



DOI: <https://doi.org/10.15688/lp.jvolsu.2021.2.15>

UDC 316.6
LBC 60.53

**FEATURES OF THE PERCEPTION OF A LIFE PERSPECTIVE
IN A DIFFICULT LIFE SITUATION
(ON THE EXAMPLE OF THE COVID-19 PANDEMIC)**

Tatiana S. Timofeeva

Volgograd State University, Volgograd, Russian Federation

Alina V. Belikova

Volgograd State University, Volgograd, Russian Federation

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the relationship between life time perspective and the peculiarities of cognitive assessment and emotional perception of the COVID-19 pandemic as a difficult life situation. The paper presents a theoretical review of current domestic and foreign studies of theories of life and time perspective within the psychological time of the individual. The life perspective is considered as a complex of conditions and circumstances that provide a person with the opportunity to develop on his life path. The time perspective is seen as a motivational aspect of life. In the work, to collect data, the survey method (questionnaire) was used, as well as Method for the diagnosis of cognitive assessment of difficult life situations by E. V. Bityutskaya; Questionnaire of Zimbardo's time perspective. The data were processed by methods of mathematical statistics (contingency tables, frequency, correlation analysis). The results of the psychological research showed that respondents with a pronounced perspective of orientation towards a positive past most often experience difficulties in making decisions in the present. Moreover, if a person is focused on the present, then most often it is accompanied by negative emotional states - apathy, despair, grief, anxiety. It was also found that respondents with a pronounced future orientation perspective do not experience strong negative emotions. Nevertheless, for the overwhelming majority of respondents, the future seems distant and vague, due to which they are unable to make plans and view their lives in the future. Many people are afraid to make plans in a pandemic situation, avoid responsibility, make impulsive decisions, seek pleasure, which increases the risks of social maladjustment.

Key words: life perspective, time perspective, psychological time, pandemic COVID-19, difficult life situation.

Citation. Timofeeva T.S., Belikova A.V. Features of the Perception of a Life Perspective in a Difficult Life Situation (On the Example of the COVID-19 Pandemic). *Logos et Praxis*, 2021, vol. 20, no. 2, pp. 132-142. (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.15688/lp.jvolsu.2021.2.15>

УДК 316.6
ББК 60.53

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ
В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ
(НА ПРИМЕРЕ ПАНДЕМИИ COVID-19)**

Татьяна Сергеевна Тимофеева

Волгоградский государственный университет, г. Волгоград, Российская Федерация

Алина Вадимовна Беликова

Волгоградский государственный университет, г. Волгоград, Российская Федерация

Аннотация. В данной работе представлен анализ результатов эмпирического исследования взаимосвязи жизненной временной перспективы личности с особенностями когнитивного оценивания и эмоциональ-

ного восприятия пандемии COVID-19 как трудной жизненной ситуации. В работе приведен теоретический обзор актуальных отечественных и зарубежных исследований теорий жизненной и временной перспективы в рамках психологического времени личности. Жизненная перспектива рассматривается как комплекс условий и обстоятельств, которые обеспечивают человека возможностью развиваться на его жизненном пути. Временная перспектива рассматривается в качестве мотивационного аспекта жизненной. Сбор эмпирических данных осуществлялся методом анкетирования, а также с помощью комплекса психодиагностических методик (Методика диагностики когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций Е.В. Битюцкой; Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо). Данные были обработаны методами математической статистики (таблицы сопряженности, частотный, корреляционный анализ). Результаты психологического исследования показали, что респонденты с выраженной перспективой ориентации на позитивное прошлое чаще всего испытывают трудности в принятии решения в настоящем. Если личность ориентируется на настоящее, то чаще всего ее сопровождают негативные эмоциональные состояния, такие как апатия, отчаяние, горе, тревога. Было выявлено, что респонденты с выраженной перспективой ориентации на будущее не испытывают сильных отрицательных эмоций. Однако для подавляющего числа респондентов будущее представляется далеким и туманным, вследствие чего они не способны строить планы и рассматривать свою жизнь в перспективе будущего. Показано, что пандемия в большей степени проявляется в ориентации личности на настоящее. В ситуации пандемии многие опасаются строить планы, избегая ответственности, принимают импульсивные решения, стремятся к получению удовольствия, что повышает риски социальной дезадаптации.

Ключевые слова: жизненная перспектива, временная перспектива, психологическое время, пандемия COVID-19, трудная жизненная ситуация.

Цитирование. Тимофеева Т. С., Беликова А. В. Особенности восприятия жизненной перспективы в трудной жизненной ситуации (на примере пандемии COVID-19) // *Logos et Praxis*. – 2021. – Т. 20, № 2. – С. 132–142. – DOI: <https://doi.org/10.15688/lp.jvolsu.2021.2.15>

Введение

С влиянием вируса COVID-19 все мировое сообщество столкнулось с негативными экономическими, медицинскими, политическими и социальными последствиями, что также отразилось и на психологическом благополучии жителей. Для снижения рисков социального и личностного благополучия необходимо выявить, каким образом пандемия отразилась на способности личности целенаправленно видеть свою жизнь, планировать будущее, опираясь на прошлый опыт, но учитывая требования актуальной ситуации.

Ситуация пандемии COVID-19 по ряду критериев [Емельянова 2020, Квасова 2010] относится к категории трудной жизненной ситуации (далее ТЖС). Одними из важных признаков ТЖС являются: неспособность личности ее контролировать; сложности для принятия решений при выборе действий в данной ситуации; высокие затраты временных, эмоциональных, физических и/или материальных ресурсов; а также отсутствие сформированных моделей поведения для ее преодоления, фактического опыта. Трудная жизненная ситуация оказывает влияние на жизнедеятель-

ность человека в целом. В результате данного влияния у него происходит нарушение адаптации к новым обстоятельствам. Ему сложно удовлетворять базовые потребности и следовать выработанным в прошлом моделям поведения. Это связано с тем, что переживание ТЖС обычно сопровождается такими психологическими «симптомами» как неспособность управлять событиями, непонимание ситуации, сложность в принятии решений, повышение уровня стресса и высокая степень значимости для человека.

Актуальные научные исследования жизненной перспективы отражают ее основную роль в психологическом времени личности и доказывают, что жизненная перспектива является опорой в организации активности в настоящем, способности сопротивляться обстоятельствам.

Рассматривая жизненную перспективу в ключе типологического подхода, К.А. Абульханова-Славская трактует ее как сочетание жизненных условий и обстоятельств, обеспечивающих человека способностью оптимально развиваться на его жизненном пути [Абульханова-Славская 2001]. Помимо жизненной перспективы автор выделяет еще психологи-

ческую и личностную перспективы. Разделение данных понятий обусловлено предпочитаемыми сферами жизни и ценностными ориентациями личности. В таком контексте жизненная перспектива является более глубоким и емким понятием, рассматривающим будущие цели, ценности, а также темп жизненного движения личности и оптимальность ее развития.

Временная перспектива является одним из аспектов перспективы жизненной, ее можно охарактеризовать как «ментальную проекцию мотивационной сферы» личности. Содержательно временную перспективу составляют планы, цели, стремления и представления о будущих событиях [Дубровина 1995]. Они будут определять поступки и совершаемые выборы, хотя большая часть из них может быть мало осознаваема. Жизненная перспектива будет тем яснее для личности, чем более цельно личность может воспринимать события своей жизни и отдельных ее временных отрезков.

Способность личности видеть жизнь в будущем времени можно рассматривать и как процесс планирования. Если личность позитивно относится к данному процессу – занимается составлением планов, то образ будущего в ее восприятии структурируется и становится последовательным (пошаговым). При этом чрезмерная фиксация личности на будущих целях может сопровождаться игнорированием прошлого опыта, неспособности учитывать актуальные возможности человека и требования ситуации, что фактически будет препятствовать реализации этих целей. С другой стороны, акцентирование внимания на прошлых ошибках или недостаточных ресурсах в настоящем создает опасения возможного благополучного разрешения сложных ситуаций, отказу от управления собственной жизнью. Вследствие негативного восприятия жизненной перспективы, будущее представляется хаотичным и непредсказуемым. Для преодоления этого человеку необходимо реализовать свою жизненную программу во времени и обстоятельствах – пройти свой жизненный путь.

Жизненный путь не является раз и навсегда четко зафиксированной жизненной позицией, но представляется как определенная жизненная линия, в которой человек реализуется. Организация своего жизненного пути

связана с реализацией своего жизненного выбора – процесса, который затрагивает все подструктуры личности. Данный процесс состоит из нескольких этапов. Сначала происходит выработка внутренней позиции между субъективными потребностями и объективными условиями. Далее осуществляется прогнозирование вероятных последствий и результатов своего выбора. И после этого личность определяет свой жизненный путь, составляет план и на основе принятого решения сформировывает основную линию поведения.

Способность к восприятию жизненной перспективы фактически является показателем психологического здоровья человека. В частности, исследование И.А. Ральниковой показало, что у людей с высоким уровнем психологического здоровья будущее является важным этапом жизненного пути. Когда личность считает необходимым планировать свое будущее, способна выстраивать его привлекательным для себя, тогда она с большей вероятностью будет стремиться к достижению поставленных целей. Напротив, людей с низким уровнем психологического здоровья отличает отсутствие интереса к планированию собственного будущего, которое чаще всего рассматривается в пессимистичном ключе, что препятствует активным действиям в настоящем [Ральникова 2019].

В ситуации пандемии COVID-19 как трудной жизненной ситуации, человек проходит через 3 психологических этапа. На первом этапе происходит процесс когнитивного оценивания ситуации. Он предполагает восприятие и интерпретацию человеком возникших обстоятельств. Далее идет отбор возможных решений и оценка собственных возможностей. На завершающем этапе, исходя из принятого решения, человек избирает для себя оптимальную стратегию поведения.

В данной работе мы рассматриваем временную перспективу личности во взаимосвязи с когнитивной оценкой восприятия пандемии, а также эмоциональные реакции, определяющие эти оценки.

Обзор исследований

На современном этапе развития психологии выделяют 5 подходов к пониманию фе-

номена жизненная перспектива. Мотивационный подход рассматривает данный термин со стороны личностных ценностей и уровня ее притязаний [Левин 2019; Егоренко, Родина 2015; Nuttin 2014; Frank 1938; Fraisse 1979]. С точки зрения событийного подхода жизненную перспективу принято трактовать как цепочку событий в психологическом времени личности [Головаха 2017; Леонтьев 2004; Мандрикова 2008]. Типологический подход рассматривает концепцию о личностной организации времени [Абульханова-Славская 2001; Серенкова 1991]. Образовательный подход изучает данное понятие с точки зрения формирования и реализации жизненной программы и жизненных целей личности [Гинзбург 1994; Дубровина 1995; Толстых 1988]. Прогностический подход помогает понять, способна ли личность предвосхищать и прогнозировать свое будущее на основе своего прошлого опыта [Анохин 1968; Бернштейн 1962; Регуш 2003].

За последние десятилетия в научном сообществе активно ведется исследование жизненной и временной перспективы. Опубликовано значительное количество исследований, посвященных различным аспектам данного феномена. Возрастная динамика и особенности развития личности в контексте временной перспективы описаны в работах отечественных ученых [Сырцова 2008; Чуева 2013; Егоренко, Родина 2015]. Вопросы влияния разных периодов экономической нестабильности в России, а также условия негарантированной работы изучены в трудах отечественных авторов [Зарубин, Сырцова 2013; Чуйкова, Сотникова 2017].

Проблемы уровня осмысленности жизненной перспективы и ее отражения на качестве жизни личности поднимаются в ряде исследований [Неяскина, Мазуркевич 2014; Лукьянов, Неяскина 2012; Вечканова, Неяскина, 2011; Проконич 2015; Яницкий, Серый 2012].

Особенности психологического благополучия, преобразования и переживания временной перспективы в трудной жизненной ситуации описаны в публикациях авторов [Квасова 2010; Бакусева, Быховец 2011; Казымова 2016; Емельянова 2020]. Исследования отечественных и зарубежных ученых доказали, что жизненная перспектива является опорой в организации активности в настоящем [Левин 2019;

Головаха 2017; Абульханова-Славская 2001; Гинзбург 1994].

Методы и методики

Метод исследования – опрос, проведенный в январе-феврале 2021 г. с помощью интернет-технологий (электронные Google Формы). Вопросы авторской анкеты включали три блока: когнитивные аспекты оценивания ситуации с пандемией COVID-19 (убеждения, установки о причинах возникновения, степени опасности, возможности контроля и др.); эмоциональное реагирование; поведенческие проявления (в частности, соблюдение мер безопасности, обращение к источникам информации и др.). Применялись следующие методы психодиагностики: опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI), адаптированный О.В. Митиной, Е.Т. Соколовой, А. Сырцовой, методика «Когнитивное оценивание ТЖС» (Е.В. Битюцкая). В исследовании приняли участие респонденты в возрасте от 18 лет и старше, преимущественно относящиеся к периоду ранней взрослости (N = 69). Данные были обработаны методами математической статистики (таблицы сопряженности, частотный, корреляционный анализ).

Результаты исследования

Исследование показало, что влияние на личность ситуации пандемии COVID-19 можно проследить как на когнитивном, эмоциональном, так и на поведенческом уровне. Пандемия сформировала определенные стереотипы и представления о будущем, изменила привычные способы поведения и социального взаимодействия, вызвала много переживаний и в целом отразилась на психологическом благополучии.

В частности было выявлено, что имеются достаточно противоречивые убеждения о пандемии и степени ее опасности для личности и общества. Около 82 % опрошенных рассматривают ее в качестве реальной угрозы, хотя 43,6 % из них считают, что степень опасности от коронавируса несколько преувеличена. Для 12,8 % респондентов COVID-19 сравним с привычными сезонными заболеваниями, которые фактически не несут опасности для

человека. Убеждения 5,1 % касаются представлений о том, что пандемия является «заговором фармацевтических кампаний».

Информацию о пандемии коронавируса респонденты предпочитают не искать целенаправленно, около 8 % признались, что избегают ее. Только 10,3 % регулярно отслеживают новости на данную тему (табл. 1). Большинство респондентов отметили, что просматривают новости о пандемии коронавируса редко, скорее случайно, если они окажутся в поле зрения (48,7 %).

Среди источников информации наиболее популярными были отмечены форумы, блоги социальных сетей в интернете (61,5 %), а также новостные сайты (51,3 %). Наименее востребованными источниками информации оказались радио и телевидение. Радио в качестве источника информации о пандемии не отметил никто из респондентов, а телевидение – 25,6 %. Мнение о пандемии, ее опасности для 35,9 % опрошенных складывается из общения с родственниками, друзьями, знакомыми. Такие результаты могут быть связаны с возрастными особенностями респондентов, а также с уровнем доверия к разным источникам информации.

Сравнивая среднее значение ответов респондентов на вопрос о степени их доверия к различным источникам информации, было выявлено, что наиболее надежными для респондентов являются новостные сайты в интерне-

те ($M = 3,79$), а наименее надежным является телевидение ($M = 2,69$) (табл. 2).

Получая информацию о COVID-19, люди оценивают степень опасности для себя. Для большинства респондентов самым большим опасением, которое вызывает пандемия коронавируса, являются здоровье и благополучие близких (98,7 %). На втором месте по количеству ответов среди угроз пандемии называлось отсутствие специального лечения (71,8 %). Экономические последствия практически не вызывают у респондентов опасений. Отметим, что это может быть связано с возрастными особенностями респондентов – для многих работа не является основным видом деятельности. Около 10 % респондентов отметили, что не видят в пандемии угрозы и она не вызывает у них никаких опасений (см. рисунок).

Мы также можем сравнивать убеждения и реальное поведение людей в ситуации пандемии. Больше половины опрошенных (64,1 %) отметили, что соблюдают лишь некоторые меры предосторожности против коронавируса – ношение маски и перчаток в общественных местах. При этом 30,8 % ответили, что соблюдают все меры безопасности (ношение маски и перчаток, применение средств дезинфекции, соблюдение безопасной дистанции, избегание людных мест). Всего 5,1 % респондентов признались, что не соблюдают данные меры (см. табл. 3).

Таблица 1

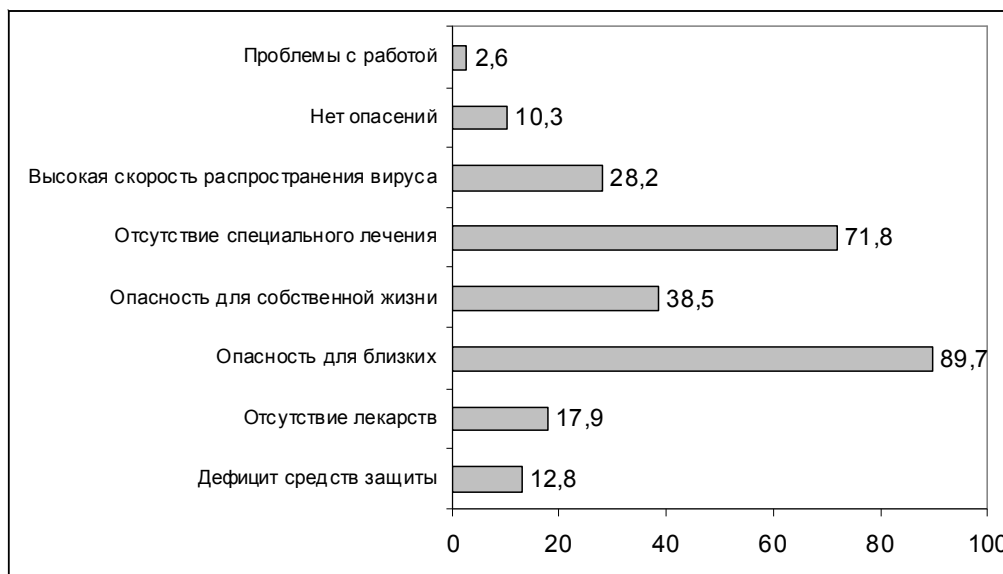
**Процентное распределение ответов на вопрос:
«Как часто Вы обращаетесь за информацией по коронавирусу?»**

Как часто Вы обращаетесь за информацией по коронавирусу?	Проценты
Редко, если попадетсЯ	48,7
Просматриваю от случая к случаю	33,3
Постоянно слежу за ситуацией	10,3
Избегаю новостей об этом	7,7

Таблица 2

Среднее значение по шкале доверия к различным источникам информации

	Степень доверия к телевидению	Степень доверия к новостным сайтам в интернете	Степень доверия к форумам, блогам, сайтам социальных сетей	Степень доверия к разговорам с родственниками, друзьями, знакомыми	Степень доверия к радио
Среднее значение	2,69	3,79	3,54	3,44	2,74



Распределение ответов на вопрос об опасениях, связанных с пандемией COVID-19

Таблица 3

**Процентное распределение ответов на вопрос:
«Какие меры предосторожности вы соблюдаете против коронавируса?»**

Ответ	Какие меры предосторожности вы соблюдаете против коронавируса?
Не соблюдаю	5,1 %
Соблюдаю некоторые меры (ношу маску и перчатки в общественных местах)	64,1 %
Соблюдаю все меры (ношу маску и перчатки, применяю средства дезинфекции, чаще мою руки, соблюдаю безопасную дистанцию, избегаю людные места, стараюсь не покидать дом)	30,8 %

Интересными оказались результаты, отражающие потенциальное влияние пандемии на будущее. На вопрос о том, сможет ли после пандемии все стать как прежде, ответы распределились примерно в равной степени (см. табл. 4). Но при этом более 50 % респондентов указали на то, что влияние ситуации на людей временно. Такое восприятие ситуации свидетельствует об определенной стратегии совладания с ТЖС. Однако только 15 % видят, что пандемия сможет принести возможные позитивные изменения для личности или общества в целом (например, сделает людей более сплоченными, готовыми приходить на помощь). Остальная часть респондентов либо не видит возможных положительных изменений, либо затрудняется с ответом (см. табл. 4).

Большинство респондентов в данный момент не стремится выстроить перспективу своей жизни, опасается строить планы на

будущее. В целом, большинство опрошенных ориентировано на гедонистическое или фаталистическое настоящее. Также выявлена положительная взаимосвязь между ориентацией личности на негативное прошлое и представлениями о фаталистичности настоящего ($r = ,646$, $p = ,000$).

Анализ взаимосвязи временной перспективы и особенностей когнитивного оценивания пандемии как трудной жизненной ситуации представлен в таблице 5.

Результаты демонстрируют, что больше всего признаки ТЖС связаны с восприятием жизни с точки зрения гедонистического настоящего. Чем больше личность оценивает ситуацию с пандемией как непонятную с точки зрения действий ($r = ,376$), создающую сложности в принятии решений ($r = ,479$), сопровождаемая сильными эмоциями ($r = ,410$), и в целом имеющую все признаки трудной жизнен-

Таблица 4

Процентное распределение ответов на вопросы о влиянии пандемии COVID-19

Ответ	Как Вы думаете, после окончания пандемии все сможет стать прежним (как до пандемии)?	Как Вы думаете влияние пандемии на людей временно?	Можно ли назвать влияние пандемии положительным?
Да	40,0 %	51,1 %	15,5 %
Нет	44,4 %	33,3 %	42,2 %
Не знаю	15,6 %	15,6 %	42,3 %

Таблица 5

Взаимосвязь временной перспективы личности и особенностей восприятия пандемии COVID-19

	Перспектива будущего	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Общие признаки ТЖС		$r = ,399^*$ $p = ,012$		
Непонятность ситуации		$r = ,376^*$ $p = ,018$		
Затруднения в принятии решения	$r = ,346^*$ $p = ,031$	$r = ,479^{**}$ $p = ,002$		$r = ,325^*$ $p = ,043$
Трудности прогнозирования ситуации			$r = ,628^{**}$ $p = ,000$	
Сильные эмоции		$r = ,410^{**}$ $p = ,010$		

ной ситуации ($r = ,399$), тем больше выражена ориентация личности на гедонистическое настоящее. Это свидетельствует о том, что в результате общего влияния пандемии COVID-19 основными ориентациями у респондентов являются получение сиюминутного удовольствия, импульсивность и в целом беспечное отношение к настоящему. Такое стремление к удовольствиям может быть продиктовано определенной стратегией совладания со стрессом, который был вызван воздействием пандемии.

Акцент личности на свое позитивное прошлое, прошлые успешные решения, полученные навыки, но в то же время недостаточное внимание к настоящему, только усиливает сложности с прогнозированием дальнейшего хода событий ($r = ,628$). Стрессовые реакции, которые сопровождают ТЖС, часто возникают силу необычности сложившихся обстоятельств. В частности, это касается и пандемии, так как мировое сообщество давно не сталкивалось с ТЖС такого масштаба. Исходя из этого, человек не может спрогнозировать ситуацию на основе своего прошлого опыта – его просто нет.

Если личность ориентирована в своей жизни на построение перспективы будущего,

тем больше в ситуации пандемии ее беспокоят не эмоции, а трудности в принятии решений, которые в итоге могут не привести к ожидаемым целям. Это проявляется в убеждениях испытуемых о собственной беспомощности в сложившихся обстоятельствах, когда будущее не зависит от их действий.

Исследуя эмоциональную сферу респондентов, было выявлено, какие именно эмоции сопровождают оценку пандемии как ТЖС, а также их взаимосвязь с жизненной перспективой (см. табл. 6).

Полученные данные показывают, что у человека, ориентированного в восприятии своей жизни на гедонистическое настоящее, наиболее выраженными являются эмоциональные состояния апатии ($r = ,418$) и отчаяния ($r = ,421$), гнева ($r = ,321$) и тревоги ($r = ,320$). Восприятие жизни в ситуации пандемии через призму фаталистического настоящего сопровождается переживанием гнева ($r = ,339$), горя ($r = ,371$) и отчаяния ($r = ,389$). Это говорит о том, что перспектива настоящего в условиях пандемии COVID-19 воспринимается в пассивно-негативном ключе без надежды на положительные изменения, в ожидании отрицательных событий.

**Взаимосвязь временной перспективы личности
и особенностей эмоционального реагирования в ситуации пандемии COVID-19**

Эмоции	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Гнев		r = ,321* p = ,046		r = ,339* p = ,035
Страх			r = ,366* p = ,022	
Отчаяние		r = ,421** p = ,008		r = ,389* p = ,014
Горе				r = ,371* p = ,020
Апатия	r = ,335* p = ,037	r = ,418** p = ,008		
Тревога	r = ,317* p = ,049	r = ,320* p = ,047		
Счастье			r = ,336* p = ,036	

Позитивное прошлое, с одной стороны, позволяет замечать достигнутые для личности события или значимые межличностные отношения, которые дарят человеку ощущение счастья ($r = ,336$), а с другой, усиливают страхи ($r = ,366$), в частности, страх за здоровье близких людей.

Отметим, что в исследовании взаимосвязи эмоций и перспективы ориентации на будущее у респондентов практически не представлено. Такой результат может указывать на проявление эффекта «растянутости» времени, когда человеку в ТЖС будущее кажется чем-то далеким и нереальным. Иногда возможна и обратная тенденция, когда будущее чрезмерно приближается и может казаться, что его не было вообще. В ряде исследований [Березина 2003; Тарабрина 2001; Фоменко 2010] было доказано, что чем более травматично событие для личности, тем более ярко могут проявляться данные эффекты. В свою очередь это приводит к отдалению перспективы будущего. Тем не менее, отсутствие взаимосвязей перспективы ориентации на будущее и отрицательных эмоций, показывает способность личности учитывать реальность, но не отказываться от собственных целей и планов.

Вывод

Таким образом, условия, в которые поставила все мировое сообщество пандемия

COVID-19, отразились на восприятии жизненной перспективы личности, ее субъективного времени.

Пандемия воспринимается респондентами как трудная жизненная ситуация по причине того, что является непонятной с точки зрения действий, создающей сложности в принятии решений, и вызывает сильные эмоции, которые личности сложно контролировать. Пандемия вызывает множество опасений, в частности, за будущее после ее окончания, но в первую очередь актуальны переживания за здоровье близких людей.

Большинство респондентов в данный момент не стремятся выстроить перспективу своей жизни, они ориентированы на гедонистическое или фаталистическое настоящее.

Выявлена взаимосвязь между восприятием жизненной перспективы личности, ее субъективного времени и восприятием пандемии как трудной жизненной ситуации.

Воздействие негативных эмоциональных состояний в большей степени сопровождает человека, ориентированного на проживание настоящего момента. Наиболее ярко выраженными эмоциями, которые сопровождают человека в период пандемии, являются апатия, отчаяние, горе и тревога. Для преодоления стресса от пандемии были выявлены стремления личности либо к получению сиюминутного удовольствия, либо отказ от ответственности за свои действия в настоящем.

Ориентация личности на позитивное прошлое в ситуации пандемии создает трудности для принятия решений, позволяет испытывать счастье, но сопровождается страхами потери этого состояния.

Будущее в данный момент видится многим респондентам как очень расплывчатое и далекое, что не позволяет строить свою жизнь в перспективе, планировать и достигать значимых целей.

Отметим, что для выявления более полных представлений о жизненной перспективе личности в период пандемии, требуется расширение выборки и выявление особенностей переживания жизненной перспективы в разных возрастных группах, а также определение причинно-следственных связей между явлениями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Абульханова-Славская 2001 – *Абульханова-Славская К.А.* Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001.
- Анохин 1968 – *Анохин П.К.* Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Медицина, 1968.
- Бакусева, Быховец 2011 – *Бакусева Н.Н., Быховец Ю.В.* Сопряженность параметров психологического благополучия и переживания террористической угрозы // *Материалы Итоговой научной конференции Института психологии РАН.* 2011. С. 57–64.
- Березина 2003 – *Березина Т.Н.* Пространственно-временные особенности внутреннего мира личности. М.: МПСИ, 2003.
- Бернштейн 1962 – *Бернштейн Н.А.* Новые линии развития в физиологии и их соотношение с кибернетикой. М.: Наука, 1962.
- Вечканова, Неяскина, 2011 – *Вечканова Е.М., Неяскина Ю.Ю.* Особенности временной перспективы личности при различных типах актуального смыслового состояния // *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки.* 2011. № 2. С. 167–178.
- Гинзбург 1994 – *Гинзбург М.Р.* Психологическое содержание личностного самоопределения // *Вопросы психологии.* 1994. № 3. С. 43–52.
- Головаха 2008 – *Головаха Е., Кроник А.* Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.
- Дубровина 1989 – *Дубровина И.В.* (ред.). Формирование личности старшеклассника. М.: Педагогика, 1989.
- Егоренко, Родина 2015 – *Егоренко Т.А., Родина Е.М.* Роль временной перспективы в профессиональном самоопределении студентов // *Современная зарубежная психология.* 2015. Т. 4, № 4. С. 11–15.
- Емельянова 2020 – *Емельянова Е.Н.* Особенности психологической помощи в ситуации пандемии коронавируса. Управление социально-экономическими системами: теория, методология, практика // *Наука и Просвещение.* 2020. С. 142–145.
- Зарубин, Сырцова 2013 – *Зарубин П.В., Сырцова А.* Временная перспектива и экономическая нестабильность: сравнительное исследование 2007 и 2013 гг. // *Психологические исследования.* 2013. Т. 6, № 32. С. 9.
- Казымова 2016 – *Казымова Н.Н.* Жизненная перспектива как фактор устойчивости человека к переживанию террористической угрозы. М.: Институт психологии РАН, 2016.
- Квасова 2010 – *Квасова О.Г.* Временная перспектива личности в экстремальной ситуации // *Вестник Российского университета дружбы народов.* Серия: Психология и педагогика. 2010. № 2. С. 66–72.
- Левин 2019 – *Левин К.* Теория поля в социальных науках. СПб.: Академический проект, 2019.
- Леонтьев, Леонтьев, Соколова 2004 – *Леонтьев А.А., Леонтьев Д.А., Соколова Е.Е.* Алексей Николаевич Леонтьев. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005.
- Лукьянов, Неяскина 2012 – *Лукьянов О.В., Неяскина Ю.Ю.* Смысловые детерминанты временной перспективы личности // *Вестник Томского государственного университета.* 2012. № 360. С. 152–157.
- Мандрикова 2008 – *Мандрикова Е.Ю.* Современные подходы к изучению временной перспективы личности // *Психологический журнал.* 2008. Т. 29, № 4. С. 54–65.
- Неяскина, Мазуркевич 2014 – *Неяскина Ю.Ю., Мазуркевич А.В.* Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности // *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки.* 2014. № 1 (23). С. 94–105.
- Проконич 2015 – *Проконич О.А.* Динамические характеристики временной перспективы личности студентов вуза в процессе обучения // *Russian Journal of Education and Psychology.* 2015. № 1 (45). С. 207–219.
- Ральникова 2019 – *Ральникова И.А.* Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* 2019. № 4 (15). С. 121–126.
- Регуш 2003 – *Регуш Л.А.* Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб.: Речь, 2003.

- Серенкова 1991 – *Серенкова В.Ф.* Типологические особенности планирования личностного времени: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: Ин-т психологии, 1991.
- Сырцова 2008 – *Сырцова А., Митина О.В.* Возрастная динамика временных ориентаций личности // *Вопросы психологии*. 2008. № 2. С. 41–54.
- Тарабрина 2001 – *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер, 2001.
- Толстых 1988 – *Толстых Н.Н.* Использование методики неоконченных предложений для изучения временной перспективы // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик. 1988. С. 95–109.
- Фоменко 2010 – *Фоменко Г.Ю.* Психология безопасности личности: теоретико-методологические основания институционализации // *Южно-российский журнал социальных наук*. 2010. № 1. С. 83–99.
- Чуева 2013 – *Чуева Н.А.* Возрастная динамика жизненного проектирования // *Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки*. 2013. № 2. С. 284–294.
- Чуйкова, Сотникова 2017 – *Чуйкова Т.С., Сотникова Д.И.* Временная перспектива в условиях негарантированной работы // *Российский психологический журнал*. 2017. Т. 14. № 1. С. 188–213.
- Яницкий, Серый 2012 – *Яницкий М.С., Серый А.В., Прокопич О.А.* Особенности временной перспективы личности представителей различных ценностных типов массового сознания // *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*. 2012. № 2 (20). С. 175–180.
- Fraisse 1979 – *Fraisse P.* The psychology of time // *Time and the Sciences*. Paris: Unesco, 1979. P. 71–84.
- Frank 1938 – *Frank L.K.* Time perspectives // *Journal of Social Philosophy*. 1938. Vol. 4. P. 293–312.
- Nuttin 2014 – *Nuttin J.* Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method. N. Y.: Psychology Press, 2014.
- Berezina T.N., 2003. *Spatial-Temporal Features of the Inner World of the Personality*. Moscow, MPSI.
- Bernstein N.A., 1963. *New Lines of Development in Physiology and Their Relationship with Cybernetics*. Moscow, Nauka Publ.
- Vechkanova E.M., Neyaskina Y.Y., 2011. Features of the Temporal Perspective of an Individual with Different Types of Actual Semantic State. *Vestnik KRAUNC. Gumanitarnye nauki*, no. 2, pp. 167-178.
- Ginzburg M.R., 1994. Psychological Content of Personal Self-Determination. *Voprosy psikhologii*, no. 3, pp. 43-52.
- Golovakha E., Kronik A., 2017. Psychological Time of Personality. Moscow, Smysl Publ.
- Dubrovina I.V. (ed.), 1989. *Formation of the Personality of a High School Student*. Moscow, Pedagogika Publ.
- Egorenko T.A., Rodina E.M., 2015. The Role of Time Perspective in the Professional Self-Determination of Students. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, vol. 4, no. 4, pp. 11-15.
- Yemelyanova E.N., 2020. Features of Psychological Assistance in the Situation of the Coronavirus Pandemic, *Management of Socio-Economic Systems: Theory, Methodology, Practice*, pp. 142-145.
- Zarubin P.V, Syrtsova A., 2013. Time Perspective and Economic Instability: A Comparative Study of 2007 and 2013. *Psikhologicheskie issledovaniya*, vol. 6, no. 32, p. 9.
- Kazymova N.N., 2016. *Life Perspective as a Factor of a Person's Resilience to the Experience of a Terrorist Threat Psychology of Everyday and Traumatic Stress: Threats, Consequences and Coping*. Moscow, Institute of Psychology RAS.
- Kvasova O.G., 2010. Temporary Perspective of a Personality in an Extreme Situation. *Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psikhologiya i Pedagogika*, no. 2, pp. 66-72.
- Levin K., 2019. *Field Theory in the Social Sciences*. Saint Petersburg, Akademicheskij proekt Publ.
- Leontiev A.A., Leontiev D.A., Sokolova E.E., 2005. *Activity. Consciousness. Personality*. Moscow, Smysl Publ.
- Lukyanov O.V, Neyaskina Y.Y., 2012. Semantic Determinants of the Temporal Perspective of an Individual. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, no. 360, pp. 152-157.
- Mandrikova E.Y., 2008. Modern Approaches to the Study of the Temporal Perspective of the Individual. *Psikhologicheskij zhurnal*, vol. 29, no. 4, pp. 54-65.
- Neyaskina Y.Y., Mazurkevich A.V., 2014. The Relationship Between the Subjective Quality of

REFERENCES

Abulkhanova-Slavskaya K.A., 2001. *Personality Time and Life Time*. Saint Petersburg, Aleteya Publ.

Anokhin P.K., 1968. *Biology and Neurophysiology of the Conditioned Reflex*. Moscow, Medicine Publ.

Bakuseva N.N., Bykhovets Yu.V., 2011. The Conjugation of the Parameters of Psychological Well-Being and the Experience of a Terrorist Threat. *Materials of the Final Scientific Conference of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences*, pp. 57-64.

- Life and the Temporal Perspective of the Individual. *Vestnik KRAUNC. Gumanitarnye nauki*, no. 1 (23), pp. 94-105.
- Prokonich O.A., 2015. Dynamic Characteristics of the Temporal Perspective of the Personality of University Students in the Learning Process. *Russian Journal of Education and Psychology*, no. 1 (45), pp. 207-219.
- Ralnikova I.A., 2019. Psychological Health and Life Prospects of the Individual. *Zdorove cheloveka teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta*, no. 4 (15), pp. 121-126.
- Regush L.A., 2003. *Psychology of Forecasting: Advances in Understanding the Future*. Saint Petersburg, Rech Publ.
- Serenkova V.F., 1991. *Typological Features of Planning Personal Time. Cand. psychol. sci. abs. diss.* Moscow, Institut psihologii.
- Syrtsova A., Mitina O.V., 2008. Age Dynamics of Temporal Orientations of the Personality. *Voprosy psikhologii*, no. 2, pp. 41-54.
- Tarabrina N.V., 2001. *Workshop on the Psychology of Post-Traumatic Stress*. Saint Petersburg, Peter Publ.
- Tolstykh N.N., 1988. *Using the Technique of Unfinished Sentences for Studying the Time Perspective. Scientific and Methodological Foundations for the Use of Specific Psychodiagnostic Techniques in the School Psychological Service*. Moscow, Akademiya pedagogicheskikh nauk USSR.
- Fomenko G.Y., 2010. Psychology of Personal Security: Theoretical and Methodological Foundations of Institutionalization. *Yuzhno-rossijskij zhurnal socialnykh nauk*, no. 1, pp. 83-99.
- Chueva N.A., 2013. Age Dynamics of Life Design. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnye nauki*, no. 2, pp. 284-294.
- Chuikova T.S., Sotnikova D.I., 2017. Time Perspective in Conditions of Non-Guaranteed Work. *Rossijskij psikhologicheskij zhurnal*, vol. 14, no. 1, pp. 188-213.
- Yanitskiy M.S., Seryy A.V., Prokonich O.A., 2012. Features of the Temporal Perspective of the Personality of Representatives of Various Value Types of Mass Consciousness. *Vestnik KRAUNC. Gumanitarnye nauki*, no. 2 (20), pp. 175-180.
- Fraisse P., 1979. *The Psychology of Time. Time and the Sciences*. Paris, Unesco Publ.
- Frank L.K., 1938. Time Perspectives. *Journal of Social Philosophy*, vol. 4, pp. 293-312.
- Nuttin J., 2014. *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. New York, Psychology Press.

Information About the Authors

Tatiana S. Timofeeva, Senior Teacher, Department of Psychology and Pedagogy, Psychologist of the Laboratory of General and Experimental Psychology, Volgograd State University, Prosp. Universitetsky, 100, 400062 Volgograd, Russian Federation, timofeeva@volsu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2096-1450>

Alina V. Belikova, student, Volgograd State University, Prosp. Universitetsky, 100, 400062 Volgograd, Russian Federation, psb-181_695281@volsu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7796-8464>

Информация об авторах

Татьяна Сергеевна Тимофеева, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики, психолог лаборатории общей и экспериментальной психологии, Волгоградский государственный университет, просп. Университетский, 100, 400062 г. Волгоград, Российская Федерация, timofeeva@volsu.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2096-1450>

Алина Вадимовна Беликова, студент, Волгоградский государственный университет, просп. Университетский, 100, 400062 г. Волгоград, Российская Федерация, psb-181_695281@volsu.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7796-8464>