

ЧУВСТВО КОГЕРЕНТНОСТИ ВО ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается соотношение компонентов временной перспективы и компонентов чувства когерентности является интересным с позиции описания качества переживаний жизненных событий. Компонентами временной перспективы для нас послужили шкалы опросника временной перспективы Ф. Зимбардо. Основной целью настоящей статьи стало исследование того, как именно отражаются компоненты чувства когерентности: осмысленность, постижимость и управляемость жизни на восприятии личностью пространственно-временной линии жизни. В результате корреляционного анализа установлены значимые (положительные и отрицательные) корреляционные взаимосвязи между компонентами чувства когерентности и временной перспективы. Исследование показало, что осмысленность жизни как эмоциональный компонент не является показателем целеустремленности человека или положительных эмоций по отношению к прошлому и настоящему. А вот когнитивная постижимость в значительной степени влияет на осознание важности происходящего в настоящем и прошлом. Управляемость же является скорее показателем связи временной линии жизни. Общий уровень когерентности показывает уровень согласованности прошлого, настоящего и будущего. У испытуемых, обладающих более позитивным отношением к своему прошлому и настоящему, которым они сами управляют, обнаружено преобладание уровня постижимости и снижение уровня осмысленности. При этом повышение уровня осмысленности влечет за собой снижение направленности на будущее. А вот уровень управляемости жизни зависит только от уровня фатальности настоящего.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Временная перспектива, осмысленность, постижимость, смысловая сфера, управляемость, чувство когерентности (связности).

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ. Дата поступления 10 марта 2021 г.; дата принятия к печати 21 июня 2021 г.; дата онлайн-размещения 13 июля 2021 г.

A SENSE OF COHERENCE IN THE TIME PERSPECTIVE

ABSTRACT. The article examined the ratio of temporal perspective and the components of the sense of coherence that is of particular interest from a position of describing the quality of life experience. In the study we used the time perspective scale developed by F. Zimbardo. The main purpose of this article is to study how such components of coherence as meaningfulness, comprehensibility and manageability of life are reflected on the person's perception of the spatiotemporal quality of life. The study established significant (positive and negative) correlations between the components of the sense of coherence and time perspective. The study found that the meaningfulness of life as an emotional component is not an indicator of a person's purposefulness or positive emotions in relation to the past and present. But comprehension largely affects the importance of what is happening in the present and in the past. Controllability is rather an indicator of the unity of the life temporary line. The overall level of coherence reflects the level of coherence of the past, present, and future. The subjects who have a more positive attitude to their own past and present, which is under their control, showed a predominance of the level of comprehension and a decrease in the level of meaningfulness. At the same time, an increase in the level of meaningfulness entails a decrease in the focus

on the future. But the level of controllability of life depends only on the level of fatalism of the present.

KEYWORDS. Time perspective, meaningfulness, understanding, semantic sphere, controllability, sense of coherence.

ARTICLE INFO. Received March 10, 2021; accepted June 21, 2021; available online July 13, 2021.

Введение

В настоящий момент временная перспектива составляет тему множества исследований, затрагивая разнообразные детерминанты, такие как возраст и интеллектуальные особенности, география проживания и социальные классы, мотивы и экзистенции бытия, и многое другое.

«Временная перспектива» не только отражает взгляд индивида на свое психологическое прошлое и будущее, существующий в данный момент времени, но также представляет всю систему мотивов и когнитивных процессов, эмоционального и регулятивного компонентов, разделяющих жизненный опыт человека на эти временные рамки.

В современной науке проблема временной перспективы рассматривается с разных сторон, так, например, эмоциональные отношения к событиям прошлого и настоящего, рассматриваются Ф. Зимбардо, М.Р. Хачатуровой, А.К. Болотовой и др.; особенности восприятия субъективного времени жизни и его организации описываются К.А. Абульхановой-Славской, Т.Н. Березиной, Л.П. Караваевой и др.; перспективы будущего как мотивационной установки, влияющей на достижение цели рассматривали Ж. Нюттен, В. Ленс, Т. Гисме, З. Залески; Е.И. Головаха и А.А. Кроник анализировали структуру межсобытийных связей; связь временной перспективы с проблемами психологической безопасности личности описаны в работах Т.М. Краснянской, В.Г. Тылец, А.С. Ковдры; переживание экзистенциальных смыслов существования во всей протяженности времени между прошлым и будущим можно отследить в исследованиях О.В. Лукьянова [1, с. 18].

К.А. Абульханова выделяет среди существующих направлений изучения времени четыре основных аспекта. Первый — отражение (психикой, сознанием) объективного времени, большая или меньшая адекватность и механизмы отражения (восприятие времени). Второй — процессуально-динамические характеристики самой психики, связанные, прежде всего, с лежащими в ее основе ритмами биологических, органических, нейрофизиологических процессов. Третий — способность психики к регуляции времени движений, действия и деятельности. Четвертый — личностная организация времени жизни и деятельности, т.е. той временно-пространственной композиции, в которой строятся ценностные отношения личности с миром на протяжении времени жизненного пути [2, с. 28].

Нас интересует четвертое направление в изучении времени, в рамках которого мы задаемся вопросом о том, какие же психологические особенности личности, ее смысловой сферы могут оказывать влияние на временную перспективу, на отношение личности к собственному времени?

Так, Ж. Нюттен выделяет три аспекта временной перспективы. Первый — это собственно временная перспектива, характеризующаяся протяженностью и насыщенностью. Второй — временная установка, т.е. более или менее позитивная настроенность по отношению к прошлому, настоящему или будущему. Третий аспект — временная ориентация — преимущественная, доминирующая направленность поведения субъекта на объекты прошлого, настоящего или будущего. Переживание жизненных событий (прошлого, настоящего и будущего) осуществляется через систему личностных смыслов, на основе которых человек соотносит

свои возможности и цели, распределяет события жизни по значимости на данный момент времени [3, с. 321].

Поскольку жизненная перспектива человека во многом зависит от временной установки, его временной ориентации, то есть отношения к прошлому, настоящему и будущему, то все три аспекта мы попробовали отследить с помощью методики временной перспективы Ф. Зимбардо. Эта методика (Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI) позволила нам оценивать различные измерения временной перспективы (прошлое, настоящее, будущее), в ее теоретической основе соединены и учитываются эмоциональные, когнитивные, мотивационные и социальные аспекты.

Мы согласны с К.А. Абульхановой-Славской в том, что научное понимание смысловых и временных аспектов существования человека способствует более глубокому и целостному изучению внутренних закономерностей выстраивания жизненного пространства в целом и жизненной перспективы в частности [4].

Однако множество исследований в области соотношения временной ориентации и качества переживаний жизненных событий находятся в несколько противоречивых состояниях. Так, например, эмоционально позитивное отношение к собственному прошлому, позитивный жизненный опыт дают энергию и силы индивидууму продолжать добиваться своих целей в настоящем (Ф. Зимбардо, К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Л.П. Караваева, А.Н. Афанасьева и др.), однако и негативный опыт, когнитивно и аффективно переработанный, может давать ресурс для достижений в настоящем [1, с. 88]. Или в работах по изучению влияния осмысленности жизни на проектирование человеком жизненного пути (О.В. Лукьянов, Ю.Ю. Неяскина, Е.А. Уваров, Е.С. Голощапова, А.И. Власенко и др.), уровень осмысленности прямо пропорционален включенности и удовлетворенности в настоящее, позитивности восприятия прошлого и перспективному целеполаганию личности [5, с. 153]. Однако не всегда человек хоть и осознает свое положение в этом мире с ним согласен.

Исходя из вышесказанного, качество переживаний жизненных событий мы предлагаем отследить через чувство когерентности, или чувство связности, выделенное А. Антоновским.

Чувство когерентности — это степень убежденности человека в предвиденности, рациональности и осмысленности мира и своего положения в нем [6, с. 615]. Чувство когерентности включает три условных элемента, так как, по мнению самого А. Антоновского, их сложно отделить друг от друга:

– чувство понятности, постижимости (comprehensibility), при высокой выраженности которого мир рассматривается как разумный и постижимый в принципе, а события жизни можно понять и предвидеть. Человек с таким чувством в любой ситуации уверен, что можно увидеть порядок и смысл;

– чувство управляемости, подконтрольности (manageability), при котором человек полагает, что ему доступны достаточные ресурсы, как внутренне, так и внешние, для выполнения требований, предъявляемых к нему различными ситуациями. Это чувство дает веру не в то, что у человека есть все необходимые ресурсы для того, чтобы добиваться того, что необходимо и преодолевать, что встречается на жизненном пути;

– чувство осмысленности (meaningfulness) — эмоциональное переживание того, что жизненные задачи заслуживают усилий по их разрешению и активного включения в процесс их достижения. Это показатель эмоционального переживания того, что жизнь имеет смысл для человека.

В течение жизни индивидуальный уровень чувства когерентности может меняться. В его формировании важен жизненный опыт, имеющий следующие харак-

теристики: устойчивость, структурированность опыта, относительно небольшое количество непредсказуемых обстоятельств и противоречий; сбалансированность требований и соответствие задач способностям индивида, равновесие между перегрузкой и нехваткой нагрузки (при этом пустота и скука, возникающие при недостаточно высоком уровне задач, не менее опасны, чем перегрузка); активность, участие субъекта в принятии решений (ситуации предоставляют человеку выбор задач и способов их решения, а его действия влияют на конечный результат), что вызывает переживание своей причастности, вовлеченности и автономии.

Некоторые из приведенных идей А. Антоновского созвучны также с положениями теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана (потребность в компетентности) и теории потока М. Чиксентмихайи (адекватное соотношение способностей и требований).

Э. Деси и Р. Райан определяют термин самодетерминации как способность индивида к осуществлению и переживанию выбора. Постулируя важность удовлетворения потребностей в самодетерминации и компетентности для внутренней мотивации, а также их взаимосвязь друг с другом, Деси и Райан ввели понятие самодетерминированной компетентности [7].

Михай Чиксентмихайи разработал теорию, согласно которой люди наиболее счастливы, если пребывают в особом потоковом состоянии — напоминающем Дзэн — состоянии полного единения с деятельностью и ситуацией. Состояние потока можно считать оптимальным состоянием внутренней мотивации, при которой человек полностью включен в то, что он делает. Вероятно, каждый испытывал это ощущение, характеризующееся свободой, радостью, чувством полного удовлетворения и мастерства, когда некоторые потребности, в том числе и базовые, обычно игнорируются. Человек забывает о времени, голоде, своей социальной роли и т.д. [8].

Таким образом, в самом общем смысле чувство когерентности включает в себя такие компоненты, как ценности и притязания человека, осмысленность своей жизни, самоидентичность и саморегуляцию, стремление личности быть субъектом своей жизни, затрагивается даже пространственно-временная линия жизни.

Цель нашего исследования заключается в установлении взаимосвязи между компонентами временной перспективы и компонентами чувства когерентности.

Объект исследования: чувство когерентности.

Предмет исследования: чувство когерентности во временной перспективе.

Гипотеза: чувство когерентности личности оказывает влияние на восприятие времени личностью.

Организация и методы исследования

Сбор эмпирического материала проводился в 2020 г. В исследовании приняли участие студенты в возрасте 18–21 года (79 респондентов). Базой для проведения исследования явилось Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет».

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами и требованиями валидности, надежности, стандартизации используемых методик.

Исследование было проведено в два этапа. Первый этап включал проведение исследования с использованием шкалы Чувства связности А. Антоновского для выявления особенностей показателей чувства когерентности, которая состоит из 29 пунктов (15 прямых и 14 обратных вопросов) [9]. Каждый пункт шкалы представляет собой выбор между полярными утверждениями, оцениваемыми по семибальной шкале. Второй этап включал исследование временной перспективы с

использованием опросника временной перспективы Ф. Зимбардо [10]. Пятифакторная структура опросника является устойчивой и воспроизводимой: 1) восприятие негативного прошлого (степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований); 2) восприятие позитивного прошлого (степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию); 3) восприятие гедонистического настоящего (здесь настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель — наслаждение); 4) восприятие фаталистического настоящего (настоящее видится независимым от воли личности, изначально predetermined, а личность — подчиненной судьбе); 5) степень ориентации на будущее (выражает наличие у личности целей и планов на будущее) [11].

Результаты исследования

После сбора информации нами был проведен анализ полученных данных.

Корреляция шкал опросника временной перспективы Ф. Зимбардо и показателей шкалы чувства связности А. Антоновского была подсчитана с использованием коэффициента корреляции Пирсона (табл.).

Корреляция шкал опросника временной перспективы Ф. Зимбардо и показателей шкалы Чувства связности А. Антоновского

		Показатели шкалы чувства связности А. Антоновского			
		Постижимость	Осмысленность	Управляемость	Общий уровень связности
Шкалы опросника Ф.Зимбардо	Негативное прошлое	-0,295**	0,249*		
	Гедонистическое настоящее				-0,239*
	Будущее		-0,253*		
	Позитивное прошлое				
	Фаталистическое настоящее	-0,290**	0,302**	0,276*	

Примечание: ** — $p < 0,01$; * — $p < 0,05$.

Значимые положительные корреляции получены при осмысленности негативного прошлого ($R = 0,249$, $p < 0,05$) и фаталистического настоящего ($R = 0,302$, $p < 0,01$), а также управляемости фаталистического настоящего ($R = 0,276$, $p < 0,05$). Установлено, что чем выше гедонистическое настоящее, тем меньше общий уровень связности ($R = -0,239$, $p < 0,05$); чем меньше было негатива в прошлом, тем выше уровень постижимости ($R = -0,295$, $p < 0,01$); чем больше личность подчинена своей судьбе в настоящем, тем ниже постижимость ($R = -0,290$, $p < 0,01$); чем больше у личности целей и планов на будущее, тем ниже осмысленность жизни ($R = -0,253$, $p < 0,05$).

Обсуждение результатов исследования

Высокая отрицательная корреляция шкал «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее» со шкалой «постижимость» могут свидетельствовать о том, что чем выше степень восприятия человеком стимулов, возникающих в собственной жизни, как имеющих когнитивный смысл, тем меньше неприятия и несогласия со своим прошлым. Тем постижимее жизнь в настоящем, тем выше уве-

ренность в возможности нахождения порядка и смысла во всем происходящем. Степень ощущения обоснованности и закономерности всего происходящего в жизни зависит, прежде всего, от осознания влияния собственной воли на собственную жизнь и принятия своего прошлого.

Высокая положительная корреляция шкал «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее» со шкалой «осмысленность» показывает нам то, что даже если человек воспринимает свою жизнедеятельность как осмысленную, не обязательно он должен быть согласен со своим прошлым и быть удовлетворен настоящим. Человек может быть фаталистом и с неприятием вспоминать обо всем, через что он прошел в своей жизни, однако есть осознание того, что все это необходимо для достижения своих личных целей.

Высокая отрицательная корреляция шкал «будущее» и «осмысленность» говорит нам о том, что наличие планов и целей на будущее у человека не гарантирует наличие ощущения осмысленности собственной жизни. И наоборот совсем не обязательно активное включение в проблемы и требования жизни влечет за собой устремленность в будущее и ориентацию на достижения.

Высокая положительная корреляция шкал «фаталистическое настоящее» и «управляемость» показывает нам прямую зависимость уверенности человека в предопределенности и влияния судьбы на доступность ресурсов как достаточных для того, чтобы соответствовать требованиям, которые выдвигаются перед человеком жизнью. Человек с высоким чувством управляемости верит не в то, что он способен предотвратить те или иные несчастья, а в то, что, используя свои собственные силы и способности или опираясь на помощь друзей, коллег, Бога и другие внешние факторы, он сможет справиться с несчастьями, пережить их.

Высокая отрицательная корреляция шкал «гедонистическое настоящее» и «общий уровень связности» говорит нам о том, что «общая ориентация личности, связанная с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что: 1) стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию; 2) имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами; 3) эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя» [12, с. 19], находится в обратной зависимости от желания испытывать только всепоглощающее наслаждение в настоящем моменте. Иначе говоря, чем целостнее воспринимается собственное прошлое, настоящее и будущее, тем выше уверенность человека в осмысленности жизни, в ее постижимости и в достаточности ресурсов для преодоления важных и необходимых препятствий по пути жизнедеятельности.

Наша гипотеза подтвердилась и уточнилась.

Выводы

Таким образом, у испытуемых, обладающих более позитивным отношением к своему прошлому, обнаружено преобладание уровня постижимости и снижение уровня осмысленности.

Чувство постижимости жизни состоит скорее из когнитивной составляющей. В зависимости от отношения человека к стимулам внутренней и внешней жизнедеятельности, с которыми он сталкивается, как к имеющим когнитивный смысл, определяется его отношение к прошлому и настоящему. Это означает, что человек не избегает неопределенных ситуаций, но находит в них свой особый смысл.

А вот уровень осмысленности жизни показывает нам эмоциональную составляющую. Даже если человек внутренне не согласен с условиями своей жизнедеятельности,

тельности, испытывает разочарование или неудовлетворение, он все же осознает смысл этого состояния в конкретный период жизни, человек как бы «оправдывает» для себя свою жизненную ситуацию той или иной выгодой. Здесь может идти речь о механизмах адаптации или выживания. Однако степень осмысленности существования также может быть и показателем выносливости при реализации своих субъективно важных целей в недалеком будущем. Как показывает исследование здесь очень важно учитывать, что при постановке долгосрочных целей на будущее, эмоциональная осмысленность жизни с доминированием негативных переживаний не может долго воздействовать на личность. Иначе происходит либо расстройство личности, либо личность пытается скорректировать свою жизненную ситуацию.

Испытуемые со сниженным уровнем осмысленности при этом более способны ставить долгосрочные жизненные цели. Возможно, это происходит из-за отсутствия в виду возраста так называемого «эмоционального фильтра», который реагирует на любые дестабилизирующие факторы в жизни.

Восприятие испытуемыми своего настоящего, как ограниченного и предопределенного (строить планы, в котором не имеет смысла), объясняется пониженным уровнем постижимости жизни, а также повышенными показателями осмысленности и управляемости жизни.

Показатель управляемости жизни тесно связан с фаталистическим отношением человека к собственному настоящему. Речь о том, что человек не столько склонен верить в собственные силы воздействия на свою жизнь и окружающую действительность, сколько уверен, что всегда найдется ресурс или помощь для адаптации и выживания.

Высокий уровень связности у испытуемых характеризуется сниженным показателем гедонистического отношения к настоящему.

Общий уровень связности показывает нам, насколько человек видит свое настоящее включенным или оторванным от прошлого и будущего, и что важнее наслаждение моментом или более долгосрочная выгода.

По результатам проведенного анализа, можно сделать следующее обобщение. Чувство когерентности личности оказывает влияние на восприятие времени личностью в горизонтальном измерении. Но теперь перед нами встает вопрос о вертикальном измерении временной перспективы — различных уровнях интенсивности времени жизни. Это станет нашей задачей в будущем исследовании.

Список использованной литературы

1. Попова О.Н. Проблема сбалансированности временной перспективы личности / О.Н. Попова // Сибирский психологический журнал. — 2017. — № 66. — С. 18–31.
2. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. — Санкт-Петербург : Алетей, 2001. — 304 с.
3. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен ; под ред. Д.А. Леонтьева. — Москва : Смысл, 2004. — 608 с.
4. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова. — Москва : Мысль, 1991. — 299 с.
5. Голощапова Е.С. Исследование особенностей выстраивания временной перспективы студентов с различным уровнем осмысленности жизни / Е.С. Голощапова // Вестник ТГУ. — 2012. — Вып. 10 (114). — С. 148–153.
6. Сацук А. Чувство когерентности у белорусских студентов / А. Сацук // Рабочие материалы III Международного конгресса белорусских исследований, г. Каунас, 11–13 октября 2013 г. / под ред. Т. Блашчак, Г. Михальчук, В. Смок. — Каунас, 2014. — Т. 3. — С. 614–617.
7. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. — Москва : Смысл, 2006. — 336 с.

8. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2020. — 461 с.
9. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. — 2007. — № 3. — С. 22–40.
10. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд ; пер. О.Ю. Гатановой. — Санкт-Петербург : Речь, 2010. — 352 с.
11. Митина О.В. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии / О.В. Митина, А. Сырцова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2008. — № 4. — С. 67–89.
12. Antonovsky A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. — San Francisco : Jossey-Bass, 1979. — 255 p.

Информация об авторе

Гаевская Лариса Георгиевна — аспирант, кафедра общей психологии, Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Российская Федерация, e-mail: lotos_lara@mail.ru.

Author

Larisa G. Gaevskaya — PhD Student, Department of General Psychology, Irkutsk State University, Irkutsk, Russian Federation, e-mail: lotos_lara@mail.ru.

Для цитирования

Гаевская Л.Г. Чувство когерентности во временной перспективе / Л.Г. Гаевская. — DOI 10.17150/2411-6262.2021.12(2).27 // *Baikal Research Journal*. — 2021. — Т. 12, № 2.

For Citation

Gaevskaya L.G. A Sense of Coherence in the Time Perspective. *Baikal Research Journal*, 2021, vol. 12, no. 2. DOI: 10.17150/2411-6262.2021.12(2).27. (In Russian).