

*Курицына Кристина Игоревна  
студент 3 курс, факультет «Психология»  
КФУ им. В.И. Вернадского Институт «Таврическая академия»  
Россия, г. Симферополь*

## **ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ С КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕМ**

***Аннотация.** В данной статье описаны результаты проведённого нами исследования о связи временной перспективы с копинг-поведением. Описаны методики, которые использовались в диагностике копинг-стратегий, временной перспективы и стрессоустойчивости. Описаны выводы, которые можно сделать на основе результатов проведённого исследования.*

***Ключевые слова:** временная перспектива, стресс, копинг, адаптация, проблема, избегание.*

***Summary.** This article describes the results of our research on the relationship of time perspective with coping behavior. The methods used in the diagnosis of coping strategies, time perspective and stress tolerance are described. The conclusions that can be drawn based on the results of the study are described.*

***Keywords:** time perspective, stress, coping, adaptation, problem, avoidance.*

Для выяснения доминирующей временной перспективы у студентов использовалась методика Зимбардо – опросник, направленный на изучение системы отношений личности к временному континууму. Помимо этого, в

исследовании использовался тест Холмса и Раге, который диагностирует стрессоустойчивость и социальную адаптацию. Заключаящей методикой стал опросник на копинг-поведение в стрессовых ситуациях Нормана, Эндлера и др., позволяющий определить доминирующие копинг-стратегии людей.

Тест Зимбардо включает в себя 5 шкал: негативное и позитивное прошлое, фаталистическое и гедонистическое настоящее и будущее. Фактор восприятия негативного прошлого выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований. Фактор же восприятия позитивного прошлого выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию. При факторе восприятия фаталистического настоящего, оно видится независимым от воли личности, изначально предопределённым, а личность – подчинённым судьбе. При факторе восприятия гедонистического настоящего, оно видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель – наслаждение. Степень ориентации на будущее выражает наличие у личности целей и планов на будущее.

В тесте Холмса и Раге на стрессоустойчивость выделяют: большую степень сопротивляемости стрессу, высокую, среднюю и низкую. При большой и высокой степени сопротивляемости выявляется высокий уровень стрессоустойчивости. Энергия и ресурсы человека не тратятся на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса, поэтому любая деятельность, независимо от её направленности и характера, становится эффективнее. Для средней степени сопротивляемости стрессу характерен средний уровень стрессовой нагрузки. Здесь стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена некую долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими

факторами, возникающими при стрессе. Для низкой степени сопротивляемости стрессу характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Здесь выявляется ранимость и приводит это к тому же, что и при средней степени. Большое количество баллов (больше 300) – это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Если сумма баллов свыше 300, то человеку грозит психосоматическое заболевание, поскольку он близок к фазе нервного истощения.

В методике на копинг-поведение Нормана, Эндлера и др. выделяют следующие виды копинг-стратегий: проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный и избегание. Проблемно-ориентированный копинг направлен не на совладание с эмоциями, а на работу с проблемой. Человек может использовать: конфронтацию – это активная деятельность, которая направлена на преобразование конфликтной ситуации; самоконтроль – это сдерживание и последующее подавление эмоций и т. д. Как правило, данная стратегия используется теми людьми, которые стремятся скрывать от окружающих переживаемые эмоции. Эмоционально-ориентированный копинг говорит о том, что при стрессе человек направлен на работу с эмоциями и переживаниями: творчество, юмор и т. д. При избегании человек стремится обходить имеющиеся проблемы. Не всегда это переключение внимания – слабые личности, не желающие признавать объективной реальности, уходят в алкоголизм, наркоманию, игроманию и прочие зависимости. Такой тип копинга считается деструктивным.

В данном исследовании приняли участие 15 человек (10 девушек и 5 юношей) 18-20 лет. Экспериментальную базу составили: студенты 1-3 курса разных факультетов высших учебных заведений России и Украины.

Исследование проводилось в свободное от занятий время. Испытуемым добровольно предлагали пройти ряд методик. Измерение

проводилось один раз. Цели исследования сообщались поверхностно, чтобы снизить погрешность.

Исходя из методики временной перспективы Зимбардо, из общего числа испытуемых можно выделить 4 выборки по 5 шкалам (рис. 1)

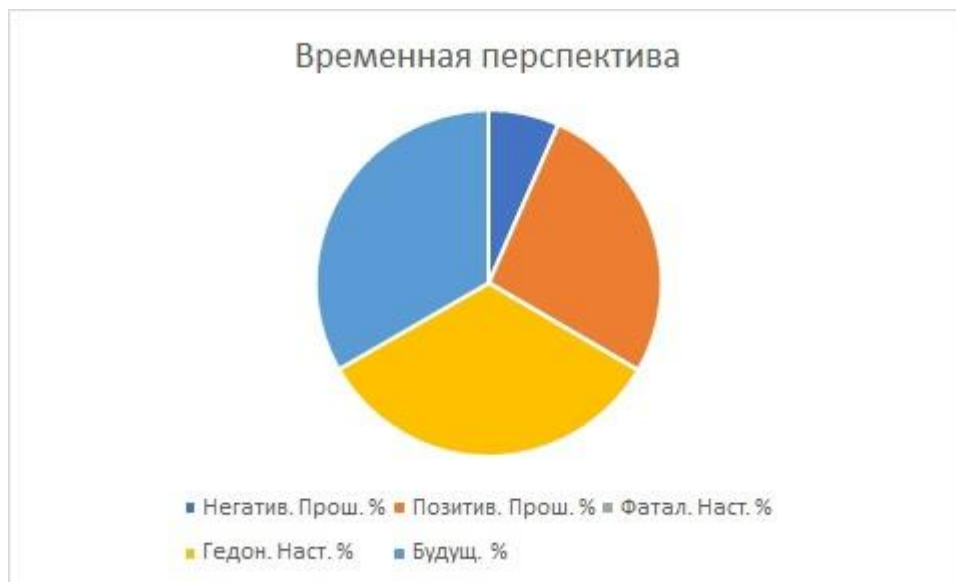


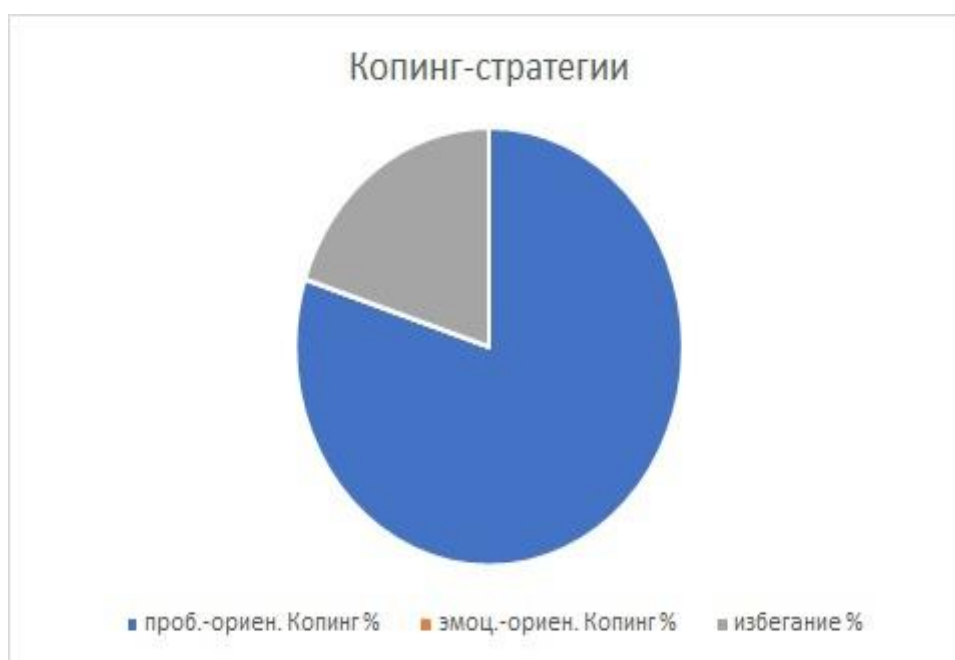
Рис.1

На данной диаграмме показано процентное соотношение между выборками: 33,3% – «гедонистическое настоящее»; 33,3 % – «будущее»; 26,8% – «позитивное прошлое»; 6,6% – «негативное прошлое»; 0% – «фаталистическое настоящее». По рисунку 1 видно, что никто из испытуемых не попал в выборку с «фаталистическим настоящим». В ходе работы в excel, были получены следующие данные: по шкале «негативное будущее» среднее значение составило 3,15 (+0,67), по шкале «позитивное будущее» – 3,57 (+0,6), «фаталистическое настоящее» – 2,69 (+0,67), по шкале «гедонистическое настоящее» показатель составил 3,7 (+0,67), среднее значение по шкале «будущее» – 3,8 (+0,51).

Проведя второй тест на стрессоустойчивость Холмса и Раге, мы получили следующие результаты. Испытуемые с ориентацией на прошлое обладают меньшей стрессоустойчивостью, чем испытуемые с ярко-выраженной перспективой на настоящее, но большей по сравнению с выборкой на будущее. Таким образом, наибольшая стрессоустойчивость

наблюдается у испытуемых с ориентацией на настоящее. Средние значения по показателям следующие: 779 (+485) у ориентированных на прошлое; 929 (+490) у выборки с настоящим и 712 (+507) у испытуемых в выборке с будущим.

Последней методикой мы выбрали тест Нормана, Эндлера, Джеймса, Паркера на копинг-поведение в стрессовых ситуациях. В данной методике выделяют 3 основных шкалы и 2 субшкалы. По трём шкалам из испытуемых удалось собрать 2 выборки: 12 чел. – проблемно-ориентированный копинг и 3 чел. – избегание (рис. 2)



*Рис. 2*

По данной диаграмме видно, что 80% испытуемых в стрессовых ситуациях предпочитают обращаться к проблемно-ориентированному копингу, а 20% – к избеганию. При этом средние значения таковы: при проблемно-ориентированном копинге они составляют 55,3 (+8,95); при эмоционально-ориентированном 35,9 (+9,5) и при избегании – 48,6 (+8,95).

При этом, общая картина копинг-стратегий у людей с разной временной перспективой выглядит так:

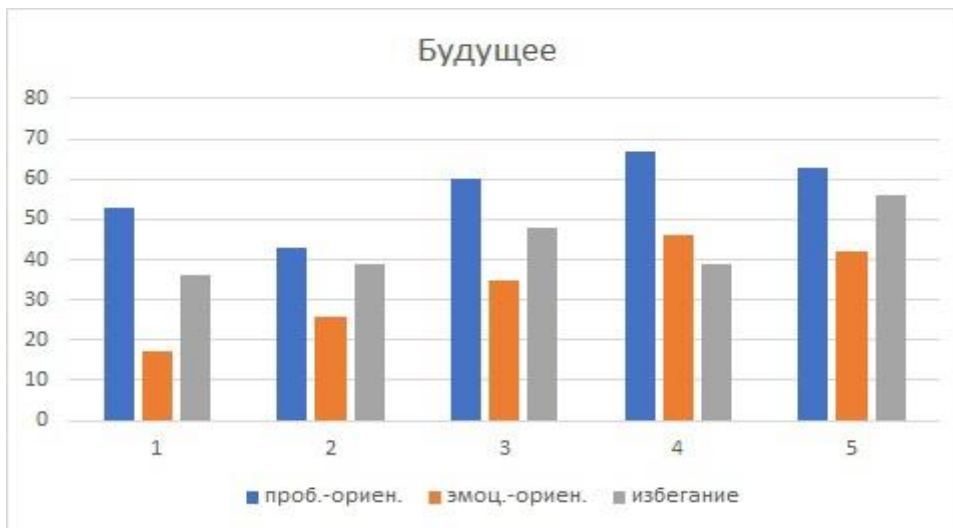


Рис. 3

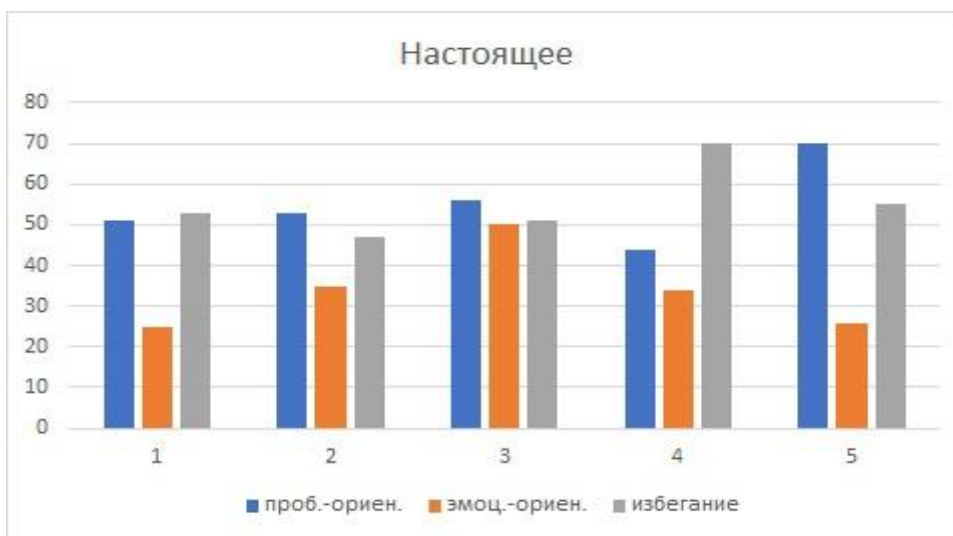


Рис. 4

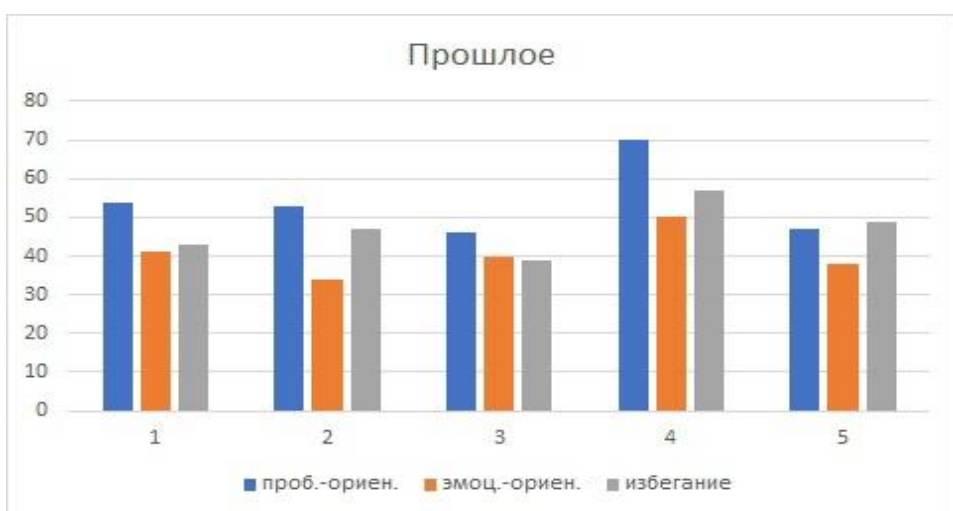


Рис. 5

Исходя из этих гистограмм, можно сделать вывод, что в каждой выборке преобладает проблемно-ориентированный копинг, наиболее он выражен у людей с временной перспективой на будущее.

Далее был проведён корреляционный анализ по критерию Спирмена. Исходя из полученных данных можно заключить, что существует статистическая значимость различия между выборкой студентов, ориентированных на будущее и копинг-стратегией, ориентированной на избегание (при  $p < 0,05$  уровне значимости). Полученное эмпирическое значение 0,033 находится в зоне значимости при  $p < 0,05$ .

Таблица 1

| Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet 1)    |         |            |          |          |
|---|---------|------------|----------|----------|
| MD pairwise deleted                                 |         |            |          |          |
| Marked correlations are significant at $p < ,05000$ |         |            |          |          |
| Pair of Variables                                   | Valid N | Spearman R | t(N-2)   | p-value  |
| NewVar2 & Var7                                      | 15      | 0,083558   | 0,30233  | 0,767183 |
| NewVar3 & Var5                                      | 15      | -0,119605  | -0,43436 | 0,671151 |
| NewVar3 & Var6                                      | 15      | 0,020665   | 0,07452  | 0,941728 |
| NewVar3 & Var7                                      | 15      | -0,177159  | -0,64902 | 0,527625 |
| NewVar4 & Var5                                      | 15      | -0,444947  | -1,79137 | 0,096531 |
| NewVar4 & Var6                                      | 15      | -0,059513  | -0,21496 | 0,833135 |
| NewVar4 & Var7                                      | 15      | 0,433214   | 1,73304  | 0,106727 |
| NewVar5 & Var5                                      | 15      | -0,047834  | -0,17267 | 0,865573 |
| NewVar5 & Var6                                      | 15      | -0,008115  | -0,02926 | 0,977100 |
| NewVar5 & Var7                                      | 15      | 0,199459   | 0,73391  | 0,476035 |
| NewVar6 & Var5                                      | 15      | 0,040651   | 0,14669  | 0,885628 |
| NewVar6 & Var6                                      | 15      | -0,180507  | -0,66169 | 0,519724 |
| NewVar6 & Var7                                      | 15      | -0,549234  | -2,36971 | 0,033954 |

Подводя итог по результатам проведённого исследования, можно сделать следующие выводы.

1. Наибольший уровень стрессоустойчивости прослеживается у людей с ориентацией на настоящее.
2. Проблемно-ориентированный копинг коррелирует с временной ориентацией на будущее.

3. Стратегия избегания характерна для людей с временной ориентацией на прошлое.

Между временной ориентацией человека и его выбором копинг-поведения в стрессовой ситуации прослеживается связь. Однако выборка не настолько большая, чтобы с уверенностью об этом говорить. В дальнейших исследованиях мы будем проверять результаты, описанные в данной статье.

#### **Использованные источники:**

1. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.
3. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь. – 2010. – 352 с.
4. Петрова Н.Н. Особенности совладания со стрессом у студентов. – СПбГУ, 2010.
5. Фресс П. Пиаже Ж., Восприятие и оценка времени // Экспериментальная психология. – М.: Прогресс, 1978. – № 6. – С. 88-130.
6. Цуканов Б.И. Время в психике человека. – Одесса: Изд-во АстроПринт, 2000. – 218 с.
7. Элькин Д.Г. Восприятие времени. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. – 312 с.

*Информация о себе:* **malishkaKris2002@mail.ru**