив, непосредственно вызвана этим процессом. Он описывал тревожность как явление, специфически связанное с идеей получения удовольствия, поясняя, что «Обстоятельства, при которых принцип удовлетворения оказывается под угрозой, квалифицируются как травмирующие. Переходя через паттерн невротической тревоги, настоящего страха и потенциальной угрозы,

становится очевидным, что объектом страха всегда служит некий травмирующий элемент, нейтрализовать который с помощью принципа получения удовольствия оказывается невозможным. Так, травматический компонент, способствующий усилению тревожности, нарушает баланс получения удовольствия, придавая угрожающим обстоятельствам дополнительное значение».

Фрейд утверждал, что тревога воспринимается как чувство, подобное реакции на внешние угрозы. Она служит частью «Я» и указывает на необходимость либо преодолеть, либо избежать опасности. С адаптивной точки зрения, тревога может способствовать успешной адаптации человека к изменениям. Вытеснение, ключевой защитный механизм, помогает избавиться от тревожных ощущений. Тем не менее, когда подавляются неизжитые, бессознательные мысли и желания, тревога, вызванная этими подавляемыми эмоциями, проявляется на поверхностном уровне. Это приводит к активации различных защитных механизмов, способствующих защите от недопустимых импульсов. К таким механизмам можно отнести замещение, рационализацию, реактивное образование, проекцию, регрессию, сублимацию и изоляцию (интеллектуализацию).

Альфред Адлер адаптировал изначально существующую теорию психоанализа, акцентировав на важности стремления преодолеть комплекс неполноценности и достижения социальной признания как основополагающей цели человеческого существования. Он утверждал, что автономность является критически важным строительным блоком личности. В дополнение к этому, Адлер исследовал такие понятия как компенсация и сверхкомпенсация, направленные на раскрытие креативности, заявляя, что сверхкомпенсация – это специфическая реакция на чувство неполноценности, которая подчеркивает влияние социальных факторов. В соответствии с его теорией, «комплекс неполноценности» считается основным источником ряда поведенческих расстройств, диагностика которых является проблематичной. Учебная концепция ликвидации

безграмотности, описанная в замечании к статье 61, выделила важность формирования социальной заинтересованности у человека, подчеркивая сложную разницу между «естественными» формами невроза и свойствами пассивных, избалованных подходов к жизни.

Выбор стиля жизни, не удовлетворяющий потребности индивидуума и способствующий появлению невротических состояний, часто имеет корни в детских переживаниях. Этот выбор может быть обусловлен различными обстоятельствами, включая физические страдания, гиперопеку либо недостаток внимания. В таких ситуациях дети, на этапе формирования своей идентичности, испытывают повышенную тревожность и нехватку безопасности, что приводит к использованию защитных психических механизмов как средства преодоления комплекса неполноценности. Столкнувшись с неврозами люди постоянно переживают угрозу для своей самооценки, что вызывает у них сомнения в себе и повышенную чувствительность. Альфред Адлер акцентирует внимание на том, что преодоление тревог возможно лишь через социализацию и взаимодействие с другими людьми. Разумение и ощущение себя в сообществе позволяет индивидууму жить без страха.

По мнению психотерапевта Р. Мэя, который со сторонниками психоанализа считает важным различие тревоги и страха, тревога следует считать глубинной основой человеческого существования, в то время как страх – это ответ на конкретные боевые угрозы. Тревога, по его мнению, возникает как базовая реакция на потенциальную угрозу, подвергающую существование личность риску, в отличие от страха, вызванного реальными, видимыми внешними опасностями [19].

В своей социокультурной теории личности, Карен Хорни предлагает уникальное понимание тревоги, отклоняясь от представлений Зигмунда Фрейда. Она считает, что тревожные состояния возникают из-за нестабильного опыта безопасности в межличностных связях. Когда ребенку недостает этого ощущения в будущем взаимодействии с родителями, оно

может вылиться в базовую тревогу и проявления невроза. Хорни подчеркивает, что родительская любовь и принятие являются ключевыми факторами, создающими чувство безопасности у ребенка, что, в свою очередь, способствует его нормальному психоэмоциональному развитию. Исходя из этого, переживания воспринимаемой уязвимости могут вызывать агрессивные чувства по отношению к родителям. Эти негативные чувства, если не разрешить, могут трансформироваться во всеобъемлющую базовую тревогу по отношению к другим людям.

К. Хорни в своих исследованиях подчеркивает, как детская базальная тревога может впоследствии привести к невротическим симптомам во взрослом возрасте. Невротические стремления воспринимаются как защитные адаптации ребенка, которые направлены на уменьшение чувства тревожности. Эти защитные механизмы могут проявляться в зависимости от различных источников: стремлении к любви, получению одобрения, необходимости четких указаний, подчинению авторитету, стремлению к контролю, желанию общественного признания, нужды в восхищении, тяге к статусу, стремлению к независимости, стремлению к самодостаточности и к сложности отношений с другими.

Карен Хорни ставит акцент на различиях между страхом и тревожностью, указывая, что страх – это уместная реакция на реальную угрозу. Напротив, тревога – это диспропорциональная ответная реакция на воображаемые опасности, которая часто испытывается внутренне и субъективно. Страх, как правило, четко определен и понятен, в то время как тревога не всегда поддается точной интерпретации и восприятию. Интенсивность тревожных переживаний, согласно оценке Хорни, коррелирует с кажущейся значимостью события для индивида.

Сравнение точек зрения К. Хорни и З. Фрейда по вопросам тревоги и инстинктивных импульсов занимает интересное место в психологии. Хорни считает, что инстинкты не служат основой психического функционирования, как это утверждал Фрейд. В ее подходе тревога рассматривается как

исходная причина формирования «влечений». По мнению Хорни, эти «влечения» имеют навязчивый характер и выражают строгие требования, появляющиеся в ответ на тревожные состояния.

Каждый человек по-своему переживает невротическую тревогу, так как она тесно связана с его личными характеристиками. Например, люди с мазохистическими наклонностями, которые стремятся найти партнера для снижения своей первичной тревоги, испытывают невротические эпизоды из-за страха одиночества. В то время как индивиды с нарциссическими чертами, для которых переживание детского признания и похвалы снизило базовое беспокойство, испытывают тревогу в случае угрозы утраты этих ценных для них аспектов. Точно так же, когда их чувство безопасности связано с умеренностью и избеганием внимания, в ситуациях, требующих публичного выступления, они испытывают высокую тревогу.

В своих исследованиях К. Салливан и К. Хорни подчеркивают важность тревожности как существенного элемента личности, определяющего ее развитие. Они указывают, что данное эмоциональное состояние возникает в раннем детстве, часто же нельзя преодолеть неблагоприятное влияние окружающей среды, и остается с индивидом на протяжении его жизни.

Немецкий социолог Э. Фромм предложил уникальный подход к исследованию тревожности, сосредоточив внимание на её связи с социальными изменениями, а не только на психологии. Он утверждал, что стремление «избежать столкновения с собой» не устраняет тревожности, а временно её скрывает. Фромм указывал, что потеря индивидуальности – это крайне болезненное переживание, способствующее углублению чувства изолированности [26].

К.Г. Юнг не разработал углубленные теории о тревожных состояниях, однако в его работах выделяется важная идея: тревога возникает у индивидуума в ответ на инвазии иррациональных элементов и символов из сферы коллективного бессознательного. Именно поэтому тревогу можно

расценить как «страх перед силуэтами коллективного бессознательного». Проникновение такого иррационального контента является угрозой для устойчивости психического состояния индивидуума. Защитные механизмы, направленные на блокирующие воздействие этих иррациональных факторов, иногда оказываются недостаточно надежными, что чревато развитием психотических симптомов, приводящих к тревожности. На противовес этому, чрезмерное уклонение от своей иррациональной природы способно вызывать ощущения неполноценности и снижение креативной способности.

Тревожное состояние изучается в психоанализе как комплексное эмоциональное переживание, сильно связанное с личностной структурой и её взаимодействием с социальной средой. Взгляд Зигмунда Фрейда подчеркивает защитную роль тревоги в ситуации избегания негативно влияющего эмоционального давления, которое возникает вследствие репрессии негативных чувств на бессознательном уровне. Фрейд выделяет две категории тревоги: объективная, направленная на предотвращение реальной опасности, и невротическая, возникающая без ясных причин, коренящаяся в конфликте внутри психики. Такой анализ подчеркивает важность восприятия тревоги как индикатора возможного риска и стимулятора защитных функций Эго.

Карен Хорни и Альфред Адлер исследуют вопросы тревожности, при этом акцентируя внимание на социальные взаимодействия и окружение. Исходя из взглядов Адлера, ключевым аспектом возникновения тревоги становится субъективное восприятие неполноценности, что делает компенсацию и активное участие в социальном взаимодействии важнейшими факторами в преодолении этого состояния. Хорни же подчиняет свое внимание ранним взаимодействиям детей с родителями, поскольку именно эти связи формируют первичную тревогу и влияют на возникновение невротических тенденций впоследствии. В ее теории также подчеркивается, что ощущение защищенности в межличностных отношениях является критически важным для предотвращения развития тревожных расстройств.

Согласно психоаналитической концепции, тревога рассматривается как сложный феномен, который включает как внутренние психические процессы, так и социальное взаимодействие. Она служит индикатором угроз, которые нужно осознавать и активно отслеживать. Понимание тревожности в этой перспективе подчеркивает ее критическую роль для психоэмоционального самочувствия и развития отдельных личных характеристик, а также выделяет важность психотерапевтических мероприятий, направленных на решение внутренних конфликтов и оптимизацию социальных родителей.

1.4 Анализ взаимосвязи временной перспективы, депрессии и тревожности

Депрессия выражается у человека в виде различных эмоциональных состояний, включая чувство тревоги, низкий уровень надежды и серьезную подавленность. Это психическое расстройство сопровождается замедлением двигательной активности, снижением уровня энергии и физическим недомоганием. В качестве термина, определяющего эти проявления, античная медицина использовала понятие «меланхолия».

Психологическое заболевание, известное как депрессия, приобрело известность по результатам исследований Эрнста Крепелина. Несмотря на это, унифицированного определения данного состояния не существует, что делает его предметом академических дебатов и споров в научных кругах. В практическом употреблении термин «депрессия» охватывает различные аспекты – от поведенческих и эмоциональных проявлений до специфических клинических синдромов, а также как диагноз в психиатрии.

Депрессия представляет собой психическое расстройство, которое характеризуется снижением жизненного удовольствия и изменениями в эмоциональном фоне. У индивидов испытывающих депрессию, снижаются когнитивные способности, что выражается в пессимистичных воззрениях и деформированном восприятии реальности. Это также типично

сопровождается замедленной физической активностью. Кроме того, люди, страдающие от депрессии, часто отмечают падение самооценки и потерю интереса к любимым занятиям.

Депрессия в медицине изучается как расстройство, характеризующееся угнетением души, невротами и реакциями на стресс, а также нарушениями в индивидуальной психике. Данная патология имеет множество форм, которые разделяются согласно особенностям и степени тяжести клинических проявлений согласно определенным классификациям. Критически важно, чтобы назначение лечебных стратегий и медикаментозных препаратов учитывало специфику личностной структуры и состояния здоровья каждого отдельного больного.

Депрессия – это сложный психоэмоциональный процесс, активно затрагивающий многочисленные сферы человеческого бытия. Симптоматика, присущая депрессии, охватывает не только психические и эмоциональные аспекты, но и проявляется в самых различных соматических симптомах и влияет на уровни мотивационной активности. Степень выраженности этих симптомов колеблется. По мнению М.Т. Шрайбера, депрессивные состояния могут проявляться через эмоциональные, когнитивные, мотивационные, поведенческие и вегетативные расстройства.

Депрессия характеризуется длительным состоянием уныния и меланхолии, длящимся от нескольких недель до нескольких месяцев. Индивиды, страдающие этим расстройством, часто воспринимают окружающую действительность через призму серости, теряя интерес к жизни. Печаль – ключевой элемент депрессии, часто сопровождающийся чувством вины, безысходности и тревоги. Это приводит к разнообразным расстройствам, включая чувство подавленности, тоску, беспомощность, вину и эпизоды тревожности и агрессии. Часто такие люди испытывают страх перед смертью и заболеваниями, их мысли становятся депрессивными, затрагивая прошлое, настоящее и иногда будущее.

У людей с депрессивным расстройством наблюдается циклическая изменчивость настроения в течение суток. На утренние часы приходится пик проявления выраженных депрессивных симптомов: они предрасположены вставать рано, сталкиваясь с навязчивыми мрачными мыслями и глубочайшим чувством печали. Сама концепция наступающего дня воспринимается как темное время, пронизанное безнадеей.

У пациентов с тревожными расстройствами наблюдается отличный от депрессии паттерн симптомов. Утренние часы, как правило, не являются критическими для их состояния, но с наступлением вечерних часов тревожность усиливается. Это явление противопоставляется улучшению состояния, наблюдаемому у людей с депрессивными расстройствами в аналогичный вечерний период. Анализ эмоциональных колебаний демонстрирует противоположный эффект депрессии и тревожности, хотя оба состояния реагируют на внешние условия.

Депрессия – это психическое расстройство, которое характеризуется длительным состоянием уныния, печали и снижением жизненной активности. В сложных случаях, она может вызывать ощущение отсутствия надежды и пессимизм о будущем.

Депрессия способствует повышенной чувствительности к привычным триггерам. Психические расстройства, сопряжённые с депрессивными состояниями, ухудшают качество жизни и снижают работоспособность. Лица, переживающие депрессию, могут испытывать затруднения в осуществлении повседневных дел и преодолении препятствий. Это осознание сопровождается снижением самоуважения, возникновением самокритики и негативным взглядом на общество, что лишь усугубляет проявления депрессии.

Во время клинической депрессии может наблюдаться довольно выраженная тревога, что довольно часто выливается в панические атаки, ощущение учащенного сердцебиения, тремор, одышку и чувство жара [12].

Депрессия может существенно нарушать режим сна у пациентов. Они часто сталкиваются с незащищенным состоянием перед ночным сном, испытывают страх и страдают от поверхностного, прерывистого сна, что приводит к постоянному чувству усталости и невосстановленности. Выполнение повседневных дел может ощущаться как непреодолимая нагрузка.

Депрессивное состояние приводит к замедлению биологических процессов, оказывая негативное влияние на когнитивные способности, включая мышление, концентрацию и память, что в итоге снижает производительность труда. Типичными признаками этого расстройства служат сниженная способность выражать чувства и навязчивое сосредоточение на одной идее, от которой трудно избавиться. Эмоциональная и физическая заторможенность, а также нехватка энергии для разных реакций – это обычные проявления депрессии, вызывающие ощущение бессилия.

Согласно теории Альберта Бека, проявления, характеризующие депрессию, как уклонение от действий и отсутствие мотивации, являются индикаторами нарушений в мотивационной сфере. Эти неэффективные паттерны поведения развиваются в следствии срабатывания негативных когнитивных моделей.

Существует крепкая и комбинированная связь между тревожными состояниями и депрессией, где они активно влияют друг на друга. Тревога является важным показателем психического здоровья и часто встречается совместно с депрессивными состояниями. Индивидуальная тревожность появляется как реакция на воспринимаемую опасность, что может вызывать эмоциональное истощение. Это также может аккумулировать развитие психосоматических нарушений и негативное самоощущение, что в итоге вредит клиническому состоянию, ведет к усугублению ситуации и понижению общего уровня жизни.

Депрессивные состояния способны вызывать разнообразные вегетативные расстройства. Главные проявления таких состояний включают в себя головокружение и боли в голове, нестабильные показатели температуры тела, а также колебания артериального давления. Расстройства функции органов пищеварения, такие как запоры, нарушения аппетита (потеря или, напротив, избыточное волнение), вплоть до диареи, дополняют картину данной патологии. Следует подчеркнуть, что эти вегетативные симптомы могут наблюдаться, даже когда человек не осознает наличие у себя депрессивного расстройства.

Новейшие исследования подчеркивают, что депрессия, будучи многогранным психическими заболеваниями, не ограничивается лишь эмоциональными нарушениями, но также сопровождается физическими проявлениями, включая повышение уровня тревожности и появления раздражительности.

В исследованиях проанализированы четыре основных метода для изучения взаимодействия тревожных расстройств и депрессии. Первый метод фокусируется на трактовании этих расстройств как самостоятельных болезней. Второй акцентирует на потенциальной комбинированной симптоматике. Третий подразумевает исследование общих этиологических факторов, натаккивающих две эти проблемы. В заключении, четвертый направлен на осмысление тревоги как фактора, предшествующего возникновению депрессивных условий. Также исследуется возможность совпадения симптомов этих расстройств у одного и того же больного, где тревожные проявления иногда расцениваются как связанные с депрессивным состоянием, исчезающим вместе с его ликвидацией.

Симптоматика тревожных расстройств и депрессий, часто встречающихся вместе, проявляется более серьезно, чем их отдельно клонированные проявления. Это подтверждается обширными исследованиями в данной области.

Актуальные перспективы временной привязки человека выступают важной составляющей в психотерапевтическом процессе лечения психологических аномалий, учитывая, что ощущение времени неразрывно связано с психической активностью. Эмоциональное восприятие различных временных моментов варьируется в зависимости от психического состояния индивида, что, в свою очередь, влияет на терапевтические подходы. Исследования профессора А. Бека показали связь между яркими симптомами депрессивного состояния и представлениями о времени. Он выделил, что пациенты с депрессией имеют предвзятое отношение к моментам прошлого, настоящего и будущего. Ряд исследований утверждает, что восприятие будущего создает ожидания и влияет на восприятие и оценку опыта, полученного ранее.

Личностная тревога оказывает значимый эффект на восприятие прошлых событий. При высоком уровне тревожности эмоции негативно окрашивают воспоминания об этих событиях. В то время как снижение тревожности позволяет формировать более оптимистичное отношение к будущему. Это выделяет важность временной перспективы в изучении психологического состояния, особенно при наличии аффективных расстройств, включая тревожные расстройства и депрессию, что играет ключевую роль в разработке методов терапии.

В разных странах исследуют, как психические расстройства, например, депрессия и биполярное расстройство, оказывают влияние на таймперцепцию и взгляд на будущее. Исследования показывают, что люди с этими расстройствами обычно воспринимают будущее сквозь призму негатива. Депрессивные пациенты склонны сосредотачиваться на прошлом и будущем, игнорируя текущие моменты жизни, проявляя дотошность к уже произошедшим событиям, а также пессимистично оценивают настоящую ситуацию.

В работе Г.П. Шустровой была изучена проблема депрессивных состояний среди пожилых людей. В начале терапевтического процесса

пациенты зачастую проявляли негативное отношение к текущему времени, что сопровождалось ощущением подавленности и одиночества, зачастую без четкого понимания происходящего. Однако в период ремиссии наблюдались значительные улучшения – улучшение настроения, увеличение удовлетворенности и более ясное восприятие настоящего. Также было установлено, что пожилые пациенты с депрессивными расстройствами имеют тенденцию идеализировать прошлое, что может функционировать как защитный механизм против неблагоприятных аспектов текущей реальности.

По окончании лечебного курса у людей, находящихся в состоянии депрессии, наблюдается заметное улучшение в области эмоций. В работе, осуществленной Шустровой, показано, что перед стартом терапии респонденты выявляли эмоциональную неуверенность и негативные ожидания относительно будущего. Но по завершении вмешательства они отмечали возрождение надежды, а также общее положительное изменение в состоянии здоровья.

В исследовании Микеладзе установлено, что пожилые люди с депрессией часто испытывают недостаток удовлетворения настоящим моментом, а также отличаются низким уровнем оптимизма и организованности в вопросах будущего. Однако связь между их депрессивными зависимостями и анализом жизни не была ярко выраженной.

В ситуациях, характеризующихся повышенными рисками или нестабильностью, как это наблюдается во время кризисов, социальной изоляции или заключения, проведенные исследования показывают, что человек начинает иначе осмысливать временные категории – у него изменяется восприятие времени: прошлое, настоящее и будущее. Эти новообразования могут приводить к развитию эмоциональных проблем и порождать дезадаптивные модели поведения.

В рамках своих работ Амбрумова и Тихоненко анализировали суицидальные мысли в кризисные моменты, акцентируя внимание на том, как потеря контроля в такие периоды побуждает к самоубийственным

размышлениям. Они подчеркивают, что среди индивидов с аффективными расстройствами беспомощность проявляется через преобладание пессимизма в отношении будущего и апатии к грядущим вызовам.

Научные исследования выявили корреляцию между негативным восприятием будущего и резким увеличением суицидальных рисков. В исследовании, проведенном активистами Ермоловой и Штраховой, было отмечено, что среди профессионально опасных табу на жизнь, пессимизм относительно настоящего и будущего у лиц с суицидальными наклонностями является общей чертой. Это интересный парадокс: несмотря на негативное восприятие актуальности и грядущих обстоятельств, участники студии описывают свое прошлое как насыщенное положительными моментами и содержательностью, протекающим в активной динамике. Это подчеркивает диссонанс между их переживаниями, где действительность слаба и неопределенна, что резко контрастирует с их обильным и значимым прошлым.

Изменение восприятия предыдущих обстоятельств с целью преобразования негативных ощущений в позитивные имеет потенциал быть ключевым методом в психотерапии для людей, испытали суицидальные эпизоды.

Недостаток эйфории может значительно повлиять на восприятие себя и окружающего мира. Яркие чувства у людей с депрессией могут лишить объективности, страхи могут навязывать необоснованные интерпретации и предвзятые суждения о том, что ждет впереди. Известно, что прежние эпизоды депрессии тесно связываются с ухудшением нормального восприятия обыденности и жизни вообще.

Во время проведенных исследований были выявлены несоответствия и ограничения в изучении категорий пациентов с маниакальными эпизодами. Несмотря на это, подтверждено, что такие индивиды имеют тенденцию интерпретировать временные отрезки как менее протяженные. В результате их восприятие часов и времени в целом ускорено и отличается от реальности.

Исследования Л.И. Вассермана и его команды продемонстрировали, что временная перспектива играет ключевую роль в проявлении депрессии эндогенного характера. В частности, у пациентов с невротической (психогенной) формой депрессии, несмотря на наличие негативных эмоций в настоящее время, сохраняется оптимистичный взгляд на будущее. Напротив, люди, страдающие от эндогенной депрессии, имеют пессимистичное восприятие своих будущих перспектив.

Изучение механизмов восприятия времени у различных психических расстройств предоставило захватывающие данные: у индивидов, испытывающих высокую тревожность и страдающих биполярным аффективным расстройством, наблюдается уникальная конструкция ускоренного восприятия временных единиц, где минута ощущается значительно короче в отличие от восприятия у людей с нормальным психическим состоянием. На контрасте, пациенты с депрессивными расстройствами сообщают о замедлении времени, и часто склонны менее объективно оценивать более длительные интервалы времени, подавая их как менее продолжительные, чем они есть на самом деле.

На протяжении многофакторных исследований отмечается, что пациенты, страдающие тревожными расстройствами, в значительной степени подвержены ускоренному восприятию временных интервалов. Напротив, индивиды с диагнозом депрессия склонны испытывать замедление времени. Этим диагнозам сопутствуют расстройства внимания, что может объяснять ускорение временных ощущений у тревожных пациентов. Утверждается, что хотя субъективное восприятие времени у депрессивных пациентов ослаблено, их не воспринимаемое рядом объективное время является неизменным при использовании метрического учета времени с помощью часов или хронометража.

Восприятие временных промежутков играет ключевую роль в развитии депрессивных расстройств, уровня тревожности и возникновении суицидальных намерений. В рамках психотерапии и психокоррекции акцент

может быть направлен на исследование когнитивных и эмоциональных аспектов, относящихся к восприятию времени.

Научные исследования изучают восприятие времени индивидуумами с различными временными ориентациями относительно исторического, современного и предстоящего периодов, и теми, кто страдает от депрессии или тревожных расстройств. Психическое состояние, характеризуемое депрессией, может исказить восприятие временных интервалов, ведущее к негативным интерпретациям прошлого и будущего и неадекватной оценке настоящего, что связано с пессимистичным восприятием, пониженной самооценкой и отсутствием интереса к жизни.

Исследования показывают, что у людей с депрессией наблюдается смещение внимания в сторону будущего и прошлого с преобладанием негативных эмоций. В противоположность этому, текущее время считается ими безнадежным и подвергшимся фаталистическим убеждениям. На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что во время ремиссии происходит повышение способности к позитивному восприятию настоящего и организованности временного восприятия. Вдобавок, у таких пациентов начинает появляться чувство контроля над событиями в их жизни.

Тревожность способствует ускоренному психоэмоциональному восприятию времени и негативной интерпретации событий прошлого. В противовес этому, снижение уровня тревожности способствует более эффективному планированию и структурированию будущего.

Следует отметить, что временное восприятие у людей, испытывающих депрессивные состояния и маниакальные эпизоды, варьируется. В случае депрессии время ощущается как медленное течение, в отличие от мании, где оно воспринимается как быстрое. Эти факты подчеркивают критическую значимость временного аспекта в терапии аффективных расстройств.

Одним из важнейших факторов в борьбе с депрессивными и тревожными состояниями становится осознание временных рамок. Специализированные психотерапевтические методы, направленные на

трансформацию восприятия времени, содействуют возникновению более позитивного взгляда на будущее и улучшают способность ценить момент здесь и сейчас, что может значительно улучшить эффективность терапии этих расстройств.

Изучение связей между временной перспективой и состояниями, такими как депрессия и тревожность, раскрывает ключевые аспекты восприятия времени. Депрессия, являясь многофакторным психическим заболеванием, значительно искажает эмоциональное восприятие временных отрезков – прошлого, настоящего и будущего, окрашивая их в негативные тона. Страдающие от депрессии люди часто сосредотачиваются на негативных аспектах своего прошлого и будущем, теряя способность оценивать возможности настоящего момента. На фоне ремиссии их восприятие конкретного момента улучшается, что указывает на восстановление способности находить удовлетворение в настоящих событиях и ощущать контроль над своим существованием.

С одной стороны, тревога сопряжена с восприятием времени, а также включает предрассудки на счёт негативного опыта прошлого, что способно негативно сказываться на способности к адекватному планированию и оценке будущего. Снижение тревожности открывает путь к оптимистичному взгляду на будущее и улучшает возможность создания конструктивных планов. Примечательно, что аффективные расстройства, такие как депрессия и мания, иначе влияют на восприятие времени; пациенты, страдающие депрессией, утверждают о замедлении времени, в то время как тревожные испытывают его сосредоточение. Это демонстрирует необходимость правильного подхода в учёте временной перспективы к диагностике.

В психотерапии большой акцент делается на корректировку временной перспективы, что оказывается ключевым в работе с депрессией и тревожностью. Стратегии, направленные на формирование оптимистичного взгляда на будущее и умение ценить момент «здесь и сейчас», зарекомендовали себя как эффективные при лечении данных заболеваний.

Исследования подчеркивают, что временное восприятие является важным элементом в диагностическом и терапевтическом процессе аффективных расстройств, что свидетельствует о необходимости индивидуального подхода к каждому клиенту.

Восприятие времени является индивидуальным, зависящим от среды и личных особенностей. Оно охватывает все три временных измерения, что формирует базу для интерпретации человеческих действий. Это восприятие влияет на самоопределение и поиски смысла, отражаясь на жизненных выборах и поведении. Важность анализа временных аспектов в формировании стратегий и принятии решений подчеркивает их значимость для действий и жизненной траектории индивида.

Психологическое понимание времени активно включает в себя все аспекты человеческой активности и играет основополагающую роль в восприятии времени индивидуумом. Его функция заключается не только в предвидении грядущих событий, но и иной адекватной реакции на их возникновение. Эти особенности временной перспективы органически связаны с эмоциональным состоянием личности.

Концепция временной перспективы устанавливает связь между предпочтениями выбора поведенческих стратегий и интерпретацией значимых событий в жизни.

Эмоциональная реакция на стресс как механизм спасения от внешних опасностей иллюстрирует работу тревоги. В этом процессе, индивидуальные страхи порождают невротическую тревожность, объединяясь с уникальными чертами личности, обеспечивая таким образом защитный механизм против стресса.

Тревожность представляет собой уникальную черту личности и не ассоциируется с определёнными обстоятельствами. Эта характеристика указывает на уменьшение чувствительности к стрессовым воздействиям.

Тревожность – это стабильная черта личности, характеризующаяся постоянным чувством беспокойства, не привязанным к конкретной ситуации.

В отличие от моментальной реакции на актуальную угрозу, тревожность включает в себя комплекс основных эмоций: гнев, страх, вину и возбуждение, что создает её многоаспектную природу. Это качество может проявляться как в виде долговременной характеристики индивида, так и в качестве временной реакции на специфические условия.

Полиморфное депрессивное расстройство характеризуется изменениями в эмоциональной сфере, включающими симптомы физического характера, а также симптомы тревоги и повышенной чувствительности.

Исследования показывают, что уровень тревожности и симптомы депрессии значительно влияют на восприятие времени. У людей с выраженной тревожностью и депрессией наблюдаются изменения в восприятии времени – оно может казаться им тянущимся или быстро проходящим, а внимание чаще фиксируется на негативных моментах прошлого или будущего, что ведет к ухудшению эмоционального состояния. Это подчеркивает важность учета временной перспективы в психотерапии для страдающих от тревожности и депрессии. Улучшение восприятия времени может положительно сказаться на психологическом здоровье и качестве жизни этих людей.

Глава 2 Изучение особенностей временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии

2.1 Описание базы, выборки и методик исследования

В стоматологической клинике «ПремьерДент» в Ульяновске проведено исследование, посвящённое временной ориентации у лиц с высокой тревожностью и симптомами депрессии. Клиника обслуживает пациентов из Ульяновска и окрестностей, предлагая широкий спектр медицинских услуг на площади 246 кв. метров, включая терапевтические, хирургические и ортопедические кабинеты, а также специализированный детский кабинет. В условиях растущей конкуренции на рынке стоматологических услуг до октября 2023 года «ПремьерДент» стремится сохранять конкурентоспособность через качественное обслуживание и конкурентные цены, укрепляя свою привлекательность для потенциальных клиентов и лидирующие позиции в отрасли благодаря профессиональной команде и современным методам диагностики и лечения.

Объект исследования – временная ориентация личности.

Предмет исследования – особенности временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии.

Гипотеза исследования – существует взаимосвязь между временной ориентацией личности и высоким уровнем тревожности, и признаками депрессии.

Цель исследования – изучить особенности временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии.

Задачи исследования:

- установить особенности взаимосвязей между временной ориентацией личности и высоким уровнем тревожности, а также признаками депрессии;
- провести сравнительный анализ взаимосвязи временной ориентации личности у людей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии и у людей с нормальным уровнем тревожности.

В исследовании временной ориентации у людей с высокой тревожностью и симптомами депрессии были выбраны 60 женщин в возрасте от 27 до 45 лет, со средним возрастом 36 лет. Опрос проходил в сети и длился примерно 35 минут.

«Опросник временной перспективы» (ZTPI), созданный Филиппом Зимбардо, а также адаптированный Анной Сырцовой, Еленой Соколовой и Ольгой Митиной, используется для изучения того, как индивидуум воспринимает время. Он предоставляет возможность исследовать связь между личностью, её окружением, их опытом, а также взглядами на будущее. Зимбардо впервые предложил этот опросник в 1997 году, а усовершенствованная версия была разработана в 1999 году с акцентом на концепцию трансцендентного будущего.

В данном исследовании использовались два варианта анкетирования: развернутое, состоящее из 56 вопросов и короткое, состоящее из 10 вопросов. Полный опросник освещает 5 аспектов временной осведомленности: негативное и позитивное восприятие прошлого, фаталистическое и гедонистическое восприятие настоящего и представление о будущем. Сокращенный опросник сконцентрирован на трансцендентном опыте будущего. Участники установили свою степень согласия с утверждениями по пятибалльной шкале, где «1» равно «Совершенно не согласен», а «5» – «Полностью согласен». Далее производится подсчет и усреднение ответов для каждого из рассматриваемых параметров.

Каждая временная перспектива оценивается по шкале от 1 до 5. Оценки 1-2.5 указывают на то, что данная временная перспектива не имеет значимого

влияния на жизнь человека. Оценки 2.5-3.75 показывают, что временная перспектива играет умеренно важную роль в жизни, а оценки 3.75-5 свидетельствуют о том, что она имеет большое значение.

Методика Й.Л. Ханина, базирующаяся на концепциях Ч.Д. Спилбергера, помогает провести оценку тревожности у человека, принимая во внимание как реактивную, так и личностную тревожность. Личностная тревожность – это предрасположенность индивида с хроническим ухудшением самооценки, выраженной при восприятии опасности. Реактивная, наоборот, характерна ситуативной реакцией конкретной стрессорной ситуации, определяемой интенцией и продолжительностью воздействия.

Люди с выразительным чувством тревоги обладают повышенной тревожностью, что проявляется в их восприимчивости ко многим стрессовым ситуациям с негативными переживаниями, особенно касающимися их самовосприятия, что связано с внутренними и внешними факторами, в том числе такие масштабы тревожности были оценены с помощью методик Спилбергера, в дальнейшем адаптированы Ханиным для установки в РФ, где общепринятой нормой считается: 0-30 баллов – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46-60 высокие значения также показывают важность решения психологических проблем.

Разработанная Аароном Беком в 1961 году Бековская шкала депрессии предназначена для выявления депрессивных расстройств. Она содержит 21 вопрос, которые помогают оценить ряд эмоциональных, когнитивных и физических аспектов депрессии: от чувства безысходности, пессимизма, самообвинений и суицидных мыслей до нарушений сна и аппетита. Результаты теста позволяют оценить уровень депрессии, варьирующий от незначительного до тяжелого.

В методе М. Рокича ценности подразделяются на инструментальные и терминальные, что дает возможность респондентам оценить 36 значимых для них жизненных ресурсов. Р. Лазарус и С. Фолкман в 1988 году создали

инструмент «Копинг-стратегии», который помогает в диагностике способов выхода из сложных ситуаций. В 2019 году исследователи под руководством Т.Л. Крюковой адаптировали данный метод, углубив подходы к изучению психической активности и поведения человека в сложных условиях.

Для проведения исследования участникам необходимо оценить, как часто они пользуются 50 разными приемами поведения при стрессе. Оценка производится по 4-балльной шкале, где «0» соответствует ситуации, когда данный прием не используется, а «3» – когда им пользуются часто. Основные приемы: открытая конфронтация с проблемой, дистанцирование от ситуации, контроль над эмоциями, обращение за поддержкой к другим, принятие на себя ответственности, избегание проблем, обдумывание возможных решений, позитивное переосмысление обстоятельств. На основании подсчитанных оценок определяется уровень стресса: низкий, средний или высокий.

Актуальность исследования «Очертания временной ориентации личности у лиц с выраженной тревожностью и депрессивными тенденциями» заключается в исследовании влияния временной ориентации на психические аспекты. Путем применения таких методик, как «Временная перспектива по Зимбардо», «Анкета тревожности Спилбергера» и «Тест депрессии Бека», анализируется взаимосвязь временной восприятия, уровня тревожности и депрессии. Психосемантический подход, а именно метод «Семантический дифференциал времени», предлагает более углубленное понимание индивидуальных временных восприятий, что важно для областей психиатрии и практического психического здоровья.

2.2 Процедура исследования временной перспективы личности и уровня тревожности

Анализ данных с помощью шкалы Бека показывает, что 49% исследованных случаев страдают от легкой депрессии или субдепрессии, что говорит о проявлениях депрессии, не достигающих тяжести. Легкая депрессия проявляется слабыми симптомами, такими как немного подавленное настроение или меньшая увлеченность привычной деятельностью, но не нарушает существенно повседневную жизнь этих людей.

Умеренная форма депрессии, встречающаяся в 38% всех случаев, занимает второе место по распространенности. Данная форма депрессии характеризуется ярко выраженными симптомами, такими как резкое снижение самооценки, постоянная подавленность, проблемы с выполнением обычной рутины и, в некоторых случаях, наличием суицидальных мыслей.

С другой стороны, только 6% участников исследуемой выборки включают тех, кто демонстрирует выраженные симптомы средней степени депрессии или полностью свободен от подобных признаков. Данная форма депрессии может выражаться через ярко выраженные симптомы, заметно затрудняющие выполнение обычных ежедневных задач и требующие вмешательства профессионалов психического здоровья для получения необходимой поддержки.

В результате, использование шкал Бека для диагностирования депрессивных состояний представляется крайне актуальным, что позволяет обеспечить качественное психологическое вмешательство и лечение. Учитывая преобладание случаев легкой и умеренной степени выраженности депрессии, важно выявлять начальные симптомы и своевременно предоставлять помощь, что в дальнейшем может предотвратить прогрессирование заболевания.

Для наглядности полученные результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты выраженности депрессии по шкале выраженности Бека в количестве человек

Сначала мы провели анализ уровня депрессии через инструмент Бека, затем провели измерение уровня тревожности с помощью самооценочной шкалы Ч.Д. Спилберга.

Методика, которая была создана Ч.Д. Спилбергером и ее адаптация выполненная Ю.Л. Ханиным, предоставляет важные сведения о тревожности как ключевом компоненте психического состояния личности. В данной методике тревожность классифицируется на два основных вида: личностная и ситуативная. Личностная тревожность охарактеризована как постоянная склонность к появлению тревожных реакций на различные события, особенно в условиях, ставящих под угрозу самооценку или самоуважение. Ситуационная тревожность, напротив, возникает как ответ на специфические стрессогенные ситуации, различаясь по степени выраженности и длительности.

Данные, собранные посредством данной методики, демонстрируют, что люди с выраженной личностной тревожностью предрасположены к интерпретации разных ситуаций как потенциально опасных, особенно в ситуациях оценки их навыков и социального положения. Это приводит к

стойким состояниям стресса и тревоги. В отличие от этого, ситуативная тревога, возникающая в специфических обстоятельствах, характеризуется интенсивным, но кратковременным проявлением.

Проведение анализа уровня личной и ситуативной тревожности в контексте шкалы Бека по депрессии позволяет более подробно исследовать взаимосвязь тревожных состояний и депрессивных расстройств. К примеру, среди индивидов с умеренной депрессией зарегистрированы средние значения личной тревожности и ситуативной тревожности, равные 38,29 и 38,04 соответственно. Эти данные предполагают высокий уровень уязвимости к стрессовым факторам и рискам, которые могут повлиять на самооценку. В группе пациентов, переживающих серьезную депрессию средней тяжести, исследуемые метрики увеличиваются до 42,50 для личной тревожности и 37,75 для ситуативной, что подчеркивает их склонность к тревожным проявлениям в трудных ситуациях.

Интереснейшая находка заключается в том, что среди людей, отсутствующих в проявлениях депрессивных состояний, отмечается пониженный уровень тревожности, который в среднем составляет 31,25 по шкале личностной тревожности и 30,50 по оценкам ситуативной тревожности. Эти результаты подчеркивают наличие большей психологической стабильности у данной группы, что наделяет их высоким потенциалом адаптации к стрессам.

Для наглядности, полученные результаты представлены на рисунке 2.

Метод Ч.Д. Спилбергера, адаптированный Ю.Л. Ханиным, и Шкала депрессии Бека являются основоположными инструментами, применяющимися для детального анализа психологического состояния индивида, с акцентом на тревожность и депрессию. Проведение анализа данных, собранных с помощью этих методов, открывает возможность оценить взаимосвязь между уровнями тревожности и депрессии, что имеет ключевое значение для осуществления психологической диагностики и разработки программ коррекционного вмешательства.

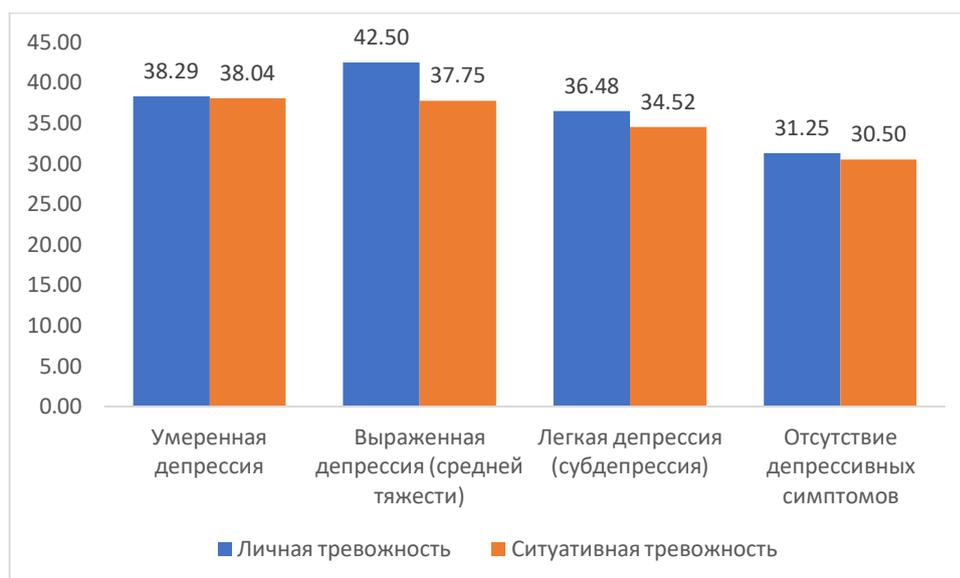


Рисунок 2 – Результаты по шкале самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга)

Тревожность как черта личности и реакция на конкретные обстоятельства влиятельна на поведение индивида. Личностная тревожность выражается в постоянной готовности воспринимать жизненные события как угрозу, особенно те, что имеют отношение к самоуважению и самооценке. В отличие от нее, ситуативная тревожность появляется в ответ на определенные стрессовые моменты и может варьироваться по интенсивности и продолжительности. Индивиды с повышенным уровнем личностной тревожности склонны испытывать беспокойство в разных ситуациях, особенно в обстоятельствах, связанных с оценкой их компетенций и социальных статусов.

Шкала Бека для оценки депрессии, предназначенная для анализа степени депрессивных нарушений, содействует в обнаружении как присутствия, так и степени выраженности депрессии у индивида. Данные, полученные при применении данной шкалы, демонстрируют разнообразие уровней депрессивного состояния среди респондентов. В частности, основная масса участников демонстрирует умеренные симптомы,

свидетельствующие о наличии отдельных проявлений депрессии, однако не приводящих к тяжёлой клинической картине.

Проведение сопоставления по шкале тревожности Спилбергера и шкале депрессии Бека способствует исследованию взаимосвязи между тревожными и депрессивными состояниями. У пациентов с умеренной депрессией выявляются промежуточные уровни тревожности, указывающие на высокую чувствительность к стрессу. В тоже время, пациенты с тяжелой депрессией демонстрируют повышенные показатели тревожности, что подчеркивает их склонность к тревожным реакциям в условиях стресса.

Работа проведена с учетом характеристик тревожности и депрессии для проекции временной ориентации индивидов.

Анализ диагностических инструментариев, включая «Временную перспективу по Зимбардо» и «Бека, частности», позволяет глубже понять связь между ощущением времени и психоэмоциональным состоянием человека. Опросник, модифицированный А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой и О.В. Митиной, исследует отношение к вариантам временных измерений: негативному и положительному восприятию прошлого, фаталистскому и гедонистическому пониманию настоящего, а также заглядыванию в грядущее и сверхъестественное будущее. Такой анализ открывает пути для выяснения, как человек воспринимает свою жизнь в контексте времени и как это воздействует на его состояние и поведение.

Шкала Бека для диагностики депрессии, разработанная А.Т. Беком, служит инструментом для определения степени выраженности депрессивного состояния. Включает набор методически подобранных вопросов, охватывающих такие аспекты, как мышление, эмоциональные переживания и физическое самочувствие, что даёт возможность выявить уровень тяжести депрессии у индивидуума.

Сравнительный анализ множественных инструментов позволяет выявить влияние временных перспектив на психоэмоциональное состояние личности. К примеру, у пациентов с легкой формой депрессии наблюдается

ценз на временной шкале между значениями 3,58 и 7,29. Эти данные указывают на несовершенное понимание временных представлений, что может влиять на эмоциональную стабильность данных индивидов. У таких пациентов могут проявляться трудности в отражении на прошлом, а также в ожидании будущего.

В группе с выраженной депрессией, средние коэффициенты колеблются между 3,50 и 8,25. Это свидетельствует о заметных эмоциональных вариациях и нестабильности в разные периоды. Особенно это заметно в их восприятии будущего и прошлого, что, соответственно, может усугублять проявления депрессивных симптомов.

Индивиды с легкой формой депрессии характеризуются индексами временной оценки в пределах 3,52–7,45, указывая на их адаптивное восприятие временных рамок. В противоположность, отсутствующие симптомы депрессии указывают на диапазон 3,25–8,25, что является показателем их жизнерадостности и счастливого существования.

Изучение временных взглядов на жизнь и степень депрессивности открывает путь к более глубокому пониманию психической сферы человека. Эти исследования дают возможность узнать, каким образом воспринимается временная последовательность – от воспоминаний о прошлом к ожиданиям будущего, и как эти восприятия воздействуют на общее настроение испытуемого.

Для наглядности полученные результаты представлены на рисунке 3.

Данные, в которых средние значения временной перспективы колеблются от 3,58 до 7,29 у людей с умеренной депрессией, могут свидетельствовать о нестабильности и изменчивости их восприятия времени.

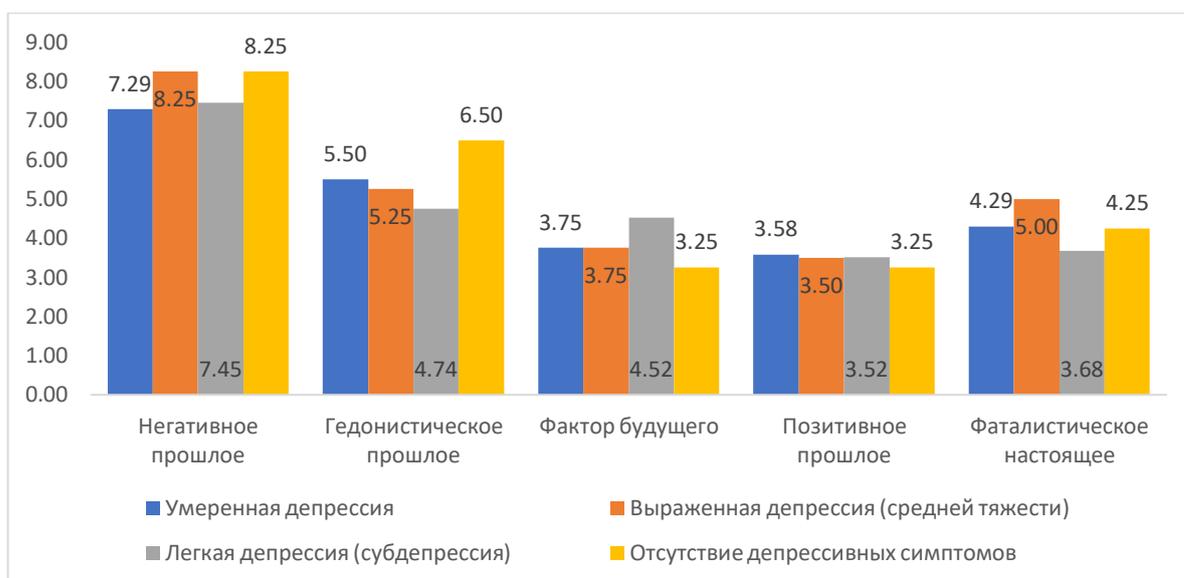


Рисунок 3 – Результаты изучения временной ориентации в зависимости от выраженности депрессии

Это, в свою очередь, может оказать влияние на их эмоциональное состояние, приводя к периодам усиленной тревожности и ухудшения настроения, особенно в тех случаях, когда их восприятие прошлого негативно или будущее представляется неопределенным. Эти результаты акцентируют внимание на том, как неравномерное восприятие временных рамок может способствовать эмоциональной неустойчивости.

В группе с выраженными депрессивными симптомами, к масштабу от 3,50 до 8,25, заметно высокое проявление эмоциональной уязвимости, что связано с их восприятием временных аспектов. Исходя из полученных данных, можно делать предположения о наличии глубокой связи между негативными переживаниями прошедшего и мрачными взглядами на грядущее. Данная взаимосвязь может способствовать ухудшению депрессивных симптомов и увеличению эмоциональной нагрузки. В терапевтической работе скорректированные результаты могут использоваться для разработки методов работы, ориентированных на переструктурирование мнений о прошлом и формирование более оптимистичного отношения к будущему. С помощью этих стратегий

возможно добиться снижения депрессивных симптомов и общего улучшения психоэмоционального состояния.

Теперь давайте проведем анализ особенностей копинговых стратегий у людей, испытывающих сильную тревогу и депрессивные симптомы.

Люди с умеренной депрессией продемонстрировали повышение в индикаторах, связанных с принятием вины (9,17) и избеганием решений проблем (10,04). Это подчёркивает их предрасположенность к отказу от активного решения проблем и к самопорицанию. Также, данная категория имеет наименьший рейтинг поиска социальных контактов (3,88), что предполагает их предрасположенность к социальной изоляции и снижению коммуникации с окружающими.

Лица с явными признаками средней степени депрессии показывают увеличенные результаты в отношениях с бегством-избеганием (10,25) и готовности принимать на себя ответственность (9,25), сходные с данными группы с умеренной депрессией. Однако, при этом, они также отличаются повышенной активностью в поиске социальной поддержки (5,25), что может указывать на их готовность обращаться за поддержкой и помощью к окружающим.

Лица, испытывающие легкую депрессию (субдепрессию), характеризуются выдающимся самоконтролем (7,97) и значительным уклонением от трудностей (бегство/избежание) с 9,52. Эти результаты могут индигатировать как их способность к саморегуляции, так и предрасположенность к уходу от сложных ситуаций. Тем не менее, их готовность воспользоваться поддержкой со стороны других в среднем уровне с показателем 4,65.

В группе без депрессивных проявлений наблюдается максимальный индекс самоконтроля (12,25) и уровня ответственности (14,00), что свидетельствует о высоком уровне саморегуляции и активном вкладе в решение проблем. Также отмечается наименьший уровень механизмов

избегания и бегства (8,25), что отражает их выдающуюся способность к адаптации и направленное противодействие вызовам.

Для наглядности полученные результаты представлены на рисунке 4.

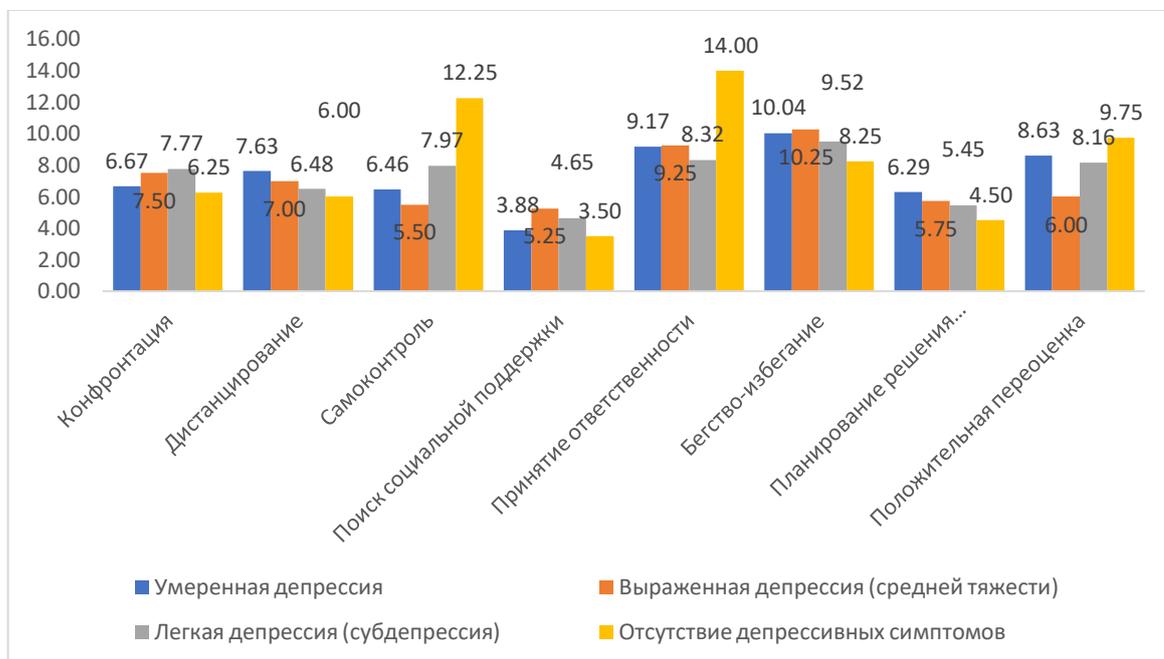


Рисунок 4 – Результаты копинг-стратегий у испытуемых в зависимости от выраженности депрессии

Исследование показало, что степень депрессии значительно затрагивает выбор методов копинга. Подверженные высокой депрессии чаще выбирают избегательные стратегии, вместо поиска поддержки, в то время как индивиды без депрессивных проявлений склонны к принятию ответственности и саморегуляции.

Теперь рассмотрим результаты по опроснику временной перспективы Зимбардо (рисунок 5).

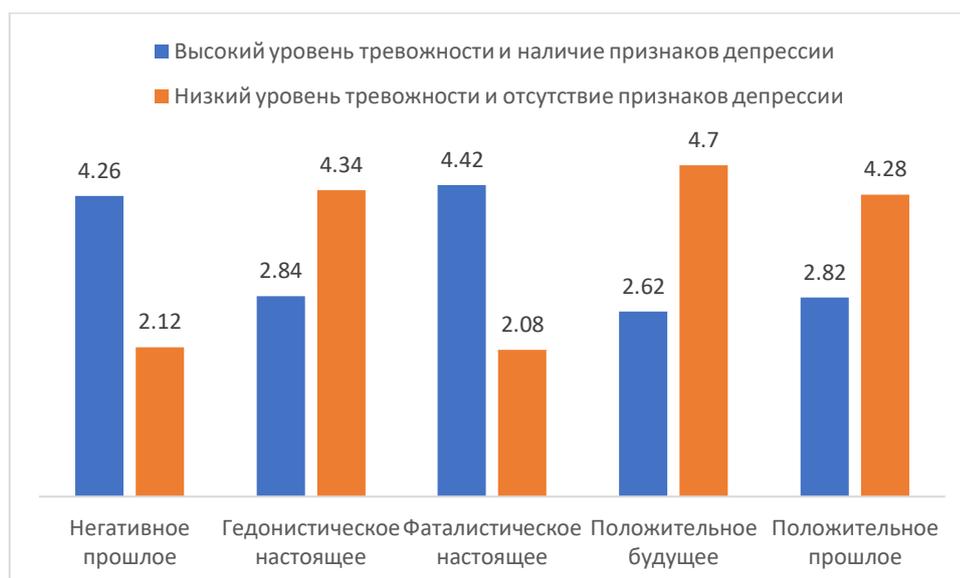


Рисунок 5 – Результаты временной перспективы у испытуемых в зависимости от выраженности депрессии

У испытуемых с повышенной тревожностью и симптомами депрессии наблюдается негативное восприятие минувшего. В процессе анализа их оценок по шкале «Хорошо – Плохо», зафиксированы низкие значения от 3 до 6, что подтверждает их предрасположенность к негативной интерпретации прошлых событий.

Испытуемые ощущают настоящее как несогласованное с их ожиданиями, их оценки по «Приятное – Неприятное» находятся в диапазоне 5-6, что подтверждает их недовольство текущим состоянием. Некоторые участники отмечают ухудшение настроения по сравнению с прошлым, что указывает на нарастающую депрессию.

Перспективы оценки будущего в основном негативные. Высокие баллы (6-7) по шкалам «Надежда – Безнадежность» и «Приятное – Неприятное» сигнализируют об отсутствии надежды и предвкушении неблагоприятных исходов впереди. В то же время, наряду с ярко выраженной тенденцией, некоторые фигуры демонстрируют более оптимистичные взгляды по сравнению с другими, поддерживая вероятность отчасти позитивного развития ситуации.

В группе людей, у которых затруднения со стрессом и депрессией, наблюдается позитивный настрой на прошлые события. Оценка от 1 до 3 в протестах «Приятно – Неприятно» показывает их нормальное восприятие прошедших случаев.

Настоящее время воспринимается положительно. Оценка в пределах 1-2 позволяет сделать вывод об удовлетворенности текущей ситуацией и ощущении защищенности. Колебания эмоционального состояния являются незначительными и фиксируются в позитивном диапазоне по всем шкалам.

Оптимистичное восприятие будущего обнаруживается у участников исследования. На шкале «Надежда – Бездна» свидетельствующие об этом оценки варьируются от 1 до 2, что указывает на позитивные предвкушения и надежду на грядущие события.

Вследствие этого, участники с высокой тревожностью и депрессивными проявлениями имеют тенденцию к негативной интерпретации временных периодов, но особенно негативно воспринимают грядущие события. Участники, не имеющие депрессивных симптомов, в свою очередь, имеют положительное восприятие, как настоящего, так и будущего времени.

Результаты исследования подтверждают наличие зависимости между временем, на которое ориентируется человек, его уровнем тревожности и депрессионными настроениями. Участники с повышенной тревожностью, а также с проявлениями депрессивных состояний показывают негативную интерпретацию прошедшего, недовольство текущими моментами и мрачное представление о грядущем. Данная ориентация по времени может поддерживать и даже ухудшать депрессивное состояние, создавая порочный круг неприятных ожиданий и воспоминаний.

У испытуемых была выявлена высокая наднормовая тенденция к концентрации на негативных аспектах прошлого, что связано с высоким уровнем тревожности и депрессивной симптоматикой, о чём свидетельствует результат 4,26 по шкале прошлых негативных переживаний. Это

повышенное внимание к фокусировке на негативном может приводить к хроническому чувству вины и преждевременному сожалению об утраченных возможностях, что содействует поддержанию депрессии. Напротив, участники исследования продемонстрировали очень низкий результат (2,84) в индикаторе текущего наслаждения моментом, что указывает на значительные трудности в получении удовольствия от настоящего времени. Это может быть связано со снижением общего интереса к развлечениям и снижением уровня гигантского удовлетворения от обычных повседневных дел и увлечений.

Результаты по шкале «Фаталистическое настоящее» (4,42) показывают, что респонденты могут чувствовать себя беспомощными и убежденными в том, что текущие обстоятельства находятся вне их контроля, что, в свою очередь, способствуя увеличению их тревожности и чувству безысходности. Кроме того, низкое значение по шкале «Положительное будущее» (2,62) свидетельствует о пессимистичном взгляде на будущее, а также о склонности испытуемых не ставить перед собой цели и не преследовать перспективы. Низкий балл по «Положительное прошлое» (2,82) указывает на нехватку позитивных воспоминаний и неумение получить ресурсы из опыта, который они пережили ранее.

В отличие от вышеупомянутых, участники исследования с низким уровнем тревожности и без симптомов депрессии не имеют устойчивого акцента на негативе своего прошлого, оценка которого у них составляет 2,12 по шкале «Негативное прошлое», то есть такие опрашиваемые воспринимают его скорее как нейтральное, а в некоторых случаях даже и положительно. Средний балл 4,34 по критерию «Гедонистическое настоящее» указывает на то, что эти респонденты ощущают радость от текущего момента, активно его используют и также характеризуются спонтанностью. Индикатор «Фаталистическое настоящее» на уровне 2,08 подчеркивает их уверенность в контроле над своей судьбой и понимание важности своих действий для изменения обстоятельств своей жизни.

Оптимизм и позитивные ожидания относительно будущего выражает высокий средний показатель (4,70) по шкале «Положительное будущее». С другой стороны, высокая оценка шкалы «Положительное прошлое» (4,28) свидетельствует о значительном количестве приятных воспоминаний, и способности использовать их в качестве источника эмоциональной поддержки.

В процессе сравнительного анализа групп были выявлены заметные различия в их восприятии временных перспектив. В частности, по шкале «Негативное прошлое» разрыв между двумя подгруппами составил 2.14 балла, что говорит о более мрачной интерпретации своей прошлой жизни у участников, страдающих депрессией. А по шкале «Гедонистическое настоящее» отмечается разница в 1,5 баллов, что указывает на способность испытуемых без депрессии к большему наслаждению текущими моментами. Разница в 2,34 балла на шкале «Фаталистическое настоящее» является свидетельством большей подверженности испытуемых с депрессивным расстройством чувством беспомощности и предопределенности.

Расхождение в 2,08 балла по индексу «Положительное будущее» продемонстрировало заметное расхождение в ожиданиях завтрашнего дня, с явным преобладанием оптимизма среди лишенных депрессии участников. Разница в 1,46 балла по индексу «Положительное прошлое» акцентировала внимание на том, что в их воспоминаниях больше положительных моментов.

Полученные данные по «семантическому дифференциалу Ч. Осгуда» представлены в рисунке 6.

В результате проведенного обследования выяснили, что у участников, испытывающих сильные чувства тревоги и депрессии, наблюдаются либо выбросы на шкалах «Полноправное прошлое», «Реальная дегенерация». Проявляется это в выраженной тенденции смешивать переживания, ситуации, вызывающие стресс, а также ощущения серьезной зависимости и отсутствия каких-либо позитивных действенных решений.



Рисунок 6 – Результаты по методике семантический дифференциал у испытуемых в зависимости от выраженности депрессии

Неудовлетворительные результаты на шкалах «Долгосрочная стабильность» и «Опережение настоящего» подтверждают отрицательные установки, а также нехватку взаимных гармоничных эмоциональных переживаний, негативно влияющим на внутреннюю среду. Показатели «Совершенство настоящими» либо ниже среднего значения, не подтверждают положительного отношения и отсутствие реальной связи с происходящим: «настала традиционная стагнация», такая ситуация, в свою очередь, послужила эмоциональным голоданием.

В отличие от группы испытуемых с депрессией, исследуемые, у которых отсутствуют тревожные состояния, проявляют совершенно иные черты. Они характеризуются низкими значениями показателей по такой линии как «Негативное прошлое», что говорит о том, что такие респонденты не склонны заикливаться на неудачах и требуют времени для накопления негативного опыта. Эти респонденты также продемонстрировали высокий уровень оптимизма, отражающийся в перспективе их блаженного будущего, а также воспоминания о незабываемых переживаниях в прошлом, любую

радость в настоящем времени с легкостью осознают и чутко извлекают из жизни.

Анализ показал, что у обеих групп имеются явные отличия в их восприятии времени. Участники с высокими показателями тревожности и депрессии часто имеют склонность к негативной интерпретации прошлого и настоящего, а будущее представляется мрачным и безнадежным. Испытуемые воспринимают себя как жертвы обстоятельств, что лишь усугубляет их психологический дискомфорт. Напротив, испытуемые без признаков депрессии имеют более сбалансированное восприятие времени, сосредоточившись на положительных моментах из прошлого, явлениях настоящего и возможностях будущего. Это, в свою очередь, поддерживает их психологическую устойчивость и низкий уровень тревоги.

При всей строгости контекстуального подхода к анализу его удивляет не только значимость данных, но и тот факт, что даже отягощенные скрытыми глубинными переживаниями мысли одного человека, должны рассматриваться в соотношении с другими, по меньшей мере, приемлемо стабильными оценками.

Перспективы оцениваются с максимальной негативной окраской: достигнутые значения опросов (6,6) по параметрам «Приятное – Неприятное» и «Надежда – Безнадежность» указывают на пессимизм и отсутствие надежды на положительные перемены.

Исследование показало, что у испытуемых с низким уровнем тревожности и с отсутствием симптомов депрессии наблюдается позитивный взгляд на жизнь. Интересный факт: средние показатели по шкалам «Прошлое» составили приблизительно 2,2, что указывает на положительное восприятие их прошлого благодаря приятным воспоминаниям. Более того, текущее положение их дел также характеризуется схожими низкими оценками 1,6–1,8, указывая на удовлетворенность текущей жизнью и ощущение стабильности. Даже будущее кажется им светлым с лучшими показателями 1,2–1,6 по шкалам «Надежда – Безнадежность» и

«Увлекательное – Скучное», что подтверждает их высокий интерес к предстоящим событиям и надеждам.

Анализ групп, страдающих депрессией и не страдающих ею, показывает, что «негативная временная ориентировка» – удел первых, «позитивная временная ориентировка» – вторых. Разброс показателей между ними кратно велик; так, «Надежда – Бездна», оценённая по 10-балльной шкале, у первой группы составляет в среднем 6,6 баллов против 1,2 баллов у второй (разница в 5,4 балла) – показателен разрыв в восприятии будущего. Для первой группы характерна ситуативная разница, получаемая, например, при сравнении прошлых событий и их значимости. Обращая внимание на соответствующую табличку, можно установить, что такое восприятие влияет на ощущение настоящего и затрудняет формулирование позитивных целей в будущем.

Выводы, полученные в результате исследования, подтверждают взаимосвязь между временной ориентацией и проявлениями тревожности и депрессии у людей. Респонденты, испытывающие депрессивные симптомы, демонстрируют негативные представления о времени, особенно будущем, что ведет к ухудшению тревожности и депрессии. В то же время, у тех, кто не страдает от депрессии, позитивное восприятие времени помогает справляться с психологическими проблемами и снижать уровень тревожности.

2.3 Статистический анализ полученных данных

Рассмотрим взаимосвязь временной ориентации индивидов с уровнем тревожности среди людей с депрессивными симптомами на основании анализа всех перечисленных ранее аспектов.

Анализ данных, основанный на применении методик Бека и Спилбергера, раскрывает сильные корреляции между эмоциональными реакциями, личной психологией и моральными принципами участников.

Связь между любовью и депрессией выражается в значительной отрицательной корреляции ($-0,326^{**}$), указывающей на то, что более высокая степень депрессивности коррелирует со сниженной ценностью любовных отношений. Это может свидетельствовать о том, что человек, испытывающий депрессивные состояния, может чувствовать себя изолированным и теряет способности к эмоциональному взаимодействию с окружающими. Эта динамика подчеркивает влияние депрессии на трудности в установлении и поддержании значимых взаимосвязей.

Взаимосвязь между финансовым состоянием и проявлениями депрессивного расстройства имеет положительное соотношение ($0,317^*$). Это исследование может подразумевать, что индивиды с депрессией могут использовать материальные достижения для смягчения своих внутренних трудностей, видя в этом способ повысить уровень самоуважения и уменьшить внутреннее беспокойство.

Здоровье и негативная информация: замеченная заметная отрицательная связь ($-0,366^{**}$) свидетельствует о том, что пессимизм относительно личного опыта может уменьшать ценность или искажать восприятие состояния здоровья. Это явление указывает на вероятность пренебрежения индивидуальными физическими и ментальными нуждами, при этом акцентируется внимание на негативных аспектах собственной биографии.

Оптимистичное восприятие своего прошлого может коррелировать с высоким уровнем жизнерадостности: значительная положительная связь ($0,296^*$) подтверждает это. Это подтверждает, что позитивные воспоминания и переживания имеют ключевое значение для общего благополучия человека.

Степень воспитания и негативный опыт: сильная обратная связь ($-0,328^{**}$) подразумевает, что положительное восприятие истории способствует улучшению социальных умений и уровня культурной осведомленности.

Рационализм и депрессия: Сильная положительная связь ($0,368^{**}$) может указывать на то, что индивиды, переживающие депрессию, имеют тенденцию активно переосмысливать и анализировать свои проблемы, используя более логичный и рациональный подход. Это может служить одним из методик, которыми они пытаются преодолеть свои внутренние противоречия.

Замеченная высокая инверсная зависимость ($-0,383^{**}$) между смелостью в выражении мнений и уровнем ситуативной тревожности может свидетельствовать о том, что уменьшение тревожных состояний способствует повышению уверенности в собственных взглядах и убеждениях.

Депрессивное состояние может снизить уровень эмпатии и заботы о других, что отражает значительную негативную корреляцию ($r=-0,332^{**}$) между чувствительностью к страданиям окружающих и продуктами депрессии. В условиях депрессии фокусировка на личных бедах и опыте приводит к уменьшению способности сопереживать.

Эти находки подчеркивают, что эмоциональные переживания, такие как тревога и депрессия, имеют влияние на формирование ценностных ориентиров и личностных характеристик.

2.4 Рекомендации по снижению уровня тревожности и коррекции депрессивного состояния

В первой главе подчеркивается, что для уменьшения уровня тревожности и депрессии критически важно учитывать индивидуальные временные установки. Это связано с тем, что такие установки заметно влияют на эмоциональное состояние и восприятие жизненных обстоятельств. Люди, страдающие от депрессии и повышенной тревожности, могут испытывать проблемы с ориентированием во времени. Они часто застревают в негативных воспоминаниях, что вызывает у них чувство вины и

безвыходности, в то время как страх перед неопределенным будущим только повышает уровень тревожности. Эти временные искажения затрудняют восприятие настоящего момента и мешают адекватно справляться с текущими вызовами.

Для работы с клиентами, испытывающими трудности, основной методикой считается когнитивно-поведенческая терапия. Ее главная задача заключается в помощи людям в переосмыслении их негативных мыслительных моделей и изменении отношения к ожиданиям со временем. Значительная роль отводится обучению клиентов внимательному отношению к настоящему, что позволяет им отстраниться от негативного влияния минувшего и снизить излишнюю тревогу относительно будущего. Умение концентрироваться на настоящем вместе с установлением адекватных и осуществимых целей способствует уменьшению уровня беспокойства. Это объясняется осознанием пациента, что его поступки в настоящий момент могут привести к позитивным итогам в обозримом будущем, что способствует его способности преодолевать страхи перед ним.

Лечение тревожных и депрессивных расстройств включает в себя работу с воспоминаниями из прошлого, что является важным аспектом данного процесса. Лица, испытывающие значительные тревожные симптомы, склонны сосредотачиваться на негативных эпизодах своего существования, что может увеличивать их эмоциональные страдания и приводить к неадекватному реагированию. В такой ситуации эффективно применяются стратегии рефрейминга и редактирования жизненных событий, позволяющие пересмотреть негативные события с новой перспективы. Данные методики акцентируют внимание на позитивных моментах и добытых из них уроках, что в свою очередь трансформирует эмоциональный ответ на старые ситуации и снижает уровень сопутствующей тревожности.

Эмоциональный контроль – ключевой элемент для поддержания психоэмоционального равновесия, и его недостаток приводит к дезадаптивным ответам на стрессы, что приводит к значительным уровням

тревожности и негативным ностальгическим переживаниям по поводу неоптимального поведения в прошлом. Важность терапевтических интервенций, направленных на укрепление механизмов саморегуляции чувств, возрастает в контексте необходимых решений для борьбы с депрессией и тревожными реакциями. Применение техник внимательности, включая медитацию и практику глубокого дыхания, дает пациентам возможность улучшить управление своими эмоциями и сокращает число приступов эмоционального напряжения.

В терапевтической практике работа с концепциями будущего является ключевым пунктом для индивидуумов, страдающих от сильной тревожности. Их беспокойство перед непредсказуемым зачастую препятствует продуктивному планированию и достижению желаемых результатов. В этой связи, укрепление позитивного восприятия будущего и внимание к стратегическому планированию приобретают особую значимость. Пациентов следует обучать умению формулировать реалистичные цели и концентрироваться на их пошаговом достижении, что имеет потенциал значительно уменьшить уровень их тревожности. Важным является также создание ясного и последовательного плана достижения целей и развитие отдышки навыков предвидения трудностей, что повысят уверенность пациентов в управлении ситуациями неопределенности.

В психотерапии ориентированность на время касается работы с восстановлением баланса восприятия трех временных точек: прошлого, настоящего и будущего. Индивиды, испытывающие тревожность или депрессию, зачастую оказываются в замешательстве, угодив в одну временную рамку, обычно перегруженную воспоминаниями о прошлом или волнениями относительно будущего, что приводит к игнорированию других временных аспектов. Задача терапевта в этих случаях заключается в поддержании клиентов в обретении внутреннего равновесия между этими временными воспринимаемыми, что, в свою очередь, способствует улучшению их психоэмоционального самочувствия.

Следует подчеркнуть, что регулярная физическая активность, в сочетании с социальной поддержкой, значительно снижает проявления тревожности и депрессии. Упражнения повышают уровень серотонина и эндорфинов в организме, что приводит к улучшению настроения и уменьшению чувствительности к стрессовым ситуациям. Кроме этого, эмоциональная поддержка со стороны близких и друзей очень важна для улучшения состояния здоровья. Она помогает людям чувствовать себя более уверенно, делиться своими мыслями и переживаниями, что также способствует уменьшению напряжения и тревоги.

Старение популяции и хронические заболевания делают психотерапию, включающую переработку негативного опыта и оптимистичный взгляд в будущее, актуальной для лечения депрессии и тревоги. Такой подход помогает пациентам изменить их восприятие, что снижает тревожность и депрессию.

Таким образом, проведенное исследование, в котором изучались шкала Бека для оценки депрессии и методики Спилбергера, выявляет сложные зависимости между эмоциональным состоянием испытуемых, их тревожностью и личностными характеристиками. В большинстве случаев наблюдали проявления легкой (49%) и умеренной (38%) депрессии, что подчеркивает значительное влияние этих расстройств на повседневную жизнь. Результаты исследования показывают высокую степень взаимосвязи между уровнем депрессии и тревожности, особенно на уровне ситуативной и личностной тревожности. Испытуемые с умеренной депрессией часто проявляют тревожность, что свидетельствует об их высокой восприимчивости к стрессовым ситуациям.

Депрессия значительно влияет на восприятие времени: прошлого, настоящего и будущего. У людей с умеренной и тяжелой депрессией фиксируются флуктуации в понимании временных перспектив, сигнализирующие о неустойчивости эмоций. Эта особенность также отражается на значимости различных жизненных аспектов, таких как

любовь, здоровье, материальное положение и социальное признание, которые варьируются в зависимости от глубины депрессивного состояния.

Исследования влияния инструментальных убеждений выявляют значимую зависимость между тяжестью депрессии и выбором стратегии поведения, а также личностными чертами. Люди с умеренной депрессией предпочитают избегать проблем и реже обращаются за поддержкой к окружающим, чем их здоровые сверстники. В противоположность этому, индивиды, не испытывающие депрессивных симптомов, более склонны к институту ответственности и саморегуляции.

Общие результаты исследования подчеркивают сложные взаимосвязи между депрессией, тревожностью и личностными характеристиками. Они также подчеркивают важность комплексного подхода к пониманию и лечению этих состояний, учитывающего как эмоциональные аспекты, так и ценности и личные качества человека.

Заключение

В последние годы мир столкнулся с множеством вызовов, среди которых пандемия COVID-19 и геополитические конфликты, что делает изучение их влияния на психическое здоровье населения важным и обязательным. Реакция на данные кризисы, требующая быстрой адаптации, а порой и жертв, нередко вызывает у людей чувство тревоги и предрасположенность к депрессивным состояниям.

В исследовании, проведенном с использованием методик, разработанных Зимбардо, Спилбергером, Беком и Рокичем, акцент сделан на анализе взаимосвязей между временной ориентацией личности, уровнем тревожности и проявлениями депрессии. Выводы исследования подчеркивают, что наличие выраженной тревожности и признаки депрессивных состояний оказывают существенное влияние как на поведенческие аспекты человека, так и на его временные представления. Так, индивиды с высокой тревожностью, как правило, испытывают негативные чувства относительно своего прошлого, проявляют эмоциональную отстраненность к настоящему времени и склонны к пессимистическим прогнозам по поводу будущего.

Психологическая травма, возникающая в результате неудач в преодолении серьезных жизненных испытаний, способна усугублять чувство беспокойства и содействовать возникновению депрессии. Таким образом, тревожность, даже будучи естественной реакцией организма, в рамках современного общества может принять патологические формы, что, в свою очередь, снижает качество жизни пациента.

В данном исследовании задействованы участники однородной возрастной группы и единой гендерной идентичности, что позволяет глубже проанализировать их реакцию на стресс. Адаптация временного опросника Зимбардо выявила взаимосвязь между восприятием времени и эмоциональным состоянием. Выявлено, что лица, проходящие через

депрессию и высокие уровни тревожности, имеют тенденцию воспринимать прошлое и будущее негативно. Подобное отношение к времени может исказить их поведенческие реакции и повседневные решения.

Использование шкалы тревожности Спилбергера и анкеты депрессии Бека позволяет подтвердить, что эмоциональное состояние индивида тесно связано с его ощущением времени. При высокой тревожности увеличивается чувствительность к жизненным ситуациям, в то время как депрессия усиливает негативные переживания, связанные с течением времени.

Лица, испытывающие депрессию и серьезные приступы тревожности, нередко перераспределяют важность, акцентируя внимание на финансовом состоянии. Это приводит к упущенной ценности эмоциональных аспектов, в частности, таких как романтическая связь и проявления заботы.

В заключение, исследование подчеркивает, что в современном мире, наполненном стрессами и неопределенностью, необходимо акцентировать внимание на психическом здоровье и временной ориентации личности. Понимание связей между тревожными расстройствами, депрессией и временем восприятия позволит разрабатывать эффективные стратегии психологической помощи, что среди прочего способствует повышению качества жизни и улучшению эмоционального состояния людей.

Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К. А. О субъекте психической деятельности. М., 1973. С. 289.
2. Алянчикова Ю. О. Влияние психоэмоционального напряжения на механизмы оценки коротких временных интервалов, дис. на соискание ученой степени канд. биологических наук. Спб, 1998. С. 16-19.
3. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: ПЕРСЭ, 2018. 160 с.
4. Балашова Е. Ю. Проблема пространства и времени в трудах В. И. Вернадского: взгляд психолога // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 33. С. 1.
5. Бороздина Л. В., Спиридонова И. А. Возрастные изменения временной трансспективы субъекта // Психологический журнал. 1998. Т. 19. № 2. С. 40–50.
6. Вассерман Л. И. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики при депрессивных расстройствах / Л. И. Вассерман, О. Н. Кузнецов, В. А. Ташлыков и др. // Пособие для психологов и врачей. СПб.: СПбНИПНИ им. Бехтерева. 2017. С. 27.
7. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В. Ю. Большакова, В. Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2021. 1247 с.
8. Гребень Н. Ф. Психологические тесты для профессионалов. Минск: Современная школа, 2007. С. 496.
9. Забродин Ю. М., Бороздина Л. В., Мусина И. А. К методике оценки уровня тревожности по характеристикам временной перцепции // Психол. журн. 1989. Т. 10, № 5. С. 87-94.
10. Забродин Ю. М., Бороздина Л. Д., Мусина И. А. Оценка временных интервалов при разном уровне тревожности//Вестник МГУ, 14 сер. психолог. 1983. № 3. С. 46-53.
11. Зейгарник Б. В., Братусь Б. С. Очерки по психологии аномального развития. М., 1980. С. 95.

12. Кассано Г. Б, Савино М. Депрессивные синдромы и сопутствующие тревожные расстройства. Меди кография. 1994. С. 6–9.
13. Куропатов А. В. Как избавиться от тревоги. СПб.: Нева, 2023. 256 с.
14. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. СПб, 2000. С. 368.
15. Леонтьев А. Н. Философия психологии: Из научного наследия / Под ред. А. А. Леонтьева, Д. А. Леонтьева. М. Изд-во МГУ. 1994. 285 с.
16. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2019. 608 с.
17. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11-17.
18. Психология. Учебник / Под ред. В. Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2019. 656 с.
19. Ротенберг В. С. Поисковая активность и адаптация / В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский . М. Наука, 1984. 193 с.
20. Рубинштейн С. Л. Восприятие времени и пространства и субъективное пространство индивида, Мир психологии. М., 1999. С. 21.
21. Рутченко-Рутыч Н. Н. Среди земных тревог. М.: Русский путь, 2020. 628 с.
22. Савенко Ю. С. Чувство времени у тревожных больных//Понятие установки и отношения в медицинской психологии, под редакцией И. Г. Бжолова. Тбилиси, 1970. С. 195-199.
23. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. Психологический журнал, 2018 год. Том 29. №3. С. 101-109.
24. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: автореф. дис. канд. психол. наук / А. Сырцова. Московский психолого-педагогический университет. М., 2018. 24 с.

25. Тревога и тревожность. / Сост. и общ. ред. В. М. Астапов. СПб.: Питер, 2021. 256 с.

26. Шевкун А. В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом / А. В. Шевкун // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1. С. 80-85.

27. Boyd J. N. Time perspective, health, and risk taking / J. N. Boyd, P. G. Zimbardo // Understanding Behavior in the Context of Time / A. Strathman, J. Joireman (eds.). Mahwah, 2017. P. 85–108.