Сулим О.С.[1] Событийная временная перспектива будущего как адаптационный ресурс в условиях социальных кризисов

Sulim O.S.[1] Event time perspective of the future as an adaptive resource in the context of social crises

[1] Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Представленное исследование посвящено изучению пластичности событийной временной перспективы будущего российских респондентов в контексте социальных кризисов: пандемии COVID-19 и специальной военной операции на территории Украины (СВО). В ходе исследования анализировались образы будущего, полученные с помощью графической методики «Линия жизни будущего» в 2019 (N = 106), 2020 (N = 106) и 2022 (N = 95) годах. Вопреки прогнозируемым дефицитарным трансформациям временной перспективы будущего, результаты показали расширение горизонта планирования и увеличение количества антиципируемых событий в условиях пандемии COVID-19 и СВО. При этом позитивность образов будущего планомерно снижалась в трех рассматриваемых периодах. Зафиксировано значимое колебание уровня сценарности, т.е. степени ассимиляции культурного жизненного сценария (представлений о жизни типичного представителя данной культуры) в образ личного будущего. Кроме того, в условиях кризисов повысилась частота упоминания собственной смерти на линии жизни будущего, причем как в качестве негативного, так и в качестве нейтрального/позитивного события. Полученные результаты демонстрируют специфику трансформаций макроструктуры образа будущего в условиях пандемии COVID-19 и СВО и поддерживают гипотезу о потенциале использования временной перспективы будущего как адаптационного когнитивно-личностного ресурса в кризисных ситуациях.

Ключевые слова: временная перспектива, событийный образ будущего, проспективная автобиографическая память, линия жизни будущего, кризис

Введение

Последние несколько лет население России последовательно переживает глобальные социальные потрясения. В 2020 году пандемия COVID-19, характеризующаяся высоким уровнем заражения и смертности, стала причиной чрезвычайного положения во всем мире. Результаты социологических исследований показали, что более половины респондентов (54%) во время самоизоляции испытывали тревогу и беспокойство, причиной которых чаще всего указывалась неопределенность будущего (66%) [Аймалетдинов и др., 2020]. Длительное переживание тревоги и страха в условиях пандемии вызвало множество негативных психологических эффектов: возрастание распространенности депрессии, тревожности, повышение показателей паратравматического стресса и дистресса и т.д. [Нестик, 2020; Екимова и др., 2021].

Начало специальной военной операции (СВО) на территории Украины в 2022 году стало еще одним стрессогенным событием. По данным Фонда «Общественное мнение», опросы фиксируют нарастание тревожных настроений, о котором в октябре 2022 г. отчитывалось 70% опрошенных россиян (https://fom.ru/Dominanty/14864). Сложившаяся ситуация характеризуется переизбытком противоречивой, а зачастую и недостоверной информации, что может провоцировать возникновение «аффекта неопределенности», т.е. интенсивного эмоционального переживания, которое нередко сопровождается чувством иррационального страха [Лебедев, 2023]. Подобные вызовы новой реальности эпохи глобальной нестабильности могут иметь серьезные психологические последствия, которые, в частности, могут отражаться на конструировании человеком временно́й перспективы (ВП) будущего. Например, недавний опрос, направленный на выяснение отношения россиян к своему будущему, показал, что 56% респондентов не чувствуют уверенности в завтрашнем дне [Шушпанова, 2022].

Показано, что кризисные ситуации зачастую заставляют человека «застыть во времени», гипертрофированно расширяя психологический фокус на настоящее и, таким образом, нарушая сбалансированную временную перспективу [Holman, 2015]. Однако подобная потеря связи с собственным субъективным временем может иметь крайне негативные последствия. Построение временной перспективы, т.е. своеобразной «временно́й карты» своей жизни, объединяющей психологическое прошлое, настоящее и будущее, – ключевая задача развития личности, без решения которой невозможно планомерное успешное осуществление жизненного проекта [Conway, Justice, D’Argembeau, 2019]. Прогнозирование своего будущего, в совокупности со способностью обращаться к прошлому, обуславливает формирование целостного представления о своей истории жизни, наполненной личностно-значимыми ценностями и смыслами, что

позволяет человеку поддерживать чувство идентичности в диахроническом аспекте и ощущать себя истинным автором своего жизненного пути. Более того, сохранение возможности предвосхищать события будущего в ситуации жизненных затруднений может помочь личности выйти за рамки текущего кризиса и стать ресурсом для его преодоления.

Понятие временной перспективы

История понятия «временная перспектива» (ВП) началась с работ Курта Левина. При разработке концепции жизненного пространства личности Левин отметил, что человек так или иначе связывает происходящее с ним сейчас со своими ожиданиями, целями, желаниями и представлениями о прошлом и будущем, что влияет на его поведение. Таким образом, психологическое прошлое, настоящее и будущее составляют части психологического поля в данный момент времени, что и определяет сущность ВП [Lewin, 1951].

На сегодняшний день наиболее известной концепцией, продолжающей традицию Левиновской школы, является теория временной перспективы Ф. Зимбардо и Дж. Бойда (Time Perspective Theory). Они определяют ВП как «часто бессознательный процесс, посредством которого непрерывные потоки личного и социального опыта распределяются по временным категориям, или временным рамкам, которые помогают придать порядок, согласованность и смысл этим событиям» [Zimbardo, Boyd, 2015]. ВП, по мнению Зимбардо, должна изучаться во взаимосвязи ее эмоциональной, когнитивной и социальной составляющих. Зимбардо операционализировал конструкт ВП с помощью опросника (Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI), позволяющего, по замыслу авторов, определять доминирующую темпоральную ориентацию личности из пяти возможных: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее и будущее. Исследования показывают, что преобладание определенной темпоральной ориентации связано с некой «предвзятостью» по отношению к выбранному отрезку перспективы [Зимбардо, Бойд, 2010]: например, люди с ориентацией на настоящее лучше всего способны наслаждаться моментом, не отвлекаясь на прошлые заботы или тревоги о будущем, но могут иметь проблемы с долгосрочным планированием, отдавая предпочтение сиюминутному удовольствию в ущерб отдаленной цели. В то же время люди с высокой ориентацией на будущее хорошо умеют ставить и достигать цели, планировать стратегии для выполнения долгосрочных обязательств; с другой стороны, их амбиции могут привести к пренебрежению личными и социальными отношениями в настоящем. В связи с этим особое внимание уделяется понятию «сбалансированной временной перспективы», т.е. оптимальному сочетанию временных ориентаций, которое позволяет человеку гибко переключаться между прошлым, настоящим и будущим [Stolarski, Fieulaine, van Beek,

2015]. Однако, несмотря на широту использования ZTPI, серьезным недостатком подобного «генерализованного подхода», на наш взгляд, является неспецифичность данных, получаемых в результате ответов на вопросы об общем отношении к своему прошлому, настоящему и будущему. Разумеется, доминирование той или иной части ВП является важным фактором, позволяющим предсказывать уровень субъективного благополучия, стратегии принятия решений и обнаруживающим связь с множеством личностных черт [Levasseur et al., 2020], но при этом остается неясным событийное содержание ВП, позволяющее давать более «обоснованную» оценку тому или иному периоду жизни.

Напротив, сторонники «событийного подхода» к исследованию ВП [Головаха, Кроник, 1984], как следует из названия, уделяли большое внимание событийной насыщенности, которая влияет на субъективное восприятие времени. Еще в конце XIX века У. Джеймс отметил, что осознание смены событий является необходимым условием для восприятия течения времени [Джеймс, 1892/2020]. В 1940-е гг. С.Л. Рубинштейн сформулировал «закон заполненного временного отрезка», согласно которому более насыщенные событиями периоды времени воспринимаются как более длительные, и «закон эмоционально детерминированной оценки времени», описывающий субъективное сокращение переживания времени, заполненного положительными событиями, и удлинение временных интервалов, заполненных негативным содержанием [Рубинштейн, 1999]. Развивая взгляды представителей событийного подхода, И.Е. Головаха и А.А. Кроник предложили «причинно-целевую концепцию психологического времени», подчеркивая важность представлений о характере детерминации одних значимых событий другими, который определяет особенности отражения личностью временных отношений в масштабе жизни [Головаха, Кроник, 1984]. При этом особенность детерминации жизненного пути личности заключается в ее двустороннем характере: наряду с причинной детерминацией, заключающейся в обусловленности последующих событий прошлым опытом, значительное влияние оказывает и целевая детерминация, т.е. представления о неких целях и результатах, которые будут достигнуты человеком в будущем.

Особое внимание к области будущего в ВП уделяется в работах Ж. Нюттена и его учеников. Теоретические основания концепции Нюттена близки к оптике событийного подхода, но несколько выходят за его рамки за счет акцента не столько на конкретно-событийном, сколько на мотивационном содержании ВП. Нюттен рассматривает будущее как когнитивно-мотивационный конструкт, т.е. ментальное пространство разноудаленных во времени мотивационных объектов, в котором потребности человека преобразуются в долговременные цели и по-

веденческие проекты [Nuttin, 1985], в связи с чем основной задачей анализа будущего становится определение набора актуальных мотивационных объектов и их темпоральной локализации. Позднее Де Волдер и Ленс ввели понятие временной перспективы будущего (ВПБ, future time perspective) [De Volder, Lens, 1982]. Исследователи предложили дифференцировать два аспекта ВПБ: 1) когнитивный аспект, позволяющий «предвидеть» отдаленное будущее, что дает возможность личности оценивать актуальные действия как более полезные за счет их связи с долгосрочными целями и планами; 2) динамический аспект, придающий высокую значимость целям, даже если они находятся в отдаленном будущем, что сокращает «психологическую дистанцию» до них, повышая ценность связанной с ними деятельности в настоящем. Исходя из этих предположений, получивших позднее эмпирическую проверку, утверждается, что люди с более длинной или «расширенной» ВПБ имеют большую мотивацию к своей текущей деятельности и склонны прикладывать к ней больше усилий за счет способности связывать актуальную активность с некими целями в отдаленном будущем [Simons et al., 2004]. Кроме того, недавнее метааналитическое исследование показало, что ВПБ положительно связана с субъективным благополучием, достижениями, мотивацией и поведением в широком спектре жизненных сфер [Kooij et al., 2018].

При этом, как отметил З. Залески, значимую роль в обеспечении эффективности текущей деятельности играет модус эмоционального отношения к будущему: «страх перед будущим» или «надежда на будущее» [Zaleski, 1994]. В более поздних работах он также рассматривал феномен «тревоги о будущем» (future anxiety), который понимается им как как «состояние опасения, неуверенности, страха, беспокойства и озабоченности неблагоприятными изменениями в более отдаленном личном будущем» [Zaleski, 1996]. Уровень тревоги о будущем, по его мнению, зависит от субъективной важности события, вероятности его наступления и представлений самого человека о возможности повлиять на эту вероятность, т.е. от самоэффективности личности.

Подводя итог небольшого исторического экскурса, приведенного в данном параграфе, следует сказать, что конструкт ВП имеет довольно длительную историю изучения и множество концептуализаций в рамках различных теорий. Возможность совершать «ментальные путешествия во времени», обращаясь к разным частям своей временной перспективы, позволяет личности выходить за рамки актуальной ситуации и регулировать свое поведение в соответствии с прошлым опытом и целями в ближайшем и отдаленном будущем, что влияет на субъективное благополучие и успешность в различных жизненных сферах.

Стоит отметить, что существуют разные мнения по поводу стабильности и изменчивости ВП: некоторые исследователи склонны считать ВП достаточно стабильной личностной чертой, в то время как другие описывают ВП как относительно гибкий когнитивно-мотивационный конструкт, который развивается и изменяется в зависимости от опыта на протяжении всей жизни [Kooij et al., 2018].

Временная перспектива в ситуации социальных кризисов

Наличие социальных кризисов на уровне индивидуального восприятия может преломляться в специфический комплекс субъективных переживаний, описываемый в современной литературе рядом терминов: трудная жизненная ситуация, стрессогенная ситуация, критическая ситуация, экстремальная ситуация, травматические события и т.п. [Битюцкая, 2007]. Особенности подобных субъективных переживаний можно охарактеризовать наличием пяти взаимодействующих факторов [Нуркова, Василевская, 2003]: 1) фактор вероятностного прогнозирования: на основе прошлого возникновение подобной ситуации оценивалось человеком как маловероятное; 2) витальный фактор: субъективное ощущение невозможности жить в сложившихся условиях, смириться с ними; 3) когнитивный фактор: отсутствие необходимых знаний, умений и навыков для жизни в сложившейся ситуации, неприменимость существующих когнитивных схем; 4) поведенческий фактор: отсутствие релевантных ситуации моделей поведения; 5) экзистенциальный фактор: ощущение утраты смысла, переживание «экзистенциального вакуума». Подобные условия предъявляют повышенные требования к индивидуальным психическим ресурсам человека и регуляции поведения; однако при том, что кризисная ситуация может рассматриваться субъектом как препятствие к достижению целей, она может также стать источником личностных изменений, стимулируя поиск смыслов и создание новых оригинальных решений [Битюцкая, 2020].

Показано, что условия кризиса часто сопровождаются искажениями восприятия ВП, которые включают в себя феномены «обрыва временной перспективы», «жизни в отсутствии будущего», временну́ю дезориентацию субъекта [Арестова, 2000; Квасова, 2010]. Так, в период пандемии COVID-19 зафиксированы значительные нарушения восприятия времени: субъективное замедление или ускорение течения времени [Ogden, 2020], размытие временных ориентиров (будни/выходные) и ощущение неопределенности будущего [Holman et al., 2023]. В результате исследования В.В. Нурковой и К.Н. Василевской, проведенного на выборке заключенных СИЗО, обвинявшихся в ненасильственных преступлениях, было выделено три феномена, демонстрирующих трансформацию ВП в кризисной ситуации: 1) феномен обеднения прошлого (затруднение доступа к прошлому опыту, «обеднение» истории жизни); 2) феномен

утраты детства (сдвиг границ первого доступного воспоминания к подростковому возрасту); 3) феномен онтологизации настоящего (выделение области психологического настоящего как отдельного этапа, отличающегося от остальных этапов жизни своей незавершенностью и пластичностью) [Нуркова, Василевская, 2003]. Последний феномен заслуживает особого внимания в связи с вопросом о стабильности/изменчивости ВП. Несмотря на то, что временную ориентацию личности в рамках «генерализованного подхода» к ВП часто уподобляют личностным чертам, подчеркивая ее относительную стабильность [Зимбардо, Бойд, 2010], особенности контекста в периоды кризисов могут приводить к смещению временно́го фокуса. Например, П.В. Зарубин и А. Сырцова обнаружили, что после масштабного финансового кризиса в российской экономике в 2008 году респонденты демонстрировали снижение ориентации на будущее и позитивное прошлое по опроснику ZTPI [Зарубин, Сырцова, 2013]. В ходе лонгитюдного анализа психологических последствий национальной коллективной травмы, связанной с терактом 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке, Холман с коллегами также зафиксировали преобладание временного фокуса на настоящее и негативное прошлое у американцев, следивших за новостями о теракте в СМИ [Holman et al., 2016].

В целом, кризисные ситуации заставляют людей сфокусироваться на настоящем [Holman, 2015], зачастую искажая или полностью препятствуя восприятию будущего, вследствие чего возникает ощущение остановки или замедления времени. При этом подобная утрата ощущения непрерывности ВП личности может приводить к серьезным последствиям, поскольку искажения ВП часто обнаруживают связь со снижением субъективного благополучия, психологическим дистрессом и психическими расстройствами [Holman, Grisham, 2020]. Действительно, условия кризиса могут сопровождаться повышением распространенности симптомов депрессии, тревоги, стресса и посттравматического стрессового расстройства, что отмечается, к примеру, при анализе влияния экономического кризиса в Испании на субъективное благополучие населения [Chaves et al., 2018] и в метааналитическом исследовании психологических последствий пандемии COVID-19 [Xiong et al., 2020]. Кроме того, в исследовании Огдена было эмпирически показано, что депрессивная симптоматика выступила значимым предиктором возникновения нарушений восприятия времени в период локдауна [Ogden, 2020].

Существует множество работ, посвященных изучению изменений, происходящих с ВП и системой автобиографической памяти при наличии психических расстройств. Обобщение картины нарушений, характерных для ретроспективного компонента автобиографической памяти при депрессии, можно проиллюстрировать моделью «четырех мнемических всадников де-

прессии» («four mnemonic horsemen of depression») [Dalgleish, Werner-Seidler, 2014], отражающей следующие феномены: 1) преобладание негативных воспоминаний; 2) затруднение доступа к позитивным воспоминаниям; 3) сверхобобщение (глобализация) автобиографической памяти (неспособность воспроизводить «специфические», насыщенные деталями эпизодические воспоминания); 4) изменение отношения к эмоциональному опыту (преобладание «позиции наблюдателя» при вспоминании эмоционально насыщенных событий, позволяющей дистанцироваться как от негативного, так и от позитивного опыта, уменьшая его аффективное влияние). Схожим образом, имеющиеся исследования проспективного компонента автобиографической памяти позволяют выделить «четырех всадников негативного мышления о будущем» («four negative future thinking horsemen») [Nourkova, Gofman, 2022]:

– Негативная валентность образа будущего: безнадежность как негативный взгляд на личное будущее характерна для пациентов с депрессией и связана с наличием суицидальных мыслей;

– Сверхобобщенность антиципируемых событий будущего, характерная, например, для людей, страдающих от ПТСР;

– Навязчивые «флэшфорварды» (flashforwards), т.е. неконтролируемая актуализация представлений о негативных, травмирующих событиях, которые могут произойти в будущем;

– Наличие «укороченного» образа личного будущего, выражающегося в приписывании более раннего времени наступления «нормативных» событий, входящих в культурный жизненный сценарий (свадьба, рождение ребенка и т.п.), респондентами с депрессией.

При этом исследования ВП на клинических выборках подчеркивают и другую сторону описанных закономерностей, а именно – возможность использования ВП в качестве ресурса для облегчения депрессивного состояния и повышения субъективного благополучия. По результатам исследования Дж. Хирша показано, что конструирование позитивной перспективы будущего может предсказывать уровень стресса и выраженность депрессивной симптоматики: так, высокие показатели ориентации на будущее выступают предикторами снижения частоты суицидальных мыслей у пациентов с депрессией [Hirsch et al., 2006]. Более того, видится перспективной разработка средств психокоррекционного воздействия, направленных на культивирование веры депрессивных пациентов в то, что их будущее может измениться к лучшему, что может помочь уменьшить последующее развитие дезадаптивных когнитивных реакций (например, ощущения обременительности для окружающих), связанных с повышенным риском самоубийства [Chang et al., 2020].

Выше были упомянуты различия между генерализованным подходом, фокусирующемся на

общем отношении личности к разным областям ВП, и событийным подходом, делающим акцент на конкретном содержании ВП. Однако из теоретических представлений и эмпирических данных обоих этих подходов следует, что создание сбалансированной временной перспективы, которая объединяет субъективное прошлое, настоящее и будущее, является важнейшим аспектом поддержания психического здоровья и субъективного благополучия. Во время кризисных ситуаций, характеризующихся новизной, неопределенностью и нестабильностью внешних условий, ВП может стать внутренним ресурсом, обеспечивающим стабильность самоощущения [Conway, Justice, D'Argembeau, 2019], давая личности опору и позволяя адаптироваться к вызовам неопределенности. Согласующиеся с этим предположением данные были получены в исследовании влияния пандемии COVID-19 на ВП, проведенном на выборке китайских респондентов с использованием графической методики «Линия жизни» [Nourkova, Gofman, 2022]. Вопреки распространенным в литературе предположениям о том, что условия неопределенности в ситуации пандемии могут привести к дезадаптивным темпоральным паттернам – укорочению ВП и/или негативному отношению к личному будущему, респонденты продемонстрировали увеличение количества антиципируемых событий и расширение горизонта планирования, в то время как доля позитивных событий будущего оставалась на том же уровне, что и до пандемии. Кроме того, существуют данные, поддерживающие идею о том, что построение расширенной ВП будущего может помогать справляться с актуальным стрессогенным воздействием. В серии исследований Брюльман-Сенекаль было показано, что обращение к отдаленному будущему позволяет акцентировать внимание на «вре́менности», преходящем характере стрессогенного события, что приводит к снижению субъективного уровня стресса (Bruehlman-Senecal, Ayduk, 2015). Так, участники, размышлявшие о том, как текущий стрессор будет влиять на них через 10 лет, демонстрировали значимо более низкий уровень стресса в настоящий момент по сравнению с теми, кто размышлял о влиянии стрессогенного события на их жизнь в ближайшем будущем (в рамках недели). Приведенные выше результаты позволяют выдвинуть предположение о потенциале использования ВП будущего в качестве адаптационного ресурса, позволяющего сохранить стабильное чувство идентичности и выходить за рамки текущего кризиса за счет построения планов на будущее, что стало отправной точкой и теоретической гипотезой настоящего исследования.

Данное исследование направлено на расширение пула имеющихся данных о трансформациях, происходящих с ВП будущего в ситуации кризиса. Его целью стал сопоставительный анализ динамики событийной временной перспективы в контексте социальных кризисов для выявления деструктивных, адаптивных и сверх-адаптивных паттернов характеристик образов буду-

щего. Причем, учитывая разнородность данных о трансформациях ВП, получаемых с использованием методологии разных подходов, предполагается, что результаты анализа событийной макроструктуры ВП будущего могут отличаться от результатов, полученных в рамках генерализованного подхода. Иными словами, подавляющее большинство данных самоотчетных опросников, выявляющих общее отношение к своему будущему, демонстрируют негативные изменения образа будущего в ситуации кризиса, вплоть до его полной редукции. Однако мы предполагаем, что возможность построения ВП будущего может сохраняться в подобных условиях при адресном запросе на актуализацию его конкретно-событийного содержания и даже демонстрировать противоположные паттерны, в частности, увеличение длины ВП будущего.

В ходе работы были поставлены вопросы, касающиеся изменений ВП будущего российских респондентов в периоды пандемии COVID-19 и специальной военной операции (СВО): 1. Произошло ли увеличение или сокращение длины временной перспективы будущего? 2. Поменялось ли количество антиципируемых в личном будущем событий? 3. Изменился ли эмоциональный фон (уровень позитивности) образа личного будущего? 4. Произошли ли изменения уровня сценарности (степени ассимиляции культурного жизненного сценария) будущего? 5. Изменилась ли частота указания личной смерти на Линии жизни будущего?

Включение в анализ события «моя смерть» обусловлено желанием проверить, увеличилось ли количество упоминаний данного события у российских респондентов в контексте пандемии COVID-19 и СВО, и рассмотреть динамику эмоционального отношения к нему. С одной стороны, сторонники «теории управления террором» (terror management theory) полагают, что осознание смерти (death awareness) вызывает чувство экзистенциальной тревоги и приводит к снижению уровня субъективного благополучия, вследствие чего существует множество защитных механизмов, позволяющих контролировать мысли о смерти, не допуская их в сознание [Friedman, Rholes, 2007]. Однако в ситуации кризиса могут актуализировать тему смерти в сознании людей, приводя к усилению размышлений о собственной смертности и уязвимости. Так, в период первой волны пандемии COVID-19 (апрель 2020) у респондентов возрос уровень тревоги о смерти (death anxiety), который, впрочем, снизился ко времени второй волны (ноябрь 2020) [Rupprecht et al., 2022]. Но стоит отметить, что подобные размышления могут иметь и позитивный эффект, придавая большую ценность жизни. Кроме того, ви́дение собственной смерти как события отдаленного будущего предположительно может выступать в качестве темпорального буфера, т.е. фактора, снижающего уровень тревоги о смерти за счет акцентирования внимания на протяженности ВП. Потому рассмотрение динамики эмоционального

отношения к событию «моя смерть» особенно интересно в контексте существования форм осознания смерти: тревоги о смерти и размышлений о смерти (death reflection), имеющих разные психологические последствия [Guerriero, Swim, 2022].

Процедура и методика исследования

Выборка

В исследовании приняли участие студенты факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, заполнявшие методики исследования в рамках практики в процессе прохождения учебных курсов. Приведенный в работе анализ базируется на данных, собранных в 2019, 2020 и 2022 годах.

Выборка 2019 года состояла из 106 респондентов (M.age = 22,3, SD = 2,28; 67,9% женщин). Данные выборки 2020 года, состоявшей из 106 участников (M.age = 19,06, SD = 0,68; 88,7% женщин), были собраны во время второй волны пандемии COVID-19 (октябрь-ноябрь). В 2022 году данные собирались после объявления мобилизации граждан России в рамках СВО (октябрь-декабрь), количество респондентов составило 95 человек (M.age = 19,1, SD = 0,68; 90,5% женщин).

Методики и переменные

Для выявления событийной макроструктуры временно́й перспективы будущего использовалась графическая методика «Линия жизни будущего» (ЛЖ будущего). Респондентам предъявлялся лист бумаги с горизонтально ориентированной стрелкой 280 мм посередине, снабженный следующей инструкцией: «Представьте, что это – Ваша жизнь, начиная с сегодняшнего дня. Пожалуйста, расположите на листе наиболее запоминающиеся события, которые в ней произойдут. Чем более приятное, радостное, позитивное событие, тем выше отмечайте его от центральной оси времени (поставьте точку и подпишите). И чем оно негативнее, печальнее, неприятнее – тем ниже. На самой оси обязательно укажите, сколько Вам будет лет, когда каждое событие может произойти». Данная методика экспликации событийной ВП была выбрана в связи с тем, что она: 1) дает возможность оценить не только временную ориентацию и эмоциональное отношение к определенной части ВП, но и событийное содержание образа будущего; 2) задает высокий критерий селективности, но не ограничивает номенклатуру событий, которые могут быть указаны; 3) позволяет сконструировать целостный образ будущего, за счет чего события приобретают смысл и оценку как элементы общей структуры жизненного

пути [Нуркова, 2018].

Полученные протоколы ЛЖ будущего кодировались по следующим переменным: 1) Общее количество событий будущего; 2) Процент позитивных событий; 3) Дистанция от настоящего до будущего (разность между возрастом, указанным для первого прогнозируемого события, и актуальным возрастом респондента); 4) Длина темпоральной перспективы будущего (в годах; разность между возрастом, указанным для последнего события, и актуальным возрастом респондента); 5) Плотность заполнения временной перспективы будущего (отношение общего количества событий к длине темпоральной перспективы); 6) Уровень «сценарности» временной перспективы (степень ассимиляции культурного жизненного сценария); 7) Наличие/отсутствие события «моя смерть» и его эмоциональная валентность.

Для подсчета уровня сценарности использовались данные, полученные в результате исследования экспликации культурного жизненного сценария, т.е. представлений о жизни типичного человека в данной культуре, на выборке российских респондентов [Нуркова, 2018]. Суммарный уровень сценарности рассчитывался, исходя из наличия или отсутствия наиболее частотных событий, входящих в культурный жизненных сценарий и соответствующих по «типичному» возрасту наступления области будущего для нашей выборки (в скобках указана частота упоминаний в протоколах оригинального исследования): 1) рождение 1-го ребенка (95%), 2) вступление в брак (93%), 3) рождение внуков (75%), 4) смерть родителей (66%) и 5) выход на пенсию (58%). Таким образом, показатели уровня сценарности могли варьироваться от 0 до 5 баллов.

Результаты

В приведенный ниже анализ вошли 307 протоколов ЛЖ будущего, содержащие в целом 4071 событие будущего. Примеры полученных протоколов ЛЖ будущего представлены на рис. 1 и рис. 2. Описательные статистики рассматриваемых переменных приведены в таблице 1.

Таблица 1

Средние и стандартные отклонения показателей Линий жизни будущего за 2019, 2020 и 2022 год

Переменная	**2019** (N = 106)		**2020** (N = 106)		**2022** (N = 95)	
	Среднее	**Станд. отклон.**	**Среднее**	**Станд. отклон.**	**Среднее**	**Станд. отклон.**
Количество	10,094	4,3458	13,113	6,7856	16,958	6,1867

событий						
Процент позитивности	84%	15%	79%	14%	73%	13%
Дистанция до будущего (в годах)	1,113	1,3823	1,302	2,0103	1,316	1,5592
Длина перспективы (годы)	38,113	18,6135	43,368	25,6539	52,305	18,9541
Плотность (кол-во событий/годы)	0,394555	0,405639	0,71597	1,870878	0,494534	1,038732
Сценарность	2,255	1,2115	1,868	1,3457	3,074	1,3308

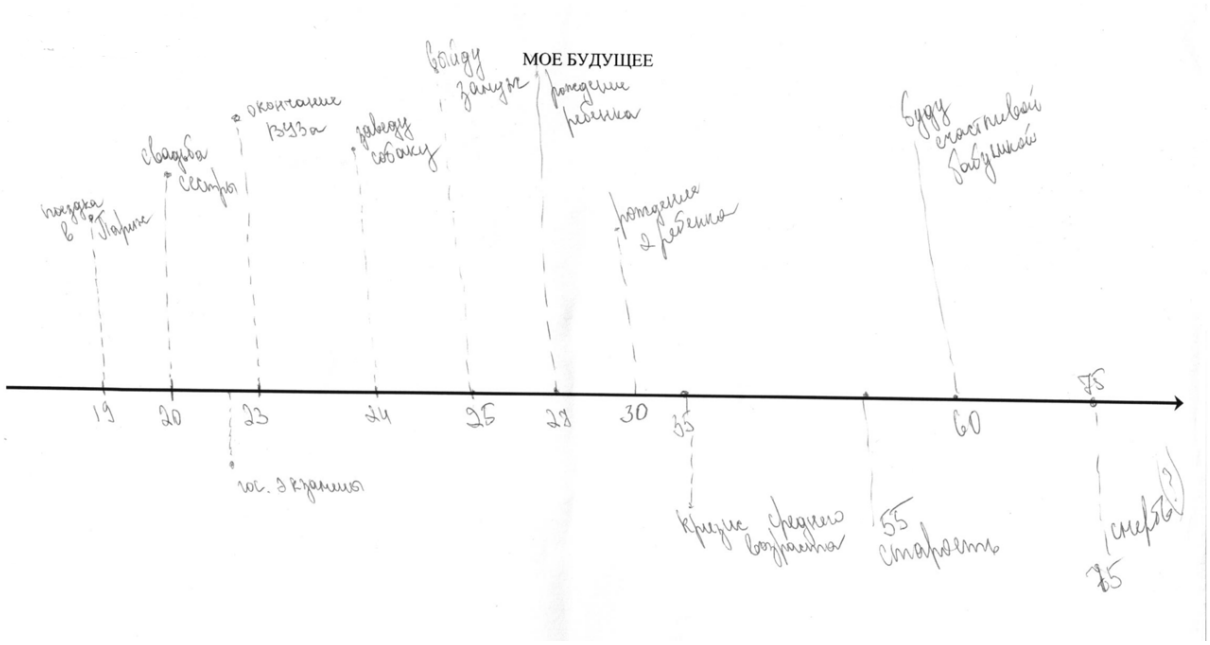

Рис. 1. Пример протокола Линии жизни будущего с включением негативного события «смерть»

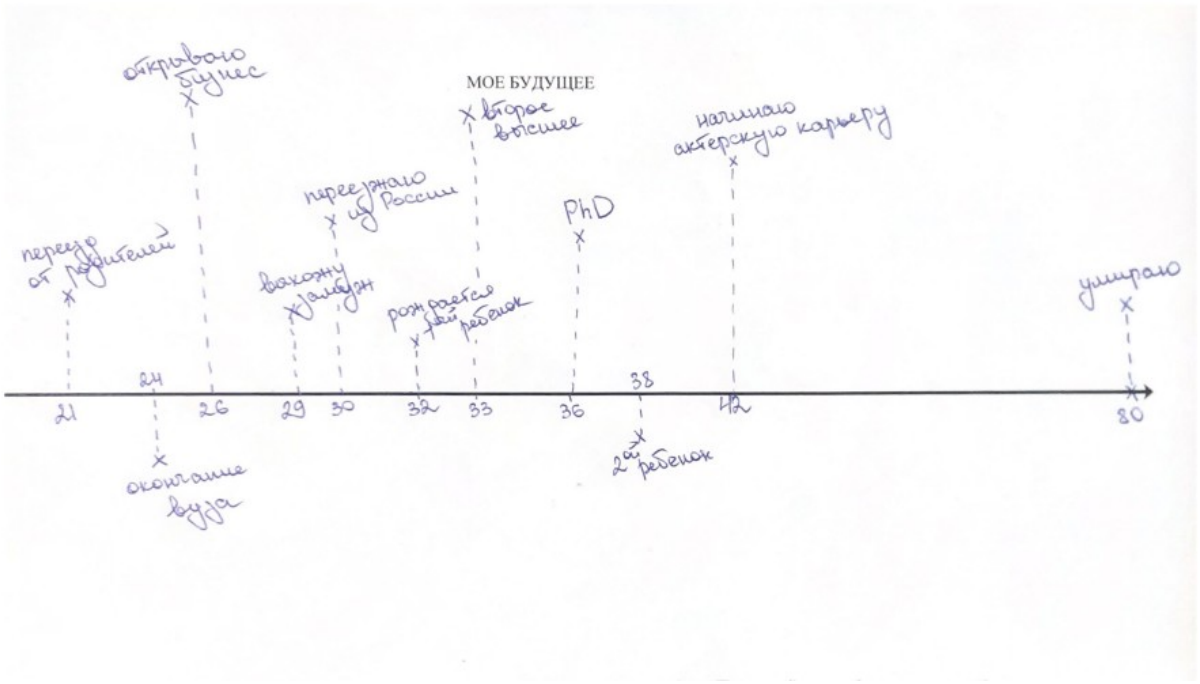

Рис. 2. Пример протокола Линии жизни будущего с включением позитивного события «смерть»

При обработке данных использовался пакет статистических программ SPSS 23.0. Для выявления наличия/отсутствия трансформации ВП будущего в условиях пандемии COVID-19 и СВО использовался критерий Краскела-Уоллиса, позволяющий сравнить разницу средних рангов переменных по трем группам (2019, 2020 и 2022 годы). Приведенная ниже диаграмма (рис. 3) демонстрирует распределение средних рангов по каждой переменной по трем выборкам.

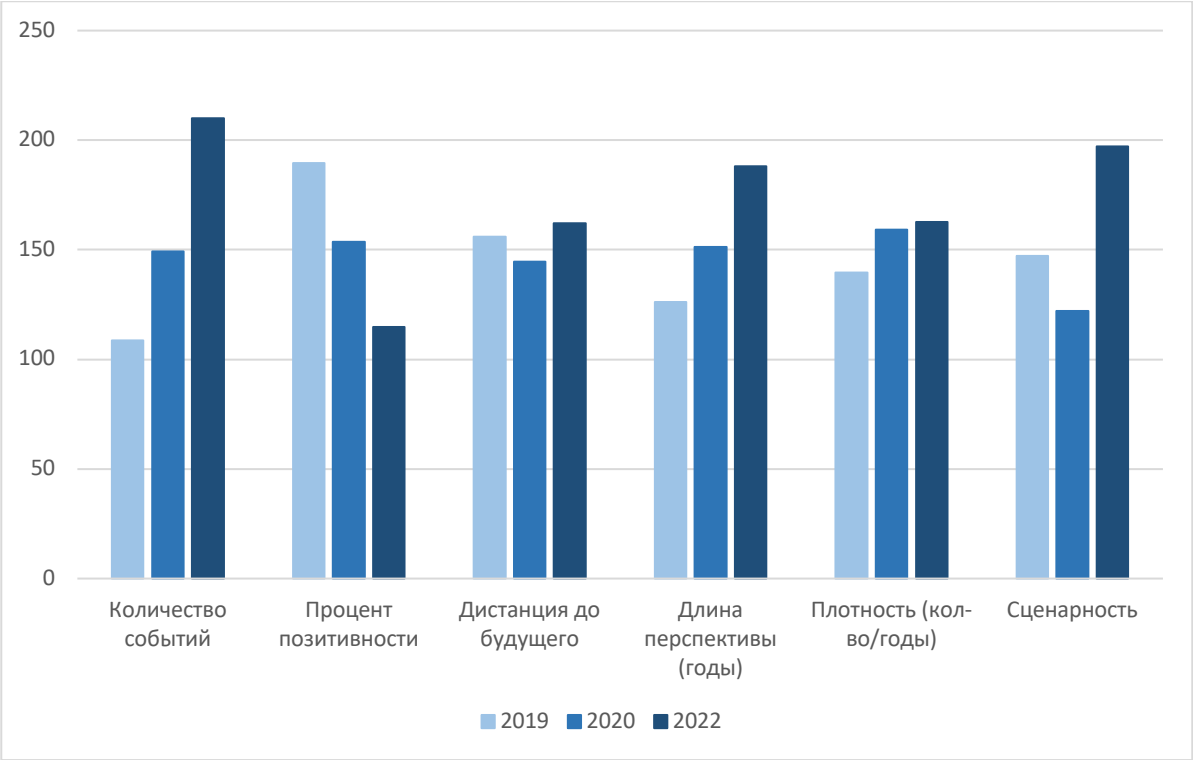

Рис. 3. Диаграмма средних рангов параметров ЛЖ будущего в 2019, 2020 и 2022 году

Как можно увидеть на рис.3, количество событий ($H(2) = 65,93$, $p < 0,001$) и длина перспективы будущего ($H(2) = 24,44$, $p < 0,001$) демонстрируют значительное нарастание: вначале в условиях пандемии COVID-19, а затем, еще больше, – и в условиях СВО. При этом для уровня позитивности протоколов ЛЖ будущего характерна противоположная динамика ($H(2) = 35,87$, $p < 0,001$): при среднем ранге 189,6 в 2019 году, ранг процента позитивности снизился до 153,6 в 2020 году, а в 2022 достиг минимального за три рассматриваемых периода показателя – 114,7.

Значимые колебания наблюдаются также по уровню сценарности ($H(2) = 38,43$, $p < 0,001$). Несколько снизившись во время пандемии COVID-19, средний ранг уровня сценарности заметно повысился в период СВО, превысив показатели «спокойного времени» в 2019 году. При этом по параметрам «дистанция до будущего» и «плотность временной перспективы» значимых различий обнаружено не было ($H(2) = 2,34$, $p = 0,310$ и $H(2) = 3,995$, $p = 0,136$ соответственно).

Для рассмотрения динамики количества упоминаний события «моя смерть» использовались таблицы сопряженности и критерий Хи-квадрат. Ввиду малого количества указаний собственной смерти как события с нейтральной или позитивной эмоциональной валентностью, такие случаи были объединены в одну категорию. Распределение частот указания события «моя

смерть» с учетом его эмоциональной валентности представлено в таблице 2.

Таблица 2

Распределение частот указания события «моя смерть» в 2019, 2020 и 2022 году

Год	**Тип указания события «моя смерть»**			Всего
	Событие «моя смерть» отсутствует	Негативное событие «моя смерть»	Позитивное/нейтральное событие «моя смерть»	
2019	82	10	14	106
2020	63	20	23	106
2022	49	22	24	95
Всего	194	52	61	307

Результаты показали, что в период пандемии COVID-19, а затем и во время СВО количество упоминаний собственной смерти заметно увеличилось ($\chi 2 = 15{,}495$; $p = 0{,}004$). Так, в 2019 году лишь 23% респондентов указали на ЛЖ будущего событие «моя смерть», в 2020 году доля упоминаний выросла до 40%, а в 2022 – до 48%. Причем как в 2020, так и в 2022 году повысилась частота упоминаний смерти и как негативного, и как нейтрального/позитивного события будущего (см. рис. 4).

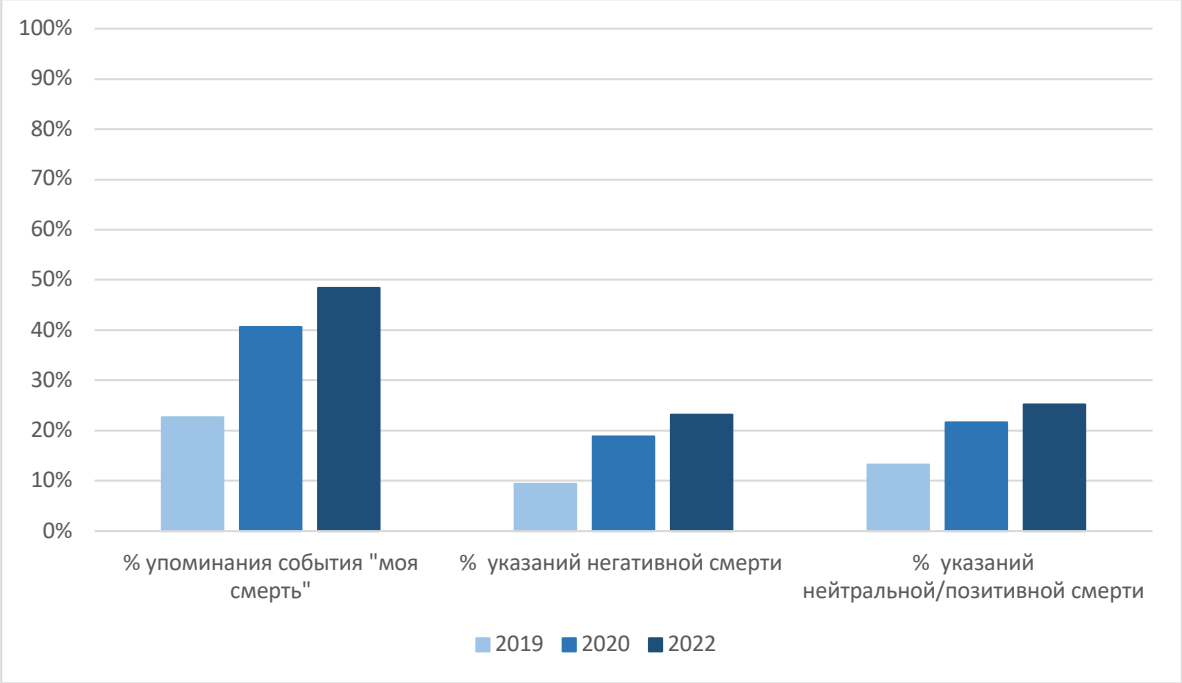

Рис. 4. Процент упоминаний события «моя смерть» в 2019, 2020 и 2022 году

Примечания. Процент указаний негативной и нейтральной/позитивной смерти рассчитывался от общего количества протоколов за год.

Кроме того, интересно отметить, что во всех трех временных срезах среди указанных событий «моя смерть» количество нейтральных и позитивных смертей оказывается несколько выше, чем количество негативных: так, в 2019 году 58% указанных смертей имели позитивную/нейтральную валентность, а в 2020 и 2022 – 53% и 52% соответственно.

Обсуждение результатов

Кризисные, экстремальные условия характеризуются утратой внешних опор ввиду нестабильности и неопределенности окружающей среды, что может приводить к ощущению утраты смысла и возникновению «экзистенциального вакуума» [Нуркова, Василевская, 2003]. Существующие исследования, рассматривающие общее отношение к отдельным областям ВП, показывают, что в подобных условиях может происходить значительная трансформация ВП будущего, выражающаяся в фокусировке на настоящем времени, которая сопровождается феноменами «обрыва временной перспективы», «жизни в отсутствии будущего», невозможностью планировать и ставить цели [Квасова, 2010; Holman, Grisham, 2020]. Однако мы предположили, что при наличии запроса на экспликацию конкретно-событийного содержания ВП будущего респонденты смогут не только сохранить способность конструировать образ будущего, но и использовать его в качестве когнитивно-личностного ресурса, помогающего справляться с условиями социальных кризисов за счет варьирования его характеристик.

При анализе протоколов ЛЖ будущего, полученных от 307 респондентов в 2019, 2020 и 2022 году, было обнаружено, что в условиях пандемии COVID-19, а затем и в период проведения СВО, респонденты указывали больше событий будущего и отмечали более поздний возраст последнего события, увеличивая протяженность планируемой временной перспективы. Данные результаты могут интерпретироваться как проявление адаптационной функции ВП: наличие целостного представления о своем будущем как продолжительном и наполненном событиями дает возможность заглянуть за рамки текущего кризиса, сохранить надежду на достижение значимых целей и сохранить ощущение «авторства» собственной жизни.

В то же время было зафиксировано планомерное снижение уровня позитивности образов будущего в 2020 и 2022 году, что можно считать закономерным следствием пребывания в условиях пандемии COVID-19 и СВО. Разумеется, столкновение с кризисами мировых масштабов в сочетании с непрерывным потоком негативных новостей могло привести к омрачению тонов образа личного будущего. Однако отметим, что, несмотря на значимое снижение, средний показатель позитивных событий будущего в 2022 году составил 73%, что не позволяет говорить

о тотальной негативизации ВП будущего. Напротив, возможно, что подобная тенденция может быть рассмотрена в конструктивном ключе. Согласно теоретической модели В.В. Нурковой, оптимальная структура автобиографической памяти предполагает наличие баланса эмоционально насыщенных воспоминаний относительно общего вектора автобиографии [Нуркова, 2005]. Потому «выравнивание» эмоционального фона будущего может рассматриваться как адаптивная стратегия, позволяющая построить более реалистичный образ личной перспективы, предполагая наличие в своем будущем как позитивных, так и негативных событий.

Были также отмечены значительные колебания уровня сценарности, т.е. степени ассимиляции культурного жизненного сценария (представлений о жизненном пути типичного представителя данной культуры) на протяжении трех исследуемых периодов. Так, во время пандемии COVID-19 уровень сценарности ЛЖ будущего оказался сниженным, однако значительно вырос в период СВО, превысив показатели «спокойного времени» в 2019 году. Можно предположить, что снижение сценарности во время пандемии COVID-19 может быть следствием стремления преодолеть рутину и однообразие повседневности в условиях строгих карантинных мер, что достигается за счет дополнения графических историй будущего яркими, разнообразными, но в целом низко вероятными и, скорее, факультативными событиями. В то же время повышение сценарности в период СВО может интерпретироваться как стремление к поиску стабильности: так, включение в сценарий собственного будущего событий, происходящих в жизни типичного представителя своей культуры, позволяет расширить репертуар антиципируемых событий собственной жизни, пролонгируя горизонт планирования, а также снизить неопределенность путем создания целостного непротиворечивого образа будущего. Однако данные объяснения являются гипотезами и требуют более масштабной эмпирической проверки.

Наконец, рассматривалось изменение частоты указания события «моя смерть» на ЛЖ будущего респондентов в контексте кризисных ситуаций. Результаты показали, что если в «спокойное время» данное событие указывалось лишь в 23% протоколов, в период второй волны пандемии COVID-19 40% респондентов завершили ЛЖ будущего указанием собственной смерти, а во время проведения СВО упоминание своей смерти увеличилось до 48%. Подобное нарастание темы смерти может объясняться условиями кризисных ситуаций: как во время пандемии COVID-19, так и в период СВО, информационный фон может способствовать актуализации размышлений о смертности и уязвимости, в т.ч. в контексте собственной жизни. При этом стоит отметить, что во всех трех временных периодах собственная смерть несколько чаще указывалась как нейтральное или позитивное, а не негативное событие. На наш взгляд,

эти результаты можно интерпретировать в контексте существования двух разных форм осознания смерти (death awareness): тревоги о смерти (death anxiety) и размышлений о смерти (death reflection), которые имеют различные психологические эффекты [Guerriero, Swim, 2022]. Так, тревога о смерти связана с негативными переживаниями и снижением субъективного благополучия, потому используются различные психологические защиты, не допускающие мысли о смерти в поле сознания. Напротив, размышления о смерти имеют большую сознательную (а не исключительно эмоциональную, как в случае с тревогой) направленность и связаны с повышением просоциальной мотивации и просоциального поведения. В связи с этим, возможно, что преобладание позитивной и нейтральной валентности среди указанных событий «моя смерть» связано с качественно иным типом осознания смерти, при котором это осознание связано с более позитивными психологическими эффектами. Кроме того, указание собственной смерти как события отдаленного будущего может, на наш взгляд, выступать в качестве адаптивной стратегии, подчеркивающей временную протяженность ВП.

Заключение и выводы

В целом, полученные результаты могут выступать в поддержку гипотезы об использовании ВП будущего в качестве адаптационного ресурса, позволяющего сохранить целостность и согласованность Я за счет опоры на внутренние ресурсы, вопреки нестабильности внешних условий в ситуации кризиса. Действительно, одной из основных функций автобиографической памяти является обеспечение самосогласованности (self-coherence), т.е. ощущения протяженности и преемственности своего Я во времени [Conway, Justice, D’Argembeau, 2019]. Построение ВП будущего как продукта работы системы автобиографической памяти позволяет личности выйти за рамки текущей ситуации, сохраняя стабильное чувство идентичности, и дает возможность личности действовать и принимать решения, отвечая на вызовы неопределенности.

Кроме того, стоит отметить, что имеющиеся данные хорошо согласуются с результатами исследования изменений ВП будущего вследствие пандемии COVID-19, полученными на выборке китайских респондентов, которые также продемонстрировали увеличение количества событий будущего, длины ВП и возрастание частоты указания собственной смерти на Линии жизни [Nourkova, Gofman, 2022]. Данная закономерность позволяет высказать предположение о кросс-культурной универсальности адаптационных механизмов ВП, активирующихся в ситуациях глобальной угрозы, и намечает широкое поле для проведения дальнейших исследований.

Ограничения исследования обуславливаются особенностями дизайна и выборки исследования. Во-первых, выборки исследования на разных этапах состояли из разных участников, хотя для исследования динамики конструктов, в т.ч. трансформаций ВП будущего, предпочтительнее использование лонгитюдного метода. Однако респонденты всех трех выборок были приблизительно одного возраста и являлись студентами одного университета, что позволяет считать их схожими по демографическим и социоэкономическим параметрам, и, возможно, несколько сглаживает те межгрупповые различия, которые могли стать побочными переменными в нашем анализе. Во-вторых, выборки исследования не были сбалансированы по полу: количество женщин в выборках 2020 и 2022 года (89% и 91% соответственно) больше, чем в выборке 2019 (68%). Исследования Зимбардо и Бойда показывают, что женщины обычно больше мужчин ориентированы на будущее [Zimbardo, Boyd, 2015], однако данная закономерность не была обнаружена на российской выборке [Сырцова и др., 2007]. Кроме того, имеющиеся данные о гендерных различиях в построении ВП получены с использованием методов генерализованного подхода и не могут быть напрямую перенесены на результаты анализа конкретно-событийного содержания ВП. Следует отметить риск того, что гендерный дисбаланс выборки мог повлиять на динамику показателей ЛЖ будущего, однако данный вопрос требует более тщательного рассмотрения в рамках событийного подхода. В-третьих, исследование проводилось на студенческих выборках, что несколько ограничивает возможности обобщения полученных данных ввиду возрастной специфики респондентов. В связи с этим видится перспективным расширение возрастного состава выборки для выявления когортных различий.

Благодарности

Автор выражает благодарность научному руководителю В.В. Нурковой за поддержку и помощь в реализации исследования и И.Л. Гогичаишвили за помощь в сборе и кодировании данных.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, проект 22-28-00368.

Литература

Аймалетдинов Т.А., Гильдебрандт И.А., Никишова Е.Н., Рассадина, Д.С. Новая нормальность. Образ жизни, рынки, инфраструктура и коммуникации после пандемии. Аналитический центр

НАФИ. М.: Изд-во НАФИ, 2020.

Арестова О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности. Вопросы психологии, 2000, No 4, 61–73.

Битюцкая Е.В. Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации. Вопросы психологии, 2020, No 66(3), 116–131.

Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания. Психологическая наука и образование, 2007, No 12(4), 87–93.

Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984.

Джеймс У. [James W.] Психология: пер. с англ. И. Лапшина, М. Гринвальд. М.: РИПОЛ классик, 2020.

Екимова В.И., Розенова М.И., Литвинова А.В., Котенева А.В. Травматизация страхом: психологические последствия пандемии Covid-19. Современная зарубежная психология, 2021, No 10(1), 27–38.

Зарубин П.В., Сырцова А. Временная перспектива и экономическая нестабильность: сравнительное исследование 2007 и 2013 гг. Психологические исследования, 2013, No 6(32). DOI:10.54359/ps.v6i32.664

Зимбардо Ф., Бойд Дж. [Zimbardo P., Boyd J.] Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010.

Квасова О.Г. Временная перспектива личности в экстремальной ситуации. Вестник Российского университета дружбы народов. Сер.: Психология и педагогика, 2010, No 2, 66–72.

Лебедев А.Н. Аффект неопределенности и ценностно-аффективная поляризация больших социальных групп. Ученые записки Института психологии РАН, 2023, No 3(1/7), 3–17.

Нестик Т.А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ. Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология,

2020, No 5(2/18), 47–83.

Нуркова В.В. Жизнь – инструкция по применению: результаты графической экспликации Культурного Жизненного Сценария. Международный журнал исследований культуры, 2018, No 1/30, 56–73.

Нуркова В.В. Созидание прошлого. К вопросу о потенциале автобиографической мнемотерапии. Консультативная психология и психотерапия, 2005, No 13(1). URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2005_n1/2568

Нуркова В.В., Василевская К.Н. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены. Вопросы психологии, 2003, No 5, 93–102.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Издательский дом «Питер», 1999.

Сырцова А., Митина О.В., Бойд Д., Давыдова И.С., Зимбардо Ф.Д., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьелен Н., Ясная В.А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI). Культурно-историческая психология, 2007, No 3(4), 19–31. DOI:10.17759/chp.2007030403

Шушпанова И.С. Особенности социально-политической консолидации российского общества и государства в условиях проведения специальной военной операции: социологический анализ. Наука. Культура. Общество, 2022, No 28(4), 97–108.

Bruehlman-Senecal E., Ayduk O. This too shall pass: Temporal distance and the regulation of emotional distress. Journal of Personality and Social Psychology, 2015, No 108(2), 356–375. DOI:10.1037/a0038324

Chang O.D., Batra M.M., Premkumar V., Chang E.C., Hirsch J.K. Future orientation, depression, suicidality, and interpersonal needs in primary care outpatients. Death studies, 2020, No 44(2), 98–104. DOI:10.1080/07481187.2018.1522389

Chaves C., Castellanos T., Abrams M., Vazquez C. The impact of economic recessions on depression and individual and social well-being: the case of Spain (2006–2013). Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 2018, No 53, 977–986. DOI:10.1007/s00127-018-1558-2

Conway M.A., Justice L.V., D'Argembeau A. The self-memory system revisited. In: J. Mace (Ed.), The organization and structure of autobiographical memory. Oxford: Oxford University Press, 2019. pp. 28–51.

Dalgleish T., Werner-Seidler A. Disruptions in autobiographical memory processing in depression and the emergence of memory therapeutics. Trends in cognitive sciences, 2014, No 18(11), 596–604. DOI:10.1016/j.tics.2014.06.010

De Volder M.L., Lens W. Academic achievement and future time perspective as a cognitive–motivational concept. Journal of Personality and Social Psychology, 1982, No 42(3), 566–571.

Friedman M., Rholes W.S. Successfully challenging fundamentalist beliefs results in increased death awareness. Journal of Experimental Social Psychology, 2007, No 43(5), 794–801. DOI:10.1016/j.jesp.2006.07.008

Guerriero J.G., Swim J.K. Testing the differential effects of death anxiety and death reflection on proenvironmental outcomes. Translational Issues in Psychological Science, 2022, No 8(4), 489–502. DOI:10.1037/tps0000334

Hirsch J.K., Duberstein P.R., Conner K.R., Heisel M.J., Beckman A., Franus N., Conwell Y. Future orientation and suicide ideation and attempts in depressed adults ages 50 and over. The American journal of geriatric psychiatry, 2006, No 14(9), 752–757. DOI:10.1097/01.JGP.0000209219.06017.62

Holman E.A. Time Perspective and Social Relations: A Stress and Coping Perspective. In: M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Cham: Springer International Publishing, 2015. pp. 419–436.

Holman E.A., Grisham E.L. When time falls apart: The public health implications of distorted time perception in the age of COVID-19. Psychological trauma: theory, research, practice, and policy, 2020, No 12(1), 63– 65. DOI:10.1037/tra0000756

Holman E.A., Jones N.M., Garfin D.R., Silver R.C. Distortions in time perception during collective trauma: Insights from a national longitudinal study during the COVID-19 pandemic. Psychological

Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2023, No 15(5), 800–807. DOI:10.1037/tra0001326

Holman E.A., Silver R.C., Mogle J.A., Scott S.B. Adversity, time, and well-being: A longitudinal analysis of time perspective in adulthood. Psychology and aging, 2016, No 31(6), 640–651. DOI:10.20419/2017.26.472

Kooij D.T.A.M., Kanfer R., Betts M., Rudolph C. W. Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. Journal of Applied Psychology, 2018, No 103(8), 867–893. DOI:10.1037/apl0000306

Levasseur L. Shipp A.J., Fried Y., Rousseau D.M., Zimbardo P.G. New perspectives on time perspective and temporal focus. Journal of Organizational Behavior, 2020, No 41(3), 235–243. DOI:10.1002/job.2435

Lewin K. Field theory in social science: selected theoretical papers. NY: Harpers, 1951.

Nourkova V.V., Gofman A.A. Event Time Perspective in Adaptation to the COVID-19 Pandemic: Preliminary Insights from Two Chinese Samples. Timing & Time Perception, 2022, No 10(3), 195–222. DOI:10.1163/22134468-bja10051

Nuttin J. Future time perspective and motivation: Theory and research method. NY: Psychology Press, 1985.

Ogden R.S. Distortions to the passage of time during England's second national lockdown: a role for depression. PLoS ONE, 2020, No 15(7), e0235871. DOI:10.1371/journal.pone.0250412

Rupprecht F.S., Martin K., Kamin S.T., Lang F.R. COVID-19 and perceiving finitude: Associations with future time perspective, death anxiety, and ideal life expectancy. Psychology and Aging, 2022, No 37(2), 260–271. DOI:10.1037/pag0000661

Simons J., Vansteenkiste M., Lens W., Lacante M. Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. Educational psychology review, 2004, No 16, 121–139. DOI:10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f

Stolarski M., Fieulaine N., van Beek W. Time Perspective Theory: The Introduction. In: M. Stolarski,

N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Cham: Springer International Publishing, 2015. pp. 1–13.

Xiong J., Lipsitz O., Nasri F., Lui L.M., Gill H., Phan L., Chen-Li D., Iacobucci M., Ho R., Majeed A., McIntyre R.S. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. Journal of affective disorders, 2020, No 277, 55–64. DOI: 10.1016/j.jad.2020.08.001

Zaleski Z. Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. Personality and individual differences, 1996, No 21(2), 165–174.

Zaleski Z. Psychology of future orientation. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 1994.

Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In: M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Cham: Springer International Publishing, 2015. pp. 17–55.

Поступила в редакцию: 22 ноября 2023г. Дата публикации: 28 апреля 2024 г.

Сведения об авторах

Сулим Ольга Сергеевна. Студент 6 курса (2023), факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, 125009, Москва, Россия
E-mail: chinchaila@mail.ru

Ссылка для цитирования

Сулим О.С. Событийная временная перспектива будущего как адаптационный ресурс в условиях глобальных кризисов. Психологические исследования. 2024. Т. 17, № 93. С. 2. URL: https://psystudy.ru

Адрес статьи: https://doi.org/10.54359/ps.v17i93.1515

Sulim O.S.[1] Event time perspective of the future as an adaptive resource in the context of social crises

[1] Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

The current study is devoted to the plasticity of the future time perspective among Russians in the context of social crises: the COVID-19 pandemic and the special military operation (SMO) on the territory of Ukraine. We analyzed the images of the future obtained with the graphic method "Lifeline of the future" back in 2019 (N=106), 2020 (N=106) and 2022 (N=95). Contrary to the predicted deficits in the future time perspective, the results pointed to the expansion of the planning horizon and increased number of anticipated events in 2020 and 2022. At the same time, positiveness of the future time perspective steadily decreased from 2019 to 2022. We also detected significant fluctuations in the assimilation of the cultural life script (i.e. collective representation of a typical human life) into subjective personal future. Additionally, in the context of crises, the frequency of mentioning one's own death on the lifeline of the future has increased, both as a negative and as a neutral/positive event. Our results demonstrate transformation of the future time perspective macrostructure in the context of the COVID-19 pandemic and the SMO. Our results support the potential of the future perspective as an adaptive cognitive and personal resource in crisis situations.

Keywords: time perspective, event image of the future, prospective autobiographical memory, lifeline of the future, crisis

Acknowledgements

The author expresses gratitude to the scientific supervisor V.V. Nourkova for support and assistance in the implementation of the study, and I.L. Gogichaishvili for assistance in data collection and coding.

Funding

The study was supported by the Russian Scientific Foundation, project 22-28-00368.

References

Aimaletdinov T.A., Gil'debrandt I.A., Nikishova E.N., Rassadina, D.S. Novaya normal'nost'. Obraz zhizni, rynki, infrastruktura i kommunikatsii posle pandemii. Analiticheskii tsentr NAFI. M.: Izd-vo NAFI, 2020. (in Russian)

Arestova O.N. Operatsional'nye aspekty vremennoi perspektivy lichnosti. Voprosy psikhologii, 2000, No 4, 61–73. (in Russian)

Bityutskaya E.V. Struktura i dinamika obraza trudnoi zhiznennoi situatsii. Voprosy psikhologii, 2020, No 66(3), 116–131. (in Russian)

Bityutskaya E.V. Trudnaya zhiznennaya situatsiya: kriterii kognitivnogo otsenivaniya. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie, 2007, No 12(4), 87–93. (in Russian)

Bruehlman-Senecal E., Ayduk O. This too shall pass: Temporal distance and the regulation of emotional distress. Journal of Personality and Social Psychology, 2015, No 108(2), 356–375. DOI:10.1037/a0038324

Chang O.D., Batra M.M., Premkumar V., Chang E.C., Hirsch J.K. Future orientation, depression, suicidality, and interpersonal needs in primary care outpatients. Death studies, 2020, No 44(2), 98–104. DOI:10.1080/07481187.2018.1522389

Chaves C., Castellanos T., Abrams M., Vazquez C. (2018). The impact of economic recessions on depression and individual and social well-being: the case of Spain (2006–2013). Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 2018, No 53, 977–986. DOI:10.1007/s00127-018-1558-2

Conway M.A., Justice L.V., D'Argembeau A. The self-memory system revisited. In: J. Mace (Ed.), The organization and structure of autobiographical memory. Oxford: Oxford University Press, 2019. pp. 28–51.

Dalgleish T., Werner-Seidler A. Disruptions in autobiographical memory processing in depression and the emergence of memory therapeutics. Trends in cognitive sciences, 2014, No 18(11), 596–604. DOI:10.1016/j.tics.2014.06.010

De Volder M.L., Lens W. Academic achievement and future time perspective as a cognitive–motivational concept. Journal of Personality and Social Psychology, 1982, No 42(3), 566–571.

Ekimova V.I., Rozenova M.I., Litvinova A.V., Koteneva A.V. Travmatizatsiya strakhom: psikhologicheskie posledstviya pandemii Covid-19. Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya, 2021, No 10(1), 27–38. (in Russian)

Friedman M., Rholes W.S. Successfully challenging fundamentalist beliefs results in increased death awareness. Journal of Experimental Social Psychology, 2007, No 43(5), 794–801. DOI:10.1016/j.jesp.2006.07.008

Golovakha E.I., Kronik A.A. Psikhologicheskoe vremya lichnosti. Kiev: Naukova dumka, 1984. (in Russian)

Guerriero J.G., Swim J.K. Testing the differential effects of death anxiety and death reflection on proenvironmental outcomes. Translational Issues in Psychological Science, 2022, No 8(4), 489–502. DOI:10.1037/tps0000334

Hirsch J.K., Duberstein P.R., Conner K.R., Heisel M.J., Beckman A., Franus N., Conwell Y. Future orientation and suicide ideation and attempts in depressed adults ages 50 and over. The American journal of geriatric psychiatry, 2006, No 14(9), 752–757. DOI:10.1097/01.JGP.0000209219.06017.62

Holman E.A. Time Perspective and Social Relations: A Stress and Coping Perspective. In: M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Cham: Springer International Publishing, 2015. pp. 419–436.

Holman E.A., Grisham E.L. When time falls apart: The public health implications of distorted time perception in the age of COVID-19. Psychological trauma: theory, research, practice, and policy, 2020, No 12(1), 63– 65. DOI:10.1037/tra0000756

Holman E.A., Jones N.M., Garfin D.R., Silver R.C. Distortions in time perception during collective trauma: Insights from a national longitudinal study during the COVID-19 pandemic. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2023, No 15(5), 800–807. DOI:10.1037/tra0001326

Holman E.A., Silver R.C., Mogle J.A., Scott S.B. Adversity, time, and well-being: A longitudinal analysis of time perspective in adulthood. Psychology and aging, 2016, No 31(6), 640–651. DOI:10.20419/2017.26.472

James W. Psikhologiya: per. s angl. I. Lapshina, M. Grinval'd. M.: RIPOL klassik, 2020. (in Russian)

Kooij D.T.A.M., Kanfer R., Betts M., Rudolph C. W. Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. Journal of Applied Psychology, 2018, No 103(8), 867–893. DOI:10.1037/apl0000306

Kvasova O.G. Vremennaya perspektiva lichnosti v ekstremal'noi situatsii. Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Ser.: Psikhologiya i pedagogika, 2010, No 2, 66–72. (in Russian)

Lebedev A.N. Affekt neopredelennosti i tsennostno-affektivnaya polyarizatsiya bol'shikh sotsial'nykh grupp. Uchenye zapiski Instituta psikhologii RAN, 2023, No 3(1/7), 3–17. (in Russian)

Levasseur L. Shipp A.J., Fried Y., Rousseau D.M., Zimbardo P.G. New perspectives on time perspective and temporal focus. Journal of Organizational Behavior, 2020, No 41(3), 235–243. DOI:10.1002/job.2435

Lewin K. Field theory in social science: selected theoretical papers. NY: Harpers, 1951.

Nestik T.A. Vliyanie pandemii COVID-19 na obshchestvo: sotsial'no-psikhologicheskii ana-liz. Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikho-logiya, 2020, No 5(2/18), 47–83. (in Russian)

Nourkova V.V., Gofman A.A. Event Time Perspective in Adaptation to the COVID-19 Pandemic: Preliminary Insights from Two Chinese Samples. Timing & Time Perception, 2022, No 10(3), 195–222. DOI:10.1163/22134468-bja10051

Nurkova V.V. Sozidanie proshlogo. K voprosu o potentsiale avtobiograficheskoi mnemoterapii. Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya, 2005, No 13(1). URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2005_n1/2568 (in Russian)

Nurkova V.V. Zhizn' – instruktsiya po primeneniyu: rezul'taty graficheskoi eksplikatsii Kul'turnogo Zhiznennogo Stsenariya. Mezhdunarodnyi zhurnal issledovanii kul'tury, 2018, No 1/30, 56–73. (in Russian)

Nurkova V.V., Vasilevskaya K.N. Avtobiograficheskaya pamyat' v trudnoi zhiznennoi situatsii: novye fenomeny. Voprosy psikhologii, 2003, No 5, 93–102. (in Russian)

Nuttin J. Future time perspective and motivation: Theory and research method. NY: Psychology Press, 1985.

Ogden R.S. Distortions to the passage of time during England’s second national lockdown: a role for

depression. PLoS ONE, 2020, No 15(7), e0235871. DOI:10.1371/journal.pone.0250412

Rubinshtein S.L. Osnovy obshchei psikhologii. SPb: Izdatel'skii dom "Piter", 1999. (in Russian)

Rupprecht F.S., Martin K., Kamin S.T., Lang F.R. COVID-19 and perceiving finitude: Associations with future time perspective, death anxiety, and ideal life expectancy. Psychology and Aging, 2022, No 37(2), 260–271. DOI:10.1037/pag0000661

Shushpanova I.S. Osobennosti sotsial'no-politicheskoi konsolidatsii rossiiskogo obshchestva i gosudarstva v usloviyakh provedeniya spetsial'noi voennoi operatsii: sotsiologicheskii analiz. Nauka. Kul'tura. Obshchestvo, 2022, No 28(4), 97–108. (in Russian)

Simons J., Vansteenkiste M., Lens W., Lacante M. Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. Educational psychology review, 2004, No 16, 121–139. DOI:10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f

Stolarski M., Fieulaine N., van Beek W. Time Perspective Theory: The Introduction. In: M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Cham: Springer International Publishing, 2015. pp. 1–13.

Syrtsova A., Mitina O.V., Boid D., Davydova I.S., Zimbardo F.D., Nepryakho T.L., Nikitina E.A., Semenova N.S., F'elen N., Yasnaya V.A. Fenomen vremennoi perspektivy v raznykh kul'turakh (po materialam issledovanii s pomoshch'yu metodiki ZTPI). Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya, 2007, No 3(4), 19–31. DOI:10.17759/chp.2007030403 (in Russian)

Xiong J., Lipsitz O., Nasri F., Lui L.M., Gill H., Phan L., Chen-Li D., Iacobucci M., Ho R., Majeed A., McIntyre R.S. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. Journal of affective disorders, 2020, No 277, 55–64. DOI: 10.1016/j.jad.2020.08.001

Zaleski Z. Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. Personality and individual differences, 1996, No 21(2), 165–174.

Zaleski Z. Psychology of future orientation. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 1994.

Zarubin P.V., Syrtsova A. Vremennaya perspektiva i ekonomicheskaya nestabil'nost': sravnitel'noe issledovanie 2007 i 2013 gg. Psikhologicheskie issledovaniya, 2013, No 6(32). DOI:10.54359/ps.v6i32.664 (in Russian)

Zimbardo P., Boyd J. Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn' [The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life]. SPb.: Rech', 2010. (in Russian)

Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In: M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.), Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Cham: Springer International Publishing, 2015. pp. 17–55.

Information about authors

Sulim Olga Sergeevna. 6th year student (2023), Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, ul. Mokhovaya, d. 11, str. 9, 125009 Moscow, Russia
E-mail: chinchaila@mail.ru

For citation: Sulim O.S. Event time perspective of the future as an adaptive resource in the context of global crises. Psikhologicheskie Issledovaniya, 2024, Vol. 17, No. 93, p. 2. https://psystudy.ru