

5. Плампер Я. История эмоций. – М.: Новое литературное обозрение, 2018. – 561 с.

6. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

Автор – **Гордеева Ольга Владимировна**, г. Москва, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, доцент кафедры общей психологии факультета психологии, канд. психол. наук, olagordeeva@mail.ru

## **ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ И ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

### **TIME PERCEPTION AND FEATURES OF COOPERATION BEHAVIOR**

Горькая Ж.В.  
Gorkaia Zh.V.

**Аннотация.** Исследуется влияние особенностей индивидуального восприятия времени на способы преодоления трудных ситуаций. Даётся качественный анализ негативного и позитивного отношения к времени. Описывается взаимосвязь негативного прошлого и фаталистического настоящего с поведенческими стратегиями бегства, ухода и конфронтации. Объясняется влияние позитивного прошлого и будущего на выбор целенаправленных стратегий совладающего поведения, основанных на самоконтrole, принятии ответственности и положительной переоценке стрессовых ситуаций. Доказывается влияние восприятия времени на особенности совладания с ситуацией.

**Ключевые слова:** временные ориентации, совладающее поведение, негативное, позитивное восприятие времени, целенаправленное, пассивное совладающее поведение.

**Abstract.** The influence of the peculiarities of individual perception of time on the ways of overcoming difficult situations is investigated. A qualitative analysis of negative and positive attitudes towards time is given. The relationship between the negative past and the fatalistic present with the behavioral strategies of flight, withdrawal and confrontation is described. The influence of a positive past and future on the choice of purposeful strategies of coping behavior based on self-control, acceptance of responsibility and positive reassessment of stressful situations is explained. The influence of time perception on the features of coping with the situation is proved.

**Keywords:** temporary orientations, coping behavior, negative, positive perception of time, purposeful, passive coping behavior.

Актуальность изучения влияния особенностей восприятия времени на выбор стратегии совладающего поведения связана с увеличением уровня стресса в образовательном пространстве и снижением уровня психологической безопасности, осложняющей процесс реализации учебных и личных целей деятельности студентов (Мельников, 2018).

Совладающее поведение ориентировано на преодоление трудных, стрессовых ситуаций и представляет собой комплекс осознанных волевых, поведенческих и когнитивных усилий человека (Бодров, 2006). В многообразии существующих копинг-стратегий принято выделять две основных группы: целенаправленное и пассивное совладающее поведение (Лазарус, 2021). Тип ситуации влияет на выбор преодолевающего поведения, но решающими являются индивидуальные особенности человека (Василюк, 1984). При этом, ядром выбранной модели превозмогающего поведения являются адаптационные способности личности (Митина, 2019). Умение сознательно смягчать требования среды к недостаточным ресурсам личности, распределять усилия во времени и быстро привыкать к основным обстоятельствам стрессовой ситуации. Не менее важным фактором представляется направленность личности на прошлое, настоящее или будущее, задающая количество степеней свободы в выборе возможных альтернатив действия.

**Целью** работы было выявление взаимосвязи между выбором стратегии совладающего поведения и особенностями отношения человека к прошлому, настоящему и будущему.

**Объект исследования:** совладающее поведение.

**Предмет исследования:** влияние временных ориентаций на выбор стратегии совладающего поведения.

**Гипотеза исследования:** особенности восприятия времени оказывают влияние на выбор стратегий совладающего поведения: негативное восприятие времени приводит к выбору пассивных стратегий совладания; позитивное восприятие времени способствует выбору стратегий целенаправленного совладающего поведения.

Исследование проводилось в 2022 году на базе РГСУ. В исследовании приняло участие 93 обучающихся в возрасте от 18–26 лет.

**Методы исследования:** опрос, тест способов совладающего поведения Р. Лазаруса, опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, методы математической статистики.

## **Анализ результатов.**

В анализе особенностей восприятия времени обращает на себя внимание тот факт, что все участники исследования имеют высокие значения по шкале гедонистического настоящего ( $3,29 \pm 2,31$ ), что говорит о заинтересованности в ярких, эмоциональных переживаниях, направленности на получение удовольствий здесь и сейчас, сопровождающейся низким уровнем ответственности за последствия происходящих событий. Выраженную направленность на гедонистическое настоящее можно объяснить возрастом учащихся, ориентацией на жизненные открытия и познание нового.

Наиболее существенные различия в отношении к времени были зафиксированы по критериям «направленности на будущее» и «отношения к прошлому». На основании полученных результатов восприятия времени испытуемые были разделены на две группы: 1 группа – испытуемые с позитивным отношением к времени ( $n = 51$ ); 2 группа – испытуемые с негативным отношением к времени ( $n = 42$ ). Испытуемых с позитивным отношением к времени отличает ориентация на будущее и позитивное отношение к прошлому. Негативное отношение к времени проявляется в ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

Ориентация на будущее ( $3,45 \pm 0,49$ ) и позитивное восприятие прошлого ( $3,32 \pm 1,11$ ) означает, что респонденты адекватно оценивают как положительный, так и отрицательный опыт, умеют его ценить и видят, как те или иные неудачи отразились на их характере и особенностях личности, помогли достичь желаемых целей, что, в целом, положительно сказалось на их жизни. Они строят планы на будущее и ожидают их воплощения в жизнь.

Высокие показатели по шкале негативного прошлого ( $3,34 \pm 2,12$ ) говорят о тенденции негативно интерпретировать произошедшие события, фиксировать внимание на отрицательном влиянии случившегося на задуманные планы. Отсутствие положительной опоры в прошлом, зацикленность на невозможности достижения целей без препятствий и сопротивлений, вероятно, формирует фаталистический взгляд на настоящее ( $3,41 \pm 1,22$ ), для которого характерно переживание беспомощности перед судьбой, не уверенность в достаточности собственных сил для достижения целей и построения желаемого образа жизни. Негативный опыт не дает возможность адекватно оценить риски и возможности настоящего, одновременно сокращая перспективу планируемого будущего.

В ситуации стресса участники часто выбирают стратегию дистанцирования ( $63,83 \pm 4,12$ ), поиска социальной поддержки ( $64,6 \pm 7,11$ ), рационального планирования решения проблемы ( $74,6 \pm 4,79$ ) и положительной переоценки ( $79,22 \pm 3,32$ ).

Наиболее выраженными в выборке студентов с положительным восприятием времени стали такие способы совладающего поведения как самоконтроль ( $87,69\pm3,68$ ), планирование решения проблемы ( $75,6\pm4,79$ ) и положительная переоценка ситуации ( $81,22\pm2,32$ ). Это означает, что они чаще используют целенаправленные, волевые способы адаптации к стрессу, меньше подвержены негативному влиянию обстоятельств и происходящих событий.

Для студентов с негативным восприятием времени наиболее выраженными являются такие стратегии совладания как бегство ( $85,45\pm6,32$ ), планирование решения проблемы ( $71,3\pm4,16$ ), положительная переоценка ( $78,31\pm7,81$ ) и конфронтация ( $67,99\pm5,79$ ). В целом, такую стратегию совладающего поведения можно назвать деструктивно-пассивной, ориентированной на уход от проблем или конфронтацию.

Статистический анализ полученных результатов позволяет утверждать, что позитивное или негативное отношение к времени существенно влияет на выбор следующих стратегий совладающего поведения: конфронтация ( $0,04$ ;  $p \leq 0,05$ ), самоконтроль ( $0,05$ ;  $p \leq 0,05$ ), принятие ответственности ( $0,03$ ;  $p \leq 0,05$ ), бегство-избегание ( $0,01$ ;  $p \leq 0,05$ ), положительная переоценка ( $0,04$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Корреляционный анализ результатов показывает, что выбор стратегии совладающего поведения положительно связан с временной ориентацией на будущее ( $r = 0,823$ ), положительным отношением к прошлому ( $r = 0,783$ ), принятием ответственности ( $r = 0,782$ ), положительной переоценкой ( $r = 0,723$ ).

### **Выводы:**

1. Отношение к времени зависит от когнитивной оценки прошлого, ориентации на будущее и ощущения возможности к действиям в настоящем. Позитивное отношение к времени связано с позитивным прошлым, открытым будущим и гедонистическим настоящим. Негативное отношение к времени опирается на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

2. Для учащихся высшей школы наиболее характерными являются такие конструктивные стратегии совладающего поведения как самоконтроль, принятие ответственности, положительная переоценка стрессовой ситуации. Доминирующими неадаптивными стратегиями совладающего поведения являются – конфронтация и избегание стрессовой ситуации.

3. Индивидуальные особенности восприятия времени оказывают существенное влияние на выбор стратегии совладающего поведения:

– позитивное восприятие времени связано с использованием целенаправленных способов совладающего поведения, основанных на самоконтроле, принятии ответственности и положительной переоценке стрессовой ситуации;

– негативное восприятие времени способствует более частому применению деструктивных, пассивных способов совладающего поведения, основанных на конфронтации или избегании возникающих проблем.

### **Литература**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: Per Se, 2006. – 523 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 200 с.
3. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-стратегии. 3-е изд. доп. и перераб. – М.: Просвещение, 2021. – 133 с.
4. Мельников В.И. Стress студентов и методы его коррекции // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. – 2018. – № 1. – С. 86–92.
5. Митина Л.М., Щелина С.О. Совладающее поведение как фактор личностно-профессионального развития студентов-психологов разных уровней обучения // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – № 3. – С. 46–53.

Автор – **Горькая Жанна Владимировна**, г. Москва, Российский государственный социальный университет, доцент кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики, zhannagorkaya@gmail.com.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОДНОЧЕСТВА В ПСИХОЛОГИИ**

## **THEORETICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF LONELINESS IN PSYCHOLOGY**

Григорова А.Н., Шевырева Е.Г.  
Grigorova A.N., Shevyreva E.G.

**Аннотация.** Работа посвящена изучению одиночества и его теоретических подходов: от «кошмара» перед изоляцией (Э. Фромм), до ресурсного состояния (Дж. Бьюдженталь, К. Мустакас). Рассматриваются зарубежные концепции одиночества: психодинамическая, когнитивная, экзистенциальная, гуманистическая, феноменологическая, общесистемная и др. Подчеркивается возрастная специфика одиночества в онтогенезе и личностном развитии.

**Ключевые слова:** одиночество, классификация, типы одиночества, теоретические модели, стадии развития.