

Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения

А. К. Болотова

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и экспериментальной психологии
Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»

М. Р. Хачатурова

магистр психологических наук, преподаватель кафедры общей и экспериментальной психологии
Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»

Статья посвящена особенностям связи временной перспективы личности с выбором копинг-стратегий совладающего поведения в ситуации межличностного конфликта. Рассматривается выбор типов копинг-стратегий — когнитивных, эмоциональных и поведенческих — в зависимости направленности временной перспективы. В исследовании были использованы методика Ф. Зимбардо, определяющая направленность временной перспективы личности, а также методика, направленная на выявление стратегий совладания Э. Хайма. Участниками исследования выступили 317 человек — 167 женщин и 150 мужчин, средний возраст — 33 года. В результате проведенного исследования было показано, что ориентация временной перспективы на будущее в ситуациях межличностного конфликта приводит к выбору когнитивных и поведенческих копинг-стратегий, а ориентация на негативное прошлое — к выбору эмоциональных стратегий совладания. Направленность временной перспективы на фаталистическое настоящее приводит к выбору неадаптивных поведенческих стратегий, отступлению и избеганию разрешения конфликтных ситуаций, а также к отсутствию инвариантов стратегий совладания.

Ключевые слова: время, временная перспектива, стратегии совладания, межличностный конфликт.

Чрезвычайно важная составляющая психического здоровья и психологического благополучия личности — способность самостоятельно определять цели своей жизни, наличие в образе мира протяженной и содержательно насыщенной временной перспективы будущего. Время — один из важных, но крайне малоиспользуемых резервов психической организации личности, ее самореализации в социуме. В сложных социальных коллизиях, в трудных жизненных ситуациях потеря человеком ощущения времени, а значит и цели собственного бытия, служит одним из симптомов жизненного кризиса. В становлении и развитии личности временная детерминация выступает как неотъемлемый элемент структуры личности, ее самосознания, критерий «человека развивающегося» [10]. Поэтому и временные перспективы личности можно рассматривать как проявления регулирующих возможностей и выбора стратегий поведения в трудных ситуациях. Как отмечает В. П. Зинченко, человек лишь тогда может стать личностью, когда осознает время, овладеет им и создаст свое время [там же].

Л. С. Выготский подчеркивал, что «становление человека как индивида и личности предполагает

особое сочетание, совпадение во времени внутренних процессов развития и внешних условий, которое является типичным для каждого возрастного этапа онтогенеза» [7, с. 108]. Следовательно, формирование временной перспективы становится средством саморегуляции, способом развития стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Сегодня изучение процесса развития временных перспектив человека в контексте не только становления его личности, но и развития стратегий совладания в конфликтных ситуациях представляется весьма актуальным. Теоретико-методологическую основу таких исследований в отечественной психологии составляет культурно-исторический подход к пониманию личности и ее становления Л. С. Выготского. Реализация этого подхода нашла свое продолжение и развитие в трудах Л. И. Божович, А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина, в работах по проблемам жизненного пути и личностного времени С. Л. Рубинштейна и К. А. Абульхановой-Славской, а также в представлениях хронотопа личности А. А. Ухтомского, М. М. Бахтина и В. П. Зинченко.

В отечественной психологии проблемы временных перспектив личности отражены в работах К. А. Абульхановой, Т. Н. Березиной, А. К. Болотовой, Е. И. Головахи, А. К. Кроника, И. С. Кона, Е. Н. Осина, Н. Н. Толстых, А. Сырцовой и др.

В зарубежной психологии понятие «временная перспектива» введено в работах Курта Левина, который представлял ее как видение своего будущего или прошлого в своем настоящем. При этом когнитивный выбор и эмоциональные переживания, связанные с прошлыми или будущими событиями, могут влиять на актуальные действия человека «здесь и теперь», а также на мотивацию его действий в будущем [12]. Ученица К. Левина, известный отечественный психолог Б. В. Зейгарник считала, что прошлый опыт личности играет важную роль в поисках жизненных перспектив, определении временных вех в достижении жизненных целей, являясь существенной характеристикой динамической стороны личности. Б. В. Зейгарник отмечала, что умение более или менее объективно оценивать возникшую ситуацию, увидеть ее не только в актуальной сиюминутности, но и в развернутой временной перспективе, и найти возможность постановки посильных реальных целей становится необходимым и важным двигателем развития личности [8].

В работах Л. Фрэнка (1939) понятие «временная перспектива» определяется как влияние прошлого опыта и планов на будущее, на процесс принятия решений и поведение в настоящем. Последние работы по исследованию временной перспективы представлены такими авторами, как Ф. Зимбардо, И. Бриссет (I. Brissette), М. Д'Алессио (M. D'Alessio) и др. [9; 18; 19; 26].

Нестабильность и непредсказуемость социальной ситуации, повышение социально-психологической напряженности приводят к росту конфликтных ситуаций во многих сферах жизни человека, в разрешении которых важную роль играет совладающее поведение личности. По мнению Э. Хайма, оно представляет собой поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия человека, предпринимаемые им для преодоления трудных ситуаций и адаптации к возникшим обстоятельствам [22].

Впервые данное понятие было использовано Л. Мерфи в 1962 г. в контексте исследований способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития [11]. Дальнейшее свое развитие проблема копинга получила в концепции психологического стресса Ричарда Лазаруса, который под совладанием понимал поведенческие и когнитивные усилия, предпринимаемые человеком для ослабления влияния стрессовых обстоятельств [23]. В настоящее время понятие копинга используется для изучения поведения человека в любых трудных жизненных ситуациях.

В психологических исследованиях рассматриваются различные классификации стратегий совладающего поведения личности. Например, Э. Хайм предлагал выделять поведенческие, когнитивные и

эмоциональные копинг-стратегии. Эти три вида копинг-стратегий поведения имеют свои варианты в зависимости от степени собственных адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные [22].

Временная перспектива является одной из тотальных характеристик человека. Она оказывает важное влияние на жизненные процессы и события, затрагивает многие сферы жизни, связана с различными личностными особенностями. Необходимость изучения временной перспективы личности обусловлена прежде всего тем влиянием, которое представления человека о своем прошлом и настоящем могут оказать на эффективность его деятельности в настоящем.

Нужно отметить, что в психологической науке на протяжении нескольких десятилетий появляется все больше работ, посвященных изучению временной перспективы личности. В отечественной психологии, как уже указывалось выше, данной проблематикой занимались К. А. Абульханова-Славская, И. С. Кон, А. К. Болотова, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, Т. Н. Березина, Н. Н. Толстых, А. Сырцова и др. В зарубежной психологии временной перспективой личности занимается ряд авторов [1; 6; 13–15; 17].

По мнению Ф. Зимбардо и Д. Бойда, временная перспектива может рассматриваться как постоянная черта личности [27]. В то же время она имеет свои ситуационные характеристики, так как на временную перспективу могут оказывать влияние культурные, социальные, возрастные, религиозные особенности человека, его экономическое, семейное положение, широта образования и т. д. В течение жизни временная перспектива может меняться под влиянием складывающейся тем или иным образом карьеры, экономической, социальной, политической обстановки, лично значимых событий, успехов и неудач [16].

Необходимо отметить, что авторы, работающие над проблематикой временной перспективы, вкладывают в это понятие разный смысл. Ряд исследователей, например, Ф. Зимбардо, К. Левин, Ж. Нюттен, Л. Франк, включают в него все временные аспекты — прошлое, настоящее и будущее. О. Н. Арестова акцентирует свое внимание только на будущем [3]. Мы в нашей работе понимаем под временной перспективой взгляд человека на свою жизнь с точки зрения прошлого, настоящего и будущего, умение увидеть их во взаимосвязи и оценить их влияние на события настоящего.

В современных работах для исследования временной перспективы личности все чаще используется методика Ф. Зимбардо, созданная совместно с А. Гонсалесом и получившая название ZTPI — Zimbardo Time Perspective Inventory. Она позволяет работать сразу со всеми тремя временными аспектами — прошлым, настоящим и будущим. ZTPI состоит из пяти факторов, или шкал: «негативное прошлое», «гедонистическое настоящее», «позитивное прошлое», «фаталистическое настоящее» и «буду-

щее». Остановимся на перечисленных шкалах более подробно.

1. Шкала *«негативное прошлое»* отражает в целом пессимистичное отношение человека к своему прошлому, наличие в нем каких-либо травмирующих событий и переживаний.

2. Шкала *«гедонистическое настоящее»* предполагает ориентацию на текущие события, получение позитивных переживаний от них, отсутствие заботы о возможных последствиях.

3. Шкала *«будущее»* свидетельствует об ориентации человека на предстоящие события, задачи и цели, которых необходимо достичь. Поведение человека в большой степени определяется стремлением достижения запланированных целей, умением ради этого отказаться от сиюминутных желаний и соблазнов.

4. Шкала *«позитивное прошлое»* отражает положительные, сентиментальные, ностальгические воспоминания о прошлом. Люди с ориентацией на данную шкалу любят вспоминать о своем прошлом, им нравятся семейные традиции и ритуалы, которые они стремятся соблюдать, им также характерна консервативность.

5. Шкала *«фаталистическое настоящее»* предполагает безнадежное и беспомощное отношение к своей жизни в целом, уверенность человека в том, что в его жизни все заранее предопределено, отсутствует надежда на позитивное будущее [16].

Работая над конструктом временной перспективы, Ф. Зимбардо и его коллеги выделяли так называемую «сбалансированную временную ориентацию». Она представляет собой сочетание пяти факторов, когда у личности преобладают высокие баллы по ориентациям на позитивное прошлое и будущее, средние баллы по шкале гедонистического настоящего и при этом низкие баллы по шкалам негативного прошлого и фаталистического настоящего. Сбалансированная временная перспектива позволяет личности гибко переключаться между событиями прошлого, настоящего и будущего в зависимости от жизненных обстоятельств и событий. Поведение человека, имеющего высокие показатели по данному конструкту, детерминируется балансом между влиянием прошлого опыта, целями настоящего и адекватными представлениями о будущем. Такое сочетание временных ориентаций является, по мнению А. Сырцовой и О. В. Митиной, наиболее оптимальным с точки зрения психологического и физического здоровья человека, а также его адаптации и эффективности действий в социуме [там же].

Временная перспектива как интегральный конструкт, связанный с множеством личностных особенностей, способна оказывать влияние на различные аспекты поведения человека, в том числе и на его поведение в трудных жизненных ситуациях. В них часто наблюдается установка на возникновение в ближайшем будущем только негативных событий. Это можно расценивать как один из стрессогенных факторов. По данным А. К. Болотовой, ситуация ожидания не-

приятного для человека события переживается тяжелее, чем само уже совершившееся событие [5].

В зарубежной психологии проведен ряд исследований, посвященных связи выбора стратегий совладающего поведения и личностных особенностей человека, в частности временной перспективы. Среди них можно отметить работы Р. Лазаруса, С. Фолкман, Ф. Ворелла, З. Мелло (F. Worrell, Z. Mello), Т. Виллса (T. Wiils), Е. Эпеля (E. Epel) и др. [20; 21; 23–25].

В своих исследованиях Ф. Зимбардо использовал временную перспективу как предиктор различных действий человека. В его экспериментах испытуемые были поставлены в условия, очень похожие по своему содержанию на «дилемму заключенных». Он обнаружил, что люди, направленные на будущее, в данной ситуации чаще склонны к кооперации, так как понимают, что это быстрее приведет их к достижению желаемой цели. Ориентированные на прошлое люди демонстрировали похожее поведение, а вот испытуемые, сфокусированные на настоящем, вели себя самым нерациональным способом, работали наугад, не имея какой-либо заранее спланированной тактики, редко прибегая к сотрудничеству. Таким образом, Ф. Зимбардо подчеркивал важность временной перспективы в выборе стратегий совладания с трудными и конфликтными ситуациями [26]. Сбалансированная временная перспектива способна помочь личности лучше справиться с различного рода трудностями и сложными ситуациями, влияя на тип совладающего поведения личности.

И. Бриссет установлено, что человек с ориентацией на будущее склонен в большей степени продумывать и контролировать аспекты возникшей трудной ситуации, сохраняя оптимизм и веру в собственные силы с ней справиться [18].

В отечественной психологии проблематика связи временной перспективы с выбором копинг-стратегий поведения в трудных ситуациях в целом и в конфликтных ситуациях в частности только начинает разрабатываться в работах К. А. Абульхановой-Славской, О. Н. Арестовой, И. В. Рябикиной, А. Сырцовой, О. В. Митиной, Е. В. Алексеевой и др. [1–3; 14–16].

В исследованиях Е. В. Алексеевой показано, что с возрастом усиливается степень включенности человека в разрешение трудных жизненных ситуаций. Это выражается прежде всего в принятии большей ответственности за происходящее, что оказывает существенное влияние на специфику совладающего поведения [2].

В работах О. В. Митиной и А. Сырцовой доказана связь конструкта сбалансированной временной перспективы с показателями осмысленности жизни, жизнестойкости и удовлетворенности жизнью, адаптивности стратегий совладания [16].

Результаты исследований И. В. Рябикиной, Е. П. Белинской и других авторов показывают, что для людей с ориентацией на будущее в конфликтной ситуации характерны такие копинг-стратегии, как

самоконтроль, планирование решения проблемы и дистанцирование. Такое поведение может быть охарактеризовано как желание на какое-то время отстраниться от проблемы, чтобы на рациональном уровне обдумать способы ее решения. В случае направленности на прошлое происходит позитивная переоценка ситуации и принятие ответственности за произошедший конфликт. При этом человек может стараться найти положительные моменты в происходящем, пытаясь в будущем избежать подобных ошибок. Результаты исследований показывают, что к копинг-стратегиям, связанным с поиском социальной поддержки, прибегают люди, ориентированные как на прошлое, так и ориентированные на будущее. Это может свидетельствовать об универсальности стратегии, так как контакты со значимыми людьми могут выступать как ресурс прошлого, к которому человек возвращается в сложные минуты, так и частью будущего [4; 14].

Тем не менее в отечественной психологии все еще остается малоизученным аспект связи временной перспективы с совладающим поведением человека в ситуации межличностного конфликта.

В нашей работе связь временной перспективы с выбором копинг-стратегий поведения в межличностном конфликте изучалась на основе методики Ф. Зимбардо, определяющей направленность временной перспективы личности (в адаптации А. Сырцовой), а также методики Э. Хайма, выявляющей типы копинг-стратегий поведения. Участниками исследования выступили 317 человек — 167 женщин и 150 мужчин, средний возраст 33 года.

По выраженности направленности временной перспективы в целом по выборке были получены следующие результаты (в баллах).

- Негативное прошлое — 2,47;
- гедонистическое настоящее — 3,42;
- будущее — 3,74;
- позитивное прошлое — 3,71;

- фаталистическое настоящее — 2,51.

Важно отметить, что высокие показатели по шкалам будущего и позитивного прошлого, умеренное значение шкалы гедонистического настоящего и низкие баллы по факторам негативного прошлого и фаталистического настоящего свидетельствуют о наличии у человека сбалансированной временной перспективы. Из всех респондентов, принявших участие в исследовании, сбалансированной временной перспективой обладают 41 % респондентов.

Результаты исследования связи выбора копинг-стратегий поведения и направленности временной перспективы личности (коэффициент корреляции Пирсона) представлены в таблице. Наибольшее количество значимых корреляций обнаруживается с выбором адаптивных и неадаптивных вариантов эмоциональных стратегий.

В проведенном нами исследовании ориентация личности на будущее значимо коррелирует с выбором адаптивных вариантов когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий ($r = 0,454$, $r = 0,414$ и $r = 0,421$ соответственно при уровне значимости $p < 0,01$) и отрицательно связана с выбором неадаптивных вариантов ($r = -0,261$, $r = -0,355$ и $r = -0,315$ соответственно при уровне значимости $p < 0,05$). Так как коэффициент корреляции не позволяет оценить направление связи, рассмотрим данные рис. 1 и 2, где представлено процентное соотношение выбора видов и типов копинг-стратегий в зависимости от направленности временной перспективы.

Согласно полученным результатам, 53 % респондентов, направленных на будущее, предпочитают когнитивные стратегии совладания, подавляющее большинство из которых — адаптивные (63 %). Это означает, что в ситуации конфликтного взаимодействия человек, ориентированный на будущее, сохраняет самообладание, старается проанализировать возникший конфликт и найти возможные пути его

Таблица

Выбор типов копинг-стратегий поведения в зависимости от направленности временной перспективы (коэффициент корреляции Пирсона)

Временная перспектива \ Копинг-стратегии	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Когнитивные адаптивные стратегии	$r = -0,272^*$ $p = 0,02 < 0,05$	$r = -0,101$ $p = 0,06 > 0,05$	$r = 0,454^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$	$r = -0,082$ $p = 0,13 > 0,05$	$r = -0,01$ $p = 0,14 > 0,05$
Когнитивные неадаптивные стратегии	$r = 0,069$ $p = 0,21 > 0,05$	$r = 0,073$ $p = 0,18 > 0,05$	$r = -0,261^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$	$r = -0,0107$ $p = 0,06 > 0,05$	$r = 0,076$ $p = 0,16 > 0,05$
Эмоциональные адаптивные стратегии	$r = -0,319^*$ $p = 0,03 < 0,05$	$r = 0,334^*$ $p = 0,02 < 0,05$	$r = 0,414^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$	$r = 0,321^*$ $p = 0,02 < 0,05$	$r = -0,393^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$
Эмоциональные неадаптивные стратегии	$r = 0,421^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$	$r = 0,235^*$ $p = 0,03 < 0,05$	$r = -0,355^*$ $p = 0,02 < 0,05$	$r = -0,077$ $p = 0,16 > 0,05$	$r = 0,625^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$
Поведенческие адаптивные стратегии	$r = -0,342^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$	$r = -0,052$ $p = 0,34 > 0,05$	$r = 0,421^{**}$ $p = 0,01 < 0,01$	$r = 0,298^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$	$r = -0,314^*$ $p = 0,02 < 0,05$
Поведенческие неадаптивные стратегии	$r = 0,377^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$	$r = 0,275^*$ $p = 0,02 < 0,05$	$r = -0,315^*$ $p = 0,03 < 0,05$	$r = 0,009$ $p = 0,87 > 0,05$	$r = 0,457^{**}$ $p = 0,00 < 0,01$

* — значимость коэффициента корреляции на уровне $p < 0,05$;

** — значимость коэффициента корреляции на уровне $p < 0,01$.

разрешения. Для него также характерно сотрудничество с другими людьми, приложение совместных усилий для преодоления конфликтной ситуации (32 % респондентов). Респонденты, ориентированные на будущее, анализируя различные аспекты возникших трудностей, понимают, что в некоторых случаях для сохранения отношений со своим оппонентом или для предотвращения будущих негативных последствий лучше использовать стратегию сотрудничества, чем конфронтации или проявления враждебности. В то же время они сохраняют оптимизм и верят, что смогут справиться с конфликтом. Стремление ставить для себя цели, прилагать усилия для их достижения, быть активным участником событий своей жизни делает невозможным для них использование стратегии ухода от конфликта.

Как показывают результаты нашего исследования, ориентация временной перспективы личности на *фаталистическое настоящее* значимо коррелирует с выбором неадаптивных эмоциональных и поведенческих стратегий ($r = 0,625$ и $r = 0,457$ при уровне значимости $p < 0,05$ и $p < 0,01$ соответственно) и отрицательно связана с выбором их адаптивных вариантов ($r = -0,393$ и $r = -0,314$ соответственно при уровне значимости $p < 0,01$). В ситуации конфликтного взаимодействия такие люди пытаются подавить свои эмоции, покорно обвиняя себя во всем произошедшем, или, наоборот, становятся агрессивными, выплескивая свои эмоции на окружающих. Другие варианты поведения в таких ситуациях — отступление, активное избегание возникшей проблемы. Представляя свое будущее заранее предопределенным, принимая жизнь такой, какова она есть, человек не видит необходимости в том, чтобы своими активными действиями каким-либо образом повлиять на ситуацию. В этой ситуации более простым решением будет уход от конфликта и сосредоточение на своем эмоциональном отношении к проблеме.

Временная направленность на негативное прошлое предполагает наличие в нем каких-то травмирующих и неприятных переживаний, которые наложили свой отпечаток на личность человека. Поэтому, столкнувшись с вновь возникшим конфликтом, очередной неприятной ситуацией для себя, такие люди стараются уйти от проблемы, отступить, подавляя в себе негативные эмоции. Когнитивный анализ причин конфликта, поиск путей выхода отступает

для человека на второй план. Таким образом, люди, ориентированные на негативное прошлое, выбирают наиболее неэффективные стратегии совладания. Такого рода сочетание неадаптивных эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий является малопродуктивным.

Ориентация личности на *позитивное прошлое* значимо коррелирует с выбором адаптивных вариантов эмоциональных и поведенческих стратегий (коэффициент корреляции Пирсона $r = 0,321$ и $r = 0,298$ при уровне значимости $p < 0,05$ и $p < 0,01$ соответственно). Как уже было отмечено, в размышлениях личности о своем позитивном прошлом присутствует множество ностальгических моментов, положительных ярких эмоциональных переживаний. Следовательно, столкнувшись с конфликтной ситуацией, человек старается сохранить оптимизм и веру в собственные силы, которые позволяют ему справиться с конфликтом, и также, как это было раньше, извлечь для себя полезный опыт. Важным ресурсом совладания с конфликтом рассматривается сотрудничество и взаимодействие с другими людьми.

Таким образом, к копинг-стратегиям, связанным с сотрудничеством и обращением к другим людям, прибегает человек, ориентированный либо на прошлое, либо с направленностью временной перспективы на будущее, что свидетельствует об универсальности этих стратегий совладания, поскольку взаимодействие со значимыми людьми может выступать как ресурс прошлого, к которому личность возвращается в трудной ситуации, так и часть будущих планов и перспектив человека [4].

Наконец, направленность личности на гедонистическое настоящее значимо коррелирует с выбором эмоциональных стратегий, как адаптивных, так и неадаптивных (см. таблицу), а также с выбором неадаптивных поведенческих стратегий ($r = 0,275$ при уровне значимости $p < 0,05$). Как уже было отмечено, человеку, ориентированному на гедонистическое настоящее, свойственно желание жить настоящим моментом, получать удовольствие от событий собственной жизни, часто не задумываясь о будущем. Следовательно, и в конфликте такие люди стараются сохранять оптимизм, уверенность в том, что несмотря на временные трудности, результат будет для них положительным. Если же этого не происходит, они склонны эмоционально реагировать на происходя-

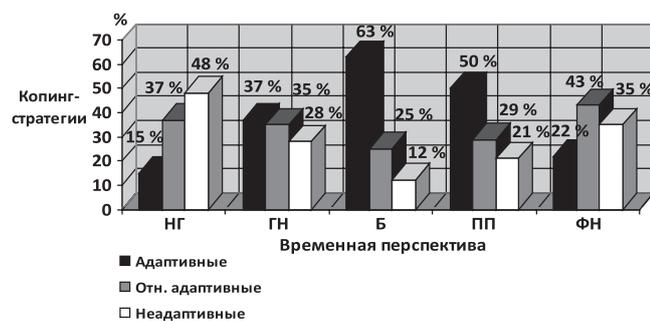


Рис. 1. Выбор типов копинг-стратегий в зависимости от направленности временной перспективы (%)

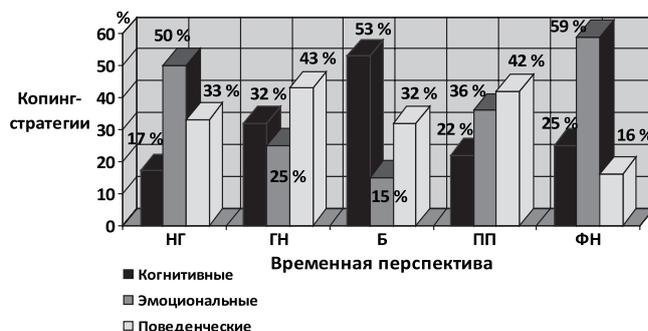


Рис. 2. Выбор вариантов копинг-стратегий в зависимости от направленности временной перспективы (%)

щий конфликт через агрессивное поведение или слезы. В то же время они могут уйти от возникшей проблемы с помощью осуществления давно запланированных дел.

Кроме того, были обнаружены значимые различия в направленности временной перспективы между респондентами, демонстрирующими определенную степень вариативности совладающего поведения. Под вариативностью совладания в нашей работе понимался выбор респондентами семи и более стратегий совладания с конфликтной ситуацией. Статистически значимые различия были обнаружены в ориентации временной перспективы на фаталистическое настоящее и будущее (*U*-критерий Манна-Уитни $p = 0,04$ и $p = 0,03$ соответственно). Подавляющее большинство ориентированных на будущее респондентов (56 %) проявляют вариативность совладающего поведения, т. е. используют семь и более стратегий совладания с конфликтом. Они понимают, что в различных ситуациях межличностных взаимодействий стратегии, которые могут принести успех, должны быть весьма вариативными. В то же время человек, ориентированный на фаталистическое настоящее, как уже отмечалось, осознает бесполезность своих действий, поэтому при столкновении с трудностями демонстрирует ригидность стратегий совладания. Так, 61 % наших респондентов выбирают в ситуации конфликта только две-три стратегии. Следовательно, направленность на негативное прошлое предполагает выбор наименее адаптивных стратегий совладания, а ориентация на фаталистическое настоящее приводит к ригидным стратегиям и к отсутствию инвариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Таким образом, проведенное исследование позволяет нам сделать следующие выводы.

1. Временная перспектива — это видение человеком своего будущего или прошлого в своем настоя-

щем. Связанные с прошлым или будущим события разворачиваются актуально и влияют на деятельность человека «здесь и теперь». Важно умение увидеть эти события в их взаимосвязи и оценить их влияние на события настоящего.

2. Временная перспектива способна оказать влияние на различные аспекты поведения человека, в том числе и на его поведение в конфликтных ситуациях.

3. По результатам проведенного исследования, ориентация на будущее в ситуации конфликта приводит к выбору когнитивных и поведенческих копинг-стратегий, а ориентация на негативное прошлое — к выбору эмоциональных стратегий поведения.

4. Как показало наше исследование, направленность временной перспективы на фаталистическое настоящее предполагает выбор неадаптивных поведенческих стратегий, отступление и избегание разрешения конфликта, а направленность на позитивное прошлое связана с выбором адаптивных поведенческих и эмоциональных стратегий совладания.

5. Согласно полученным результатам, временная перспектива, направленная на гедонистическое настоящее, предполагает эмоциональное совладающее поведение в конфликте, когда идет выбор как адаптивных, так и неадаптивных копинг-стратегий.

6. Наше исследование показало, что направленность временной перспективы на негативное прошлое предполагает выбор наименее адаптивных стратегий совладания, а ориентация на фаталистическое настоящее приводит к отсутствию инвариантов стратегий совладания.

Полученные результаты могут быть положены в основу социально-психологического тренинга развития временных представлений, а также использованы в рамках психологического консультирования в решении возникающих конфликтов в межличностных отношениях.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни. М., 1991.
2. Алексеева Е. В. Проявление ответственности подростков в совладании с жизненными проблемами: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2002.
3. Арестова О. Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности // Вопросы психологии. 2000. № 4.
4. Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: Электронный научный журнал. 2009. № 1. Вып. 3. URL: <http://psystudy.ru>.
5. Болотова А. К. Психология организации времени. М., 2006.
6. Болотова А. К. Человек и время в поведении, деятельности, общении. М., 2007.
7. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 1. М., 1982.
8. Зейгарник Б. В. Личность и патология деятельности. М., 1971.

9. Зимбардо Ф., Бойд Д. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. М., 2010.
10. Зинченко В. П., Моргунов Е. Б. Человек развивающийся. М., 1994.
11. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб., 2000.
12. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. М., 2001.
13. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. СПб., 2003.
14. Рябикина И. В. Структурная организация временной перспективы старшеклассников с разным уровнем учебной успешности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2007.
15. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2008.
16. Сырцова А., Митина О. В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. 2008. № 2.
17. Толстых Н. Н. Хронотоп: культура и онтогенез. Смоленск; М., 2010.

18. *Brissette I., Scheier M. F., Carver C. S.* The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82.

19. *D'Alessio M., Guarino A., Pascalis V., Zimbardo P. G.* Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory – Short Form: An Italian Study // *Time and Society*. 2003. Vol. 12.

20. *Epel E. S., Bandura A., Zimbardo P. G.* Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness // *Journal of Applied Social Psychology*. 1999. Vol. 29.

21. *Folkman S., Lazarus R. S.* Coping as a mediator of emotion // *Journal of Personal and Social Psychology*. 1998. Vol. 54.

22. *Heim E.* Coping and psychosocial adaptation // *Journal of Mental Health Counseling*. 1988. Vol. 10.

23. *Lazarus R. S.* Coping theory and research: Past, present and future // *Psychosomatic Medicine*. 1993. Vol. 55.

24. *Wills T. A., Sandy J. M., Yaeger A. M.* Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory // *Psychology of Addictive Behaviors*. 2001. Vol. 15. № 2.

25. *Worrell F. C., Mello Z. R.* Scores in academically talented adolescents: The reliability and validity of Zimbardo Time Perspective Inventory // *Educational and Psychological Measurement*. 2007. Vol. 67. № 3.

26. *Zimbardo P. G., Boniwell I.* Balancing one time perspective of optimal functioning // *Positive psychology in practice*. Hoboken: Wiley, 2004.

27. *Zimbardo P. G., Boyd J. N.* Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. № 6.

The Person and the Time: Choosing Coping Behaviours

A. K. Bolotova

PhD in Psychology, professor, head of the Chair of General and Experimental Psychology, Higher School of Economics

M. R. Khachaturova

MA in Psychology, lecturer at the Chair of General and Experimental Psychology, Higher School of Economics

The article focuses upon the relation between one's time perspective and his/her choice of strategies of coping behaviour in situations of interpersonal conflict. As it is discussed in the article, the choice of coping strategy type — cognitive, emotional or behavioural — depends on the orientation of one's time perspective. The techniques used in this research included the one by P. Zimbardo on time orientation, and E. Heim's technique defining coping strategies. The study enrolled 317 persons, 167 female and 150 male subjects, with the average age of 33 years. The results obtained in the study show that persons with future orientation tend to choose cognitive and behavioural coping strategies in situations of interpersonal conflicts. At the same time, persons oriented towards the fatalistic present choose non-adaptive behavioural strategies, such as withdrawal and avoidance of conflict resolution, resulting in the lack of stable coping strategies.

Keywords: time, time perspective, coping strategies, interpersonal conflict.

References

1. *Abul'hanova-Slavskaya K. A.* Strategii zhizni. M., 1991.
2. *Alekseeva E. V.* Proyavlenie otvetstvennosti podrostkov v sovladanii s zhiznennymi problemami: avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2002.
3. *Arestova O. N.* Operatsional'nye aspekty vremennoi perspektivy lichnosti // Voprosy psikhologii. 2000. № 4.
4. *Belinskaya E. P.* Sovladanie kak social'no-psihologicheskaya problema [Elektronnyi resurs] // Psikhologicheskie issledovaniya: elektronnyi nauchnyi zhurnal. 2009. № 1, vypusk 3. URL: <http://psystudy.ru>
5. *Bolotova A. K.* Psikhologiya organizatsii vremeni. M., 2006.
6. *Bolotova A. K.* Chelovek i vremena v povedenii, deyatelnosti, obshchenii. M., 2007.
7. *Vygotskii L. S.* Sobr. soch.: V 6 t. M., 1982.
8. *Zeigarnik B. V.* Lichnost' i patologiya deyatelnosti. M., 1971.
9. *Zimbardo F., Boid D.* Paradoks vremeni: novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'. M., 2010.
10. *Zinchenko V. P., Morgunov E. B.* Chelovek razvivayushisya. M., 1994.
11. *Karvasarskii B. D.* Psihoterapevticheskaya entsiklopediya. SPb., 2000.
12. *Levin K.* Dinamicheskaya psikhologiya: izbrannye trudy. M., 2001.
13. *Rubinshtein S. L.* Bytie i soznanie. SPb., 2003.
14. *Ryabikina I. V.* Strukturnaya organizatsiya vremennoi perspektivy starsheklassnikov s raznym urovnem uchebnoi uspekhnosti: avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2007.
15. *Syrcova A.* Vozrastnaya dinamika vremennoi perspektivy lichnosti: avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. M., 2008.
16. *Syrcova A., Mitina O. V.* Vozrastnaya dinamika vremennykh orientatsii lichnosti // Voprosy psikhologii. 2008. № 2.
17. *Tolstyh N. N.* Hronotop: kul'tura i ontogenez. Smolensk; M., 2010.
18. *Brissette I., Scheier M. F., Carver C. S.* The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82.
19. *D'Alessio M., Guarino A., Pascalis V., Zimbardo P. G.* Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory — Short Form: An Italian Study // Time and Society. 2003. Vol. 12.
20. *Epel E. S., Bandura A., Zimbardo P. G.* Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness // Journal of Applied Social Psychology. 1999. Vol. 29.
21. *Folkman S., Lazarus R. S.* Coping as a mediator of emotion // Journal of Personal and Social Psychology. 1998. Vol. 54.
22. *Heim E.* Coping and psychosocial adaptation // Journal of Mental Health Counseling. 1988. Vol. 10.
23. *Lazarus R. S.* Coping theory and research: Past, present and future // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55.
24. *Wills T. A., Sandy J. M., Yaeger A. M.* Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory // Psychology of Addictive Behaviors. 2001. Vol. 15. № 2.
25. *Worrell F. C., Mello Z. R.* Scores in academically talented adolescents: The reliability and validity of Zimbardo Time Perspective Inventory // Educational and Psychological Measurement. 2007. Vol. 67. № 3.
26. *Zimbardo P. G., Boniwell I.* Balancing one time perspective of optimal functioning // Positive psychology in practice. Hoboken: Wiley, 2004.
27. *Zimbardo P. G., Boyd J. N.* Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 77. № 6.