

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

## **ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА И ЕЁ СВЯЗЬ С КОПИНГ- ПОВЕДЕНИЕМ**

*Аннотация.* В данной статье раскрываются понятия временной перспективы, стресса, стрессоустойчивости и копинг-поведения. Рассматриваются различные исследования, проведённые в области стресса. Описываются работы отечественных и зарубежных авторов о взаимосвязи временной перспективы человека, его стрессоустойчивости и копинг-поведения.

**Ключевые слова:** *временная перспектива, стресс, стрессоустойчивость, копинг, механизмы психологической защиты, адаптация.*

**Summary.** *This article reveals the concepts of time perspective, stress, stress tolerance and coping behavior. Various studies conducted in the field of stress are considered. The works of domestic and foreign authors on the relationship of a person's time perspective, his stress resistance and coping behavior are described.*

**Keywords.** *Time perspective, stress, stress tolerance, coping, psychological defense mechanisms, adaptation.*

Временная перспектива, будучи изначально неосознаваемой, оказывает влияние на поведение и жизнь человека в целом, определяя

мироощущение, принятие прошлого, понимание настоящего и ориентацию планов на будущее. Особенно актуально это в период профессионально-личностного становления человека, реализуемого во время обучения в вузе. Именно здесь, используя ресурсы прошлого и полагаясь на своё будущее, молодой человек должен максимально эффективно скоординировать своё настоящее. От успешности решения этих задач во многом зависит психологическая безопасность личности.

Впервые понятие стресса было введено канадским физиологом Г. Селье. В 1936 г. он опубликовал первую работу, посвящённую общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку последний часто использовался для обозначения нервно-психического напряжения. Термином «стресс» учёный стал обозначать общее адаптационное напряжение только с 1946 г. По определению Г. Селье, «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования». Другими словами, кроме специфического действия, стрессор вызывает также и неспецифическую потребность реализовать приспособительные функции и таким образом восстановить нормальное состояние. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть суть стресса [9].

Итак, когда действует стрессор, возникают функциональные и морфологические изменения, развёртывающиеся как единый процесс – общий адаптационный синдром.

Селье выделил 3 стадии этого процесса:

- стадия тревоги;
- стадия резистентности (адаптации);
- стадия истощения.

На I стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором и старается приспособиться к нему. На II стадии развивается адаптация к новым условиям. Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение резервов организма (III стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида [12].

В последние десятилетия внимание медиков, физиологов, психологов сосредоточилось на том, что одни и те же стрессовые стимулы могут оказать и мобилизующее, и дезорганизирующее действие на поведение и деятельность человека. Значительное распространение получили понятия «деструктивный стресс», или дистресс, и «конструктивный стресс», или эустресс. О двуликости стресса говорят, когда имеют в виду, что, с одной стороны, – это жизненно необходимая приспособительная реакция, которая открывает возможность адаптации к новым условиям жизнедеятельности, а с другой – то, что стресс может стать причиной страданий, болезней и переживаний [6].

Особенно актуальна проблема стресса в сфере высшего профессионального образования. Учебная деятельность студентов всегда была связана с высоким уровнем стрессорных нагрузок. Довольно часто неудовлетворительный уровень психофизиологической адаптации к учебному процессу наблюдается у студентов на 1 и 2 курсах [8]. Медицинские обследования студентов, проведённые в последние годы, выявляют неуклонный рост их заболеваемости. У студентов также наблюдается частое нарушение эмоциональной, когнитивной, поведенческой и мотивационной сфер деятельности, что, по мнению ряда учёных, связано с повышенным стрессом и со сниженным уровнем стрессоустойчивости [1, 2, 3].

Стрессоустойчивость представляет собой сложную системную характеристику человека, которая отражает его способность успешно

осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях. Согласно Б.Х. Варданяну, стрессоустойчивость можно определить как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [3].

Обучение в вузе представляет собой ситуацию изменения жизнедеятельности, запускающую процессы адаптации. Особая роль в обеспечении успешности психической адаптации отводится таким психологическим факторам, как стратегии совладания со сложными стрессовыми ситуациями (копинг) и психологические защитные механизмы личности. В исследованиях последних лет процессы копинга и механизмы психологической защиты рассматривают как единый адаптационный процесс, который условно называют «индивидуальный стиль защитно-совладающего поведения».

Копинг (совокупность различных способов преодоления стресса, сформированных и закрепленных в процессе жизни) является целостным защитным механизмом, который, используя личностные копинг-ресурсы (определяемые личным и социальным статусом человека) и средовые копинг-ресурсы (определяемые условиями его внешнего окружения), реализуются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Копинг расценивается с точки зрения выполнения им двух основных функций: регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции) и управление проблемами, вызвавшими дистресс (копинг, нацеленный на проблему). Совладающее поведение считается преимущественно осознаваемым, используемым человеком во фрустрирующих ситуациях. Психологическая защита может рассматриваться как система стабилизации личности, проявляющаяся в устранении или сведении к минимуму отрицательных эмоций (прежде всего тревоги), возникающих при критическом рассогласовании картины мира с новой информацией, но при этом не

ведущих к разрешению конфликта. Все защитные механизмы имеют общие черты: действуют в подсознании, фальсифицируют и искажают действительность [7].

Для того, чтобы понять, как могут быть связаны копинг стратегии и восприятие временной перспективы, обратимся к теориям, описывающим особенности восприятия времени. Среди чувств человека, восприятие времени занимает особое место. Это связано с тем, что оно пронизывает всю его жизнь и деятельность, но не является физическим объектом, кроме того, не обнаружено особого органа чувств, отвечающего за восприятие времени. Поэтому, когда говорят о чувстве времени, чаще всего используют понятия внимания, памяти, опыта, эмоциональные состояния и прочие потенциальные механизмы, отвечающие за восприятие времени, и все они, безусловно, обладают темпоральными свойствами.

Вопрос об изучении психологического времени возникает тогда, когда есть понимание, что в сознании человека кроме реального (астрономического) времени, существует субъективное время, отражающее особенности восприятия внешней среды, определяющее индивидуальные характеристики человека. Внешнее объективное, и внутреннее субъективное время образуют континуум жизни индивида, в котором заключаются характеристики протекания всех процессов жизнедеятельности.

На сегодняшний день, изучение восприятия времени возрастает в научной среде, что ведёт за собой разработку новых теоретико-методологических подходов, что позволяет по-новому изучить вопросы времени в психологии. Применение разнообразных методов в исследовании восприятия времени позволяет многосторонне изучить данную проблему.

Д. Г. Элькин в своих работах писал, что восприятие времени является функцией головного мозга, деятельности его коры, некоторых подкорковых

отделов. Он также опирался на работы И.П. Павлова, утверждая, что кора головного мозга и зрительного бугра определяют особенности восприятия времени и А.Р. Лурии, говоря о том, что локализация данных процессов зависит от конкретного процесса, а потому является динамической. Динамика процессов возбуждения и торможения представляются физиологической основой восприятия времени, которые лежат в основе анализаторов, отвечающих за это. Тем не менее, как указывает сам Элькин, нельзя сводить восприятие времени только к органам чувств [13].

В своих исследованиях Б.И. Цуканов говорит о «единой временной организации человека», а вопрос психологического времени, может изучаться в рамках принципа объективности. Отношение человека ко времени исходит из реального времени, определяя прошлое и будущее. Переживаемое человеком время, соотносится с ходом его собственных часов. Цуканов в своих работах показывает, что у каждого человека есть своя единица восприятия времени и зависит она от темперамента индивида [11].

П. Фресс считал, что отношение человека ко времени складывается из двух категорий – объективное время (внешнее, астрономическое) и субъективное время. Субъективное переживание времени выражается в виде понятий, которые складываются благодаря развитию сознания индивида. Сознание представлено, как пространство жизни человека, являющееся результатом проекции его потребностей и ожиданий. В ходе индивидуального развития время становится «психологическим временем личности». Оно, в свою очередь, является временем психических процессов, т.к. позволяет осуществлять управление собственной деятельностью во временной последовательности [10].

Искажение времени, т.е. его отличие от астрономически заданного отрезка зависит от многих факторов. Это память человека, эмоции, опыт, мотивация, условия заданной задачи, сердцебиение, дыхание и т.д. Всё это

имеет своё отражение на субъективном восприятии времени и отражает то, как человек понимает и воспринимает временную картину мира. Вся деятельность человека проходит в переживаемом времени, которое складывается из его собственных единиц времени.

Одной из современных теорий временной перспективы является теория Ф. Зимбардо. По его определению, «временная перспектива – это зачастую неосознанное отношение личности ко времени и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать её и придать ей смысл». «Временная перспектива отражает установки, убеждения и ценности, связанные со временем». Ф. Зимбардо определяет шесть временных перспектив, наиболее характерных для западного мира. Две из них относятся к прошлому, это временная перспектива негативного прошлого, отражающая восприятие человеком негативных событий прошлого, и временная перспектива позитивного прошлого, связанная с положительными событиями прошлого, а также способностью извлекать уроки из негативного опыта. Настоящее в теории Ф. Зимбардо также характеризуется двумя временными перспективами. Это временная перспектива гедонистического настоящего, для которой характерно предпочтение удовольствий текущего момента будущим выгодам, и временная перспектива фаталистического настоящего, которая характеризуется неверием человека в свою способность повлиять на события своей жизни. Временная перспектива будущего связана со способностью человека планировать свои действия, при необходимости, отказывая себе в желаниях настоящего момента ради достижения целей. Подобная временная ориентация, как отмечают авторы, способствует достижению успеха, однако лишает человека способности получать удовольствие от жизни. Ещё одна временная перспектива в теории Ф. Зимбардо связана с трансцендентным будущим. Перечисленные временные перспективы являются независимыми друг от друга, и для каждого человека

характерно наличие нескольких из них. По мнению Ф. Зимбардо, оптимальным сочетанием является наличие высоких показателей по шкалам позитивного прошлого, гедонистического настоящего и будущего. Данное сочетание характеризует человека, который благодарен прошлому, наслаждается настоящим и контролирует своё будущее. Согласно результатам исследований, люди с низкой ориентацией на будущее, ориентированные на гедонистическое настоящее либо на фаталистическое настоящее, склонны к формированию различных зависимостей – алкогольной, наркотической, пищевой и т.д. [5].

Категория «времени» является сложной и неопределённой стороной мироощущения. На сегодняшний день существует множество подходов к пониманию данного термина, однако единого представления о содержательных характеристиках понятия до сих пор нет, так как данный феномен связан со многими явлениями в психологии и условно может быть назван «сквозным процессом».

Условием успешности человека при возрастающем темпе жизни в современном обществе является выраженная ориентация на будущее, способность к построению отдалённых во времени целей и реализации в настоящем шагов по их осуществлению. Исследования М. Хачатуровой, А. Болотовой, М. Донской, Ф. Зимбардо, проведённые за последнее десятилетие, показывают тесную связь временной перспективы и копинг-поведения. Вместе с тем недостаточно изучена взаимосвязь временной ориентации личности с интерпретацией стрессовой ситуации. Временная ориентация может выступать как личностная характеристика, обуславливающая интерпретацию проблемной ситуации, что, в свою очередь, влияет на выбор копинг-стратегии. Успешность или неуспешность совладания с проблемной ситуацией, влияющей на будущее человека, может модифицировать характеристики временной ориентации. Таким образом, на протяжении жизни человека происходит трансакция между



временной ориентацией личности и копинг-поведением. Данные исследования углубили бы понимание механизма взаимосвязи ситуационных и личностных факторов, влияющих на копинг-поведение.

В изучении вопроса временной перспективы человека есть некоторые трудности, связано это с тем, например, что понятие временной ориентации нечётко разграничено с понятием временной перспективы и рассматривается либо как характеристика временной перспективы в целом, либо как её структурная часть. Ф. Зимбардо понятия временной ориентации и временной перспективы употребляет практически как синонимы. Ж. Нюттен рассматривает временную ориентацию наряду с такими понятиями, как временная перспектива и временная установка, определяя её в контексте поведенческой сферы как доминирующую направленность поведения на объекты прошлого, настоящего или будущего [4].

Концепт временной ориентации должен включать как когнитивную, так и эмоциональную и регуляторную составляющие. В таком случае он может служить единицей анализа психологического времени в масштабе жизни человека и быть лучшим предиктором копинг-поведения. Соответственно предлагается выделять следующие структурные компоненты временной ориентации личности: мотивационные и поведенческие характеристики отношения к прошлому, настоящему и будущему; когнитивные характеристики, такие как актуальность, представленность различного времени; эмоциональные, оценочные характеристики отношения человека к определенному времени своей жизни.

На основе изученной литературы мы предполагаем, что между временной ориентацией человека и выбором его копинг-поведения при стрессе прослеживается связь. Мы считаем, что временная перспектива, направленная на будущее будет более характерна для людей с проблемно-ориентированным копингом. В свою очередь, для людей с временной

перспективой на прошлое будет характерно избегание как ведущий механизм копинга. Так же мы думаем, что у людей с временной перспективой, направленной на настоящее, будет лучше развита способность справляться со стрессом, чем у людей с другой временной ориентацией. В дальнейшем мы проведём исследования, в основу которого ляжет данный теоретический обзор.

#### **Использованные источники:**

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – Тамбов, 2009.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПБР СЭ, 2006.
3. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.
5. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь. – 2010. – 352 с.
6. Островская И.В. Психология: учебник для медицинских училищ и колледжей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 480 с.
7. Петрова Н.Н. Особенности совладания со стрессом у студентов. – СПбГУ, 2010.
8. Самохвалов В.Г. Динамика психологической и физиологической адаптации студентов к учебным нагрузкам / В.Г. Самохвалов, А.Г. Самохвалов // Физиологические основы здоровья студентов: труды межведомственного научного совета по экспериментальной и прикладной физиологии. – М.: НИИ НФ им. П.К. Анохина РАМН, 2001.

9. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
10. Фресс П. Пиаже Ж., Восприятие и оценка времени // Экспериментальная психология. – М.: Прогресс, 1978. – № 6. – С. 88-130.
11. Цуканов Б.И. Время в психике человека. – Одесса: Изд-во АстроПринт, 2000. – 218 с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
13. Элькин Д.Г. Восприятие времени. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. – 312 с.