



оригинальная статья

Особенности копинг-стратегий лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, с различным восприятием временной перспективы

Кольчик Елена Юрьевна

Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, Россия, Симферополь

<https://orcid.org/0000-0001-6116-6053>

egyptshore@yandex.ru

Поступила в редакцию 27.07.2022. Принята после рецензирования 10.10.2022. Принята в печать 30.11.2022.

Аннотация: В статье раскрываются понятия временной перспективы и трудной жизненной ситуации, рассматриваются типы копинг-стратегий, используемых в условиях повышенной стрессогенности. Осуществлен анализ понятия *образ будущего* с позиций различных отечественных и зарубежных исследователей; рассмотрена взаимосвязь понятий *образ будущего* и *временная перспектива*. Рассмотрены основные подходы к пониманию и классификации стратегий защитного поведения. Проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление ведущих копинг-стратегий у лиц с различным восприятием временной перспективы. В исследовании приняли участие 84 человека (49 женщин и 35 мужчин) в возрасте от 24 до 54 лет, находящиеся на момент исследования в трудной жизненной ситуации: все респонденты, вследствие возникновения прямой угрозы их жизни и здоровью, вынуждены были покинуть постоянное место своего проживания. Методики диагностики: копинг-стратегия Р. Лазаруса и временная перспектива Ф. Зимбардо. В результате было выявлено соответствие копинг-стратегий различным временным перспективам: ориентация на негативное прошлое – преобладание копинг-стратегий конфронтации, поиска социальной поддержки и бегства-избегания. Ориентация на позитивное прошлое – копинг-стратегия планирования решения проблем. Ориентация на настоящее – поиск социальной поддержки и позитивная переоценка. Ориентация на будущее – принятие ответственности, планирование решения проблемы и позитивная переоценка. Результаты подтверждены статистически при помощи U-критерия Манна-Уитни и указывают на актуальность использования временной перспективы как важного внутриличностного ресурса при психотерапевтической работе с людьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию.

Ключевые слова: стрессовая ситуация, копинг-стратегии, временная перспектива, адаптация, образ будущего, переживание

Цитирование: Кольчик Е. Ю. Особенности копинг-стратегий лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, с различным восприятием временной перспективы. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2022. Т. 24. № 6. С. 778–784. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-6-778-784>

full article

Copying Strategies in People with Different Time Perspectives

Elena Yu. Kolchik

Fevzi Yakubov Crimean Engineering and Pedagogical University, Russia, Simferopol

<https://orcid.org/0000-0001-6116-6053>

egyptshore@yandex.ru

Received 27 Jul 2022. Accepted after peer review 10 Oct 2022. Accepted for publication 30 Nov 2022.

Abstract: The article defines the concepts of time perspective and vision of the future, as well as the relationship between them. A review of foreign and domestic publications revealed the main approaches to adversity, copying, and various classifications of protective behavior. The study involved 49 women and 35 men aged 24–54 y.o., who found themselves in a difficult life situation: all respondents had to leave their permanent place of residence because of a direct threat to their life and health. The empirical research used R. Lazarus's methodology for diagnosing the copying strategies and F. Zimbardo's time perspective method. The copying strategies appeared to correspond to different time perspectives. The respondents with a negative past fixation chose confrontation, social support, escape, and avoidance. The respondents with a positive past fixation preferred to plan their problem solutions. The respondents who focused on the present turned to social support and positive reassessment. Those focused on the future accepted their responsibility, planned their solutions, and were prone to positive reassessment. The results were statistically confirmed using the Mann-Whitney U-test. Time perspective proved to be an important intrapersonal resource in psychotherapeutic work with disadvantaged patients.

Keywords: stress situation, coping strategies, time perspective, adaptation, vision of the future, experience

Citation: Kolchik E. Yu. Copying Strategies in People with Different Time Perspectives. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2022, 24(6): 778–784. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-6-778-784>

Введение

Изменения, закономерно происходящие в политической, экономической и социальной сферах, предъявляют повышенные требования к адаптивным возможностям современного человека. Специфика событий, произошедших в течение последних 10 лет: вооруженные конфликты, пандемия коронавирусной инфекции, – создают прецедент для более детального изучения не только адаптивных возможностей личности, но и особенностей поведения человека в условиях нестабильности социума, а также внутренних и внешних факторов, влияющих на особенности переживания человеком трудной жизненной ситуации.

Цель – изучить особенности копинг-стратегий лиц с различной временной перспективой, которые оказались в трудной жизненной ситуации.

Понятие копинг-стратегий, или совладающего поведения, является достаточно изученным как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе и в последнее время дополняется новыми исследованиями. Большой вклад в изучение совладающего поведения внесли С. Фолкман, Р. Лазарус, С. К. Нартова-Бочавер, Э. З. Усманова и др. [1–5]. С. Фолкман и Р. Лазарус рассматривали копинг-стратегии как определенные когнитивные, эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних противоречий, акцентируя внимание на их динамичности. Им принадлежит условное разделение копинг-стратегий на две группы: проблемно-ориентированный копинг, предполагающий концентрацию на проблемной ситуации с целью ее разрешения, и эмоционально-ориентированный копинг, который предполагает уход от проблемы [1; 2]. С. К. Нартова-Бочавер рассматривала совладающее поведение более широко, понимая под таким поведением все виды взаимодействия субъекта с проблемными ситуациями, возникающими извне [3]. Согласно М. Р. Хачатуровой, основными критериями для дифференциации копинг-стратегий чаще всего являются модальность, лежащая в основе копинг-стратегии, направленность действий личности, интенсивность совладания и степень адаптивности выбираемых копингов [4]. С. А. Станибула предлагает биопсихосоциальную модель совладающего поведения, основными компонентами которой являются не только сами копинг-стратегии, но и ресурсы личности как биологический компонент, а также отношения с окружающими людьми как социальный компонент [6].

Понятие временной перспективы связано с категорией образа будущего, которая рассматривалась в культурологических, философских и психологических науках и определялась как субъективная категория временной организации своего сознания и самосознания, деятельности и поведения в течение всей жизни (И. Кант, Э. Гуссерль, Н. А. Бердяев,

С. Л. Рубинштейн) [7; 8]. Образ будущего взаимосвязан с понятием личностного времени и биологического времени (Е. И. Головаха, А. В. Михальский), что позволяет человеку гармонично воспринимать самого себя в прошлом, настоящем и будущем [9; 10].

Согласно С. Л. Рубинштейну, образ будущего является результатом взаимодействия индивида с окружающим миром и прошлого опыта человека. В рамках понимания образа будущего основное внимание уделяется самопознанию, которое структурно подразделяется на собственно самопознание, саморегуляцию и самоотношение [8]. К. А. Абульхановой-Славской было предложено определение жизненного пути как динамического процесса, в ходе которого происходит дифференциация на различные жизненные события. Понятия *образ жизни* и *жизненный путь* являются близкими по смыслу, но не тождественными. Понятие образа будущего, в свою очередь, тесно связано с понятием временной перспективы и по сути является ее составляющим компонентом [11; 12]. Понятие временной перспективы рассматривалось в работах К. Левина [13], Ф. Зимбардо и Дж. Бойда [14; 15], Е. И. Головахи и А. А. Кроника [9], П. Древета и Дж. Блэкхарда [16] и С. С. Канавиной [17]. С точки зрения философии временная перспектива выступает в качестве комплекса представлений человека одновременно о своем прошлом и будущем с позиции настоящего (А. Франкл) [7; 18]. По Ж. Нюттену, временная перспектива как мотивационное образование зависит от целей в будущем и является ориентиром для коррекции целей в настоящем [19]. Е. И. Головаха и А. А. Кроник писали о будущей временной перспективе как определенном порядке важных будущих событий в жизни человека [9].

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд в понимании временной перспективы опирались на теорию К. Левина, в соответствии с которой временная перспектива представляет собой бесознательный процесс, при котором непрерывный поток личностного и социального опыта распределяется по временным категориям. Именно это придает событиям, происходящим с человеком, упорядоченность, смысл и согласованность [14]. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд также делили временную перспективу на пять временных ориентиров: негативное прошлое (НП) как отрицательное и пессимистическое отношение к прошлому, сопровождающееся симптомами депрессии, тревогой, иногда – агрессией, низкой самооценкой и неудовлетворенностью обстоятельствами в настоящем. Второй временной ориентир – позитивное прошлое (ПП) как чрезмерно сентиментальное, лирическое отношение к прошлому с выраженным «застреванием» на определенных событиях в прошлом, сопровождающееся

консервативностью, осторожностью и отрицательным отношением к нововведениям. Третий временной ориентир – гедонистическое настоящее (ГН) – ориентация на получение удовольствия в настоящем без учета последствий в будущем. Четвертый временной ориентир – фаталистическое настоящее (ФН) – беспомощное отношение к жизни и к будущему, которое проявляется в отсутствии любого сопротивления стрессу. Пятый временной ориентир – будущее (Б) – ориентация на положительные цели в будущем, успешность в постановке целей. Особенности ориентации на будущее являются низкая тревожность и импульсивность, отсутствие рискованного поведения. Кроме этого, Ф. Зимбардо и Дж. Бойдом был выделен вариант т. н. гибкой временной перспективы, которая проявляется в повышенных показателях позитивного прошлого, гедонистического настоящего и будущего с умеренно пониженными значениями негативного прошлого и фаталистического настоящего [14; 15].

В рамках данной работы нас интересуют особенности временной перспективы и копинг-стратегий тех людей, которые попали в трудную жизненную ситуацию. Под трудной жизненной ситуацией понимается ситуация, характеризующаяся такими условиями, которые являются для человека критичными, а их преодоление находится на пределе его возможностей, предполагая переосмысление своих жизненных ценностей и ориентиров. Федеральный закон от 10.12.1995 № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в РФ» дает следующее определение: «Трудная жизненная ситуация – это ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротством; безнадзорность, малообеспеченность, отсутствие определенного места жительства, одиночество и т. д.), которую он не может преодолеть самостоятельно»¹.

В данном случае трудная жизненная ситуация возникла в результате возникновения угрозы жизни и здоровью человека, вынуждая его покинуть привычное место жительства в силу обстоятельств, которые человек не может преодолеть самостоятельно. Г. В. Гатальской и К. Н. Джиганской были выделены особенности адаптации личности, находящейся в трудной жизненной ситуации, обусловленной вооруженным конфликтом [20]. Исследователями были выделены 3 группы людей по критерию отношения к происходящему и по реакции на ситуацию:

- респонденты с тяжелым психическим и эмоциональным состоянием с депрессивными тенденциями и зацикленностью на отдельных моментах трудной жизненной ситуации;
- респонденты с психическим и эмоциональным состоянием средней тяжести, которые смогли преодолеть ситуацию, но имеют достаточно выраженные физиологические симптомы стресса;

- респонденты с незначительным нарушением психического и эмоционального состояния, которые характеризуются высоким уровнем социальной активности, способны к планированию будущего и осмыслению жизни [20].

Е. И. Барышева в исследовании, посвященном особенностям переживания трудной жизненной ситуации, обнаружила и описала динамику изменения переживаний и специфику совладания со сложной жизненной ситуацией [21]. Е. А. Белан и В. А. Худик выделили возрастные особенности восприятия и индивидуального переживания трудных жизненных ситуаций: с возрастом жизненные трудности воспринимаются человеком более абстрагированно. Кроме того, накопленный опыт дает возможность более эффективно выстраивать свою линию поведения и использовать более удачные копинг-стратегии [22]. Продолжили тематику возрастного фактора С. Г. Елизаров и др., изучив образ будущего у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации [23; 24]. Е. А. Трофимова и др. указывают на изменчивость восприятия временной перспективы в зависимости от состояния здоровья, понимая при этом трудную жизненную ситуацию как ситуацию, представляющую прямую угрозу жизни и здоровью человека [25].

Опираясь на определение трудной жизненной ситуации и на понимание копинг-стратегий как динамического процесса, зависящего от ряда факторов, в том числе целей и приоритетов в будущем, мы предполагаем, что действия и поведение человека в создавшейся трудной жизненной ситуации взаимосвязано с особенностями его временной перспективы. В связи с этим нами были выдвинуты следующие предположения:

1. Временная перспектива, выражающаяся в направленности на позитивное прошлое и будущее, способствует выбору адаптивных копинг-стратегий в трудной жизненной ситуации.
2. Временная ориентация на гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее и негативное прошлое способствует выбору контрпродуктивных копинг-стратегий в трудной жизненной ситуации.

Методы и материалы

В эмпирическом исследовании приняли участие 84 человека: 49 женщин и 35 мужчин в возрасте от 24 до 54 лет, которые вынуждены были покинуть свои дома в результате вооруженного конфликта на востоке Украины (беженцы из Харькова и Харьковской области, Донецкой и Луганской народных республик). Все участники на момент проведения исследования находились в трудной жизненной ситуации, которая характеризовалась неопределенностью внешних обстоятельств, отсутствием постоянного места жительства, отсутствием работы, у многих – отсутствием средств к существованию и неопределенностью

¹ Об основах социального обслуживания населения в РФ. ФЗ № 195-ФЗ от 10.12.1995 (ред. от 21.07.2014). Ст. 3. Основные понятия. СПС КонсультантПлюс.

будущего. Исследование проводилось преимущественно онлайн (с использованием социальной сети ВКонтакте), а также непосредственно в процессе оказания психологической помощи. Были использованы методики диагностики копинг-стратегий Р. Лазаруса и временной перспективы Ф. Зимбардо. Статистический анализ результатов проводился с использованием описательной статистики и U-критерия Манна-Уитни. Результаты эмпирического исследования приведены на рисунках 1 и 2 и в таблицах 1 и 2. Примечательно, что статистически значимые различия были обнаружены только между группами 1 и 2, 1 и 3 (табл. 1), между группами 1 и 4, 2 и 4 (табл. 2). Незначимые различия в таблицы вынесены не были.

Результаты

В ходе исследования все испытуемые были условно разделены на 4 группы по результатам методики диагностики временной перспективы Ф. Зимбардо. Выявлено, что временная перспектива 22,62 % респондентов ориентирована на негативное прошлое и характеризуется такими фразами: *Я раньше еле сводил концы с концами и думал, что хуже быть не может, то теперь... ; Я три года жила с ребенком на одно пособие, а теперь нет и его...* Временная перспектива 35,74 % респондентов ориентирована на позитивное прошлое: *Раньше была совершенно другая жизнь... Я хочу вернуться в то время, не хочу больше жить; Моя жизнь вне родного дома потеряла смысл...* Респонденты, ориентированные на гедонистическое и фаталистическое настоящее, были объединены нами в одну группу, поскольку показатели по шкалам ориентаций на настоящее у данных респондентов практически не различались. Эта группа испытуемых составила 29 %. Их временная перспектива отражается в следующих фразах: *я не хочу думать о будущем: будь что будет; жизнь показывает, что планирование абсолютно бессмысленно; я понял, что жить нужно только сегодняшним днем.* 34,61 % респондентов показали выраженную ориентацию на будущее. Для этой категории испытуемых характерны такие высказывания: *я – опора для своей семьи,*

поэтому я найду работу в любом случае; нужно жить дальше и перестраиваться под новые реалии; у меня маленькие дети, я должен строить будущее ради них. Я не буду оставаться здесь, нужно двигаться дальше.

Были выделены 4 группы: группа 1 (НП) – респонденты, ориентированные преимущественно на негативное прошлое; группа 2 (ПП) – респонденты, ориентированные на позитивное прошлое; группа 3 (Настоящее) – респонденты, ориентированные на настоящее, как гедонистическое, так и фаталистическое; группа 4 (Будущее) – респонденты, преимущественно ориентированные на будущее.

Результаты диагностики копинг-стратегий, характерных для представителей каждой группы, представлены на рисунках 1 и 2. Различия, обнаруженные в проявлении копинг-стратегий между участниками различных групп, подтверждены статистически и приведены в таблицах 1 и 2.

По стратегии конфронтации участники групп 1 (НП) и 4 (Будущее) практически не имеют различий (рис. 1). Это значит, что респонденты, для которых характерна ориентация на негативное прошлое, а также респонденты, для которых характерна ориентация на будущее, с одинаковой частотой избирают стратегию конфронтации. В то же время эта стратегия менее популярна среди респондентов, которые ориентированы на позитивное прошлое (52 % из всех респондентов) и среди испытуемых, которые ориентированы на гедонистическое настоящее (46 %). Для испытуемых с временной перспективой, ориентированной на будущее, характерна стратегия самоконтроля (64 % испытуемых) и умеренно характерна стратегия поиска социальной поддержки (61 %). Испытуемые, ориентированные на гедонистическое и фаталистическое будущее, склонны пользоваться очень активно стратегией поиска социальной поддержки (78 %) и чуть менее активно стратегией дистанцирования (55 %). Для участников исследования, ориентированных на негативное и позитивное прошлое, стратегия самоконтроля не характерна, тогда как стратегия поиска социальной поддержки пользуется большим успехом (67 % и 69 % соответственно).

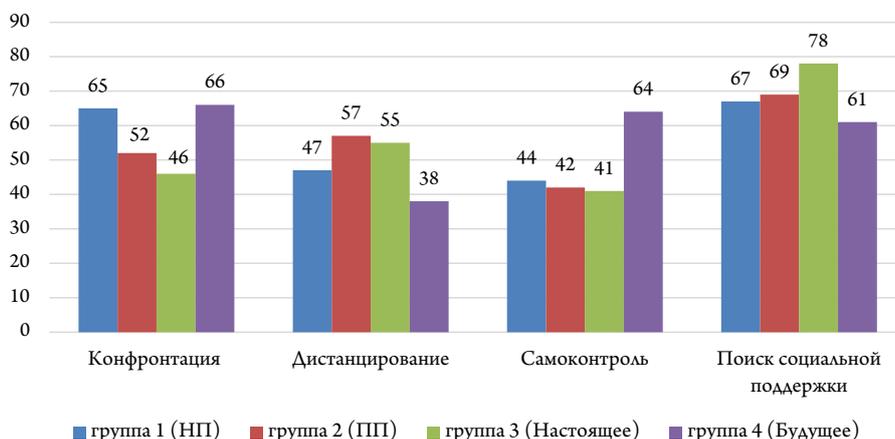


Рис. 1. Особенности копинг-стратегий: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, %
 Fig. 1. Coping strategies: confrontation, distance, self-control, and seeking social support, %

Статистически значимые различия были обнаружены между респондентами, ориентированными на негативное прошлое и позитивное прошлое; негативное прошлое и настоящее (гедонистическое и фаталистическое), по таким копинг-стратегиям, как конфронтация, дистанцирование и позитивная переоценка (табл. 1). Результаты статистического анализа показали, что респонденты, ориентированные на негативное прошлое, более склонны использовать конфронтацию в качестве стратегии совладания, но реже используют дистанцирование и позитивную переоценку. Респонденты с выраженной временной ориентацией на настоящее в качестве доминирующей стратегии совладания используют позитивную переоценку. Это можно объяснить тем, что испытуемые с ориентацией на негативное прошлое склонны постоянно сравнивать современные реалии с прошлым и крайне негативно относятся ко всему, что хоть немного схоже с прошлым. Респонденты, ориентированные на настоящее, живут в моменте здесь и сейчас, а поэтому воспринимают все в позитивном ключе, независимо от объективных обстоятельств.

Из рис. 2 видно, что для респондентов с временной направленностью на будущее являются ведущими такие копинг-стратегии, как принятие ответственности (84 % респондентов), планирование решения проблемы (77 %

и позитивная переоценка (74 %). Для респондентов с временной направленностью на позитивное прошлое также является актуальными планирование решения проблемы (68 %). Для испытуемых с направленностью на настоящее – позитивная переоценка (75 %) и бегство-избегание (65 %). Такие различия могут быть объяснены тем, что направленность на будущее обуславливает необходимость построения гармоничных отношений с окружением для реализации будущих целей и планов. Причины выбора стратегии планирования решения проблемы у респондентов с временной ориентацией на позитивное прошлое несколько иные – их целью является построение реальности, максимально похожей на прошлый опыт.

Статистически значимые различия были обнаружены между респондентами групп 1 (НП) и 4 (Будущее); респондентами групп 2 (ПП) и 4 (Будущее) (табл. 2). Респонденты, ориентированные на будущее, предпочитают использовать стратегии самоконтроля, принятия ответственности и планирования решения проблемы, в то время как респонденты, ориентированные как на негативное, так и на позитивное прошлое, часто используют стратегию бегство-избегание. Вместе с тем испытуемые с ориентацией на позитивное прошлое пользуются стратегией планирования решения проблемы.

Табл. 1. Результаты статистического анализа при помощи U-критерия Манна-Уитни по копинг-стратегиям: конфронтация, дистанцирование, позитивная переоценка

Tab. 1. Statistical analysis based on the Mann-Whitney U-test: confrontation, distance, and positive reassessment

Группа	Конфронтация		Дистанцирование		Позитивная переоценка	
	Среднее	U _{эмп}	Среднее	U _{эмп}	Среднее	U _{эмп}
Группа 1 (НП)	65	194,6*	47	175,4*	49	168,8*
Группа 2 (ПП)	52		57		62	
Группа 1 (НП)	65	154**	47	118	49	146,9**
Группа 3 (Настоящее)	46		55		75	

Прим.: * – различия на 5 % уровне значимости; ** – различия на 1 % уровне значимости.

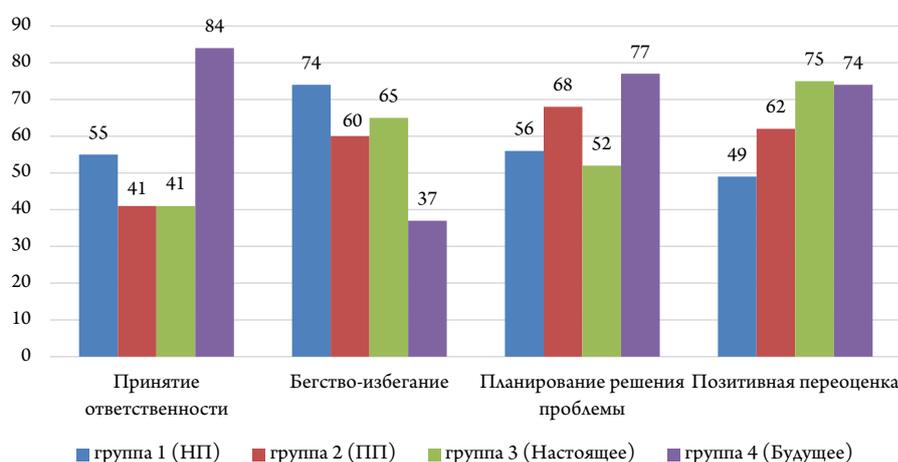


Рис. 2. Особенности копинг-стратегий: принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, позитивная переоценка, %
 Fig. 2. Coping strategies: accepting responsibility, escape and avoidance, planning, and positive reassessment, %

Табл. 2. Результаты статистического анализа при помощи U-критерия Манна-Уитни по копинг-стратегиям: самоконтроль, принятие, бегство-избегание, планирование

Tab. 2. Statistical analysis based on the Mann-Whitney U-test: self-control, acceptance, escape and avoidance, planning

Группа	Самоконтроль		Принятие ответственности		Бегство-избегание		Планирование решения проблемы	
	Среднее	U _{эмп}	Среднее	U _{эмп}	Среднее	U _{эмп}	Среднее	U _{эмп}
Группа 1 (НП)	44	186,4*	55	144,7*	74	156,2**	56	143,2*
Группа 4 (Будущее)	64		84		37		77	
Группа 2 (ПП)	42	193**	41	193,3**	60	174,6*	68	132,1
Группа 4 (Будущее)	64		84		37		77	

Прим.: * – различия на 5 % уровне значимости; ** – различия на 1 % уровне значимости.

Заключение

Трудная жизненная ситуация является обстоятельством, предъявляющим повышенные требования к личности и ее ресурсам. Выбор копинг-стратегий в данном случае зависит от множества факторов, имеющих как социальную, так и биологическую природу. Временная перспектива является сложным интрапсихическим, мотивационным образованием, которое также определяет выбор копинг-стратегий. Результаты эмпирического исследования показали, что временная ориентация на будущее и на позитивное прошлое обуславливают выбор продуктивных копинг-стратегий, среди которых самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы и позитивная переоценка. Временная ориентация на негативное прошлое, на фаталистическое или гедонистическое настоящее связаны с выбором

контрпродуктивных копинг-стратегий, к которым относятся конфронтация, дистанцирование и бегство-избегание. Полученные результаты дают основания предполагать, что целенаправленное формирование временной перспективы, постановка правильных жизненных целей и ориентиров у людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, являются одним из важнейших направлений психологической работы с ними.

Конфликт интересов: Автор заявил об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The author declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Литература / References

1. Folkman S., Stein N. L. Adaptive goals processes in stressful events. *Memory for everyday and emotional events*, eds. Stein N. L., Ornstein P. A., Tversky B., Brainerd C. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1997, vol. 6, 113–137.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer, 1984, 456.
3. Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30. [Nartova-Bochaver S. K. "Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 1997, 18(5): 20–30. (In Russ.)] EDN: RCTPBB
4. Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т. 10. № 3. С. 160–169. [Khachaturova M. R. Coping repertoire of personality: a review. *Psychology, Journal of the Higher School of Economics*, 2013, 10(3): 160–169. (In Russ.)] EDN: SHBGAN
5. Аскарова Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. *Scientific progress*. 2021. Т. 1. № 5. С. 308–316. [Askarova G. Basic approaches to studying coping strategies in hard life situations. *Scientific progress*, 2021, 1(5): 308–316. (In Russ.)]
6. Станибула С. А. Биопсихосоциальная модель совладающего поведения. *Развитие личности*. 2018. № 1. С. 204–215. [Stanibula S. A. Bio-psycho-social model of coping behavior. *Development of Personality*, 2018, (1): 204–215. (In Russ.)] EDN: XZRKRF
7. Красицки Я. Борьба за правду (Бердяев, Кант и другие). *Соловьёвские исследования*. 2014. № 2. С. 108–125. [Krasicki J. Fighting for truth (Berdyayev, Kant and others). *Solovyov Studies*, 2014, (2): 108–125. (In Russ.)] EDN: SHBUKN
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 713 с. [Rubinshtein S. L. *Fundamentals of general psychology*. St. Petersburg: Piter, 2015, 713. (In Russ.)] EDN: NKSAKP
9. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев: Наук. думка, 1984. 207 с. [Golovakha E. I., Kronik A. A. *Psychological time of the personality*. Kiev, Nauk. dumka, 1984, 207. (In Russ.)]

10. Михальский А. В. Психология конструирования будущего. М.: МГППУ, 2014. 192 с. [Mihalski A. V. *Psychology of the design of the future*. Moscow: MSUPE, 2014, 192. (In Russ.)] EDN: UJLYTB
11. Абульханова К. А. Время личности и ее жизненного пути. *Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир*. 2017. Т. 1. № 1. С. 165–200. [Abulkhanova K. A. Time of personality and its vital way. *Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Chelovek i mir*, 2017, 1(1): 165–200. (In Russ.)] EDN: YTEAMP
12. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Питер, 2001. 304 с. [Abulkhanova K. A., Berezina T. N. *Personality time and time of life*. St. Petersburg: Piter, 2001, 304. (In Russ.)] EDN: QXOQGT
13. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Питер, 2000. 365 с. [Levin K. *Field theory in social sciences*. St. Petersburg: Piter, 2000, 365. (In Russ.)]
14. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time into perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77(6): 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
15. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 349 с. [Zimbardo P. G., Boyd J. N. *The time paradox: the new psychology of time that will change your life*. St. Petersburg: Rech, 2010, 349. (In Russ.)] EDN: QXZLBN
16. Dreves P. A., Blackhart G. C. Thinking into the future: how a future time perspective improves self-control. *Personality and Individual Differences*. 2019, 149: 141–151. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.049>
17. Канавина С. С. Исследование временной перспективы современной молодежи. *Психология в экономике и управлении*. 2017. Т. 9. № 2. С. 74–81. [Kanavina S. S. Motivation and its reflexion in time perspective. *Psikhologiya v ekonomike i upravlenii*, 2017, 9(2): 74–81. (In Russ.)] [https://doi.org/10.17150/2225-7845.2017.9\(2\).74-81](https://doi.org/10.17150/2225-7845.2017.9(2).74-81)
18. Абрамов В. В. Временная ориентация личности как фактор формирования копинг-поведения. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2014. Т. 7. №1. С. 66–72. [Abramov V. V. Personality time orientation as the factor of coping-behavior development. *Teoreticheskaya i eksperimentalnaya psikhologiya*, 2014, 7(1): 66–72. (In Russ.)] EDN: RZLKPV
19. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 607 с. [Nuttin J. *Future time perspective and motivation*. Moscow: Smysl, 2004, 607. (In Russ.)]
20. Гатальская Г. В., Джиганская К. Н. Феноменология переживаний и успешность адаптации вынужденных мигрантов. *Российский психологический журнал*. 2016. Т. 13. № 3. С. 10–25. [Gatalskaia G. V., Dzhiganskaia K. N. The phenomenology of experiences and the success of adaptation of forced migrants. *Russian Psychological Journal*, 2016, 13(3): 10–25. (In Russ.)] <https://doi.org/10.21702/rpj.2016.3.1>
21. Барышева Е. И. Психологические особенности эмоциональных переживаний беженцев из зоны боевых действий. *Пензенский психологический вестник*. 2016. № 1. С. 59–77. [Barysheva E. N. Psychological features of emotional experiencing of refugees from combat zone. *Penzenskii psikhologicheskii vestnik*, 2016, (1): 59–77. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17689/psy-2016.1.4>
22. Белан Е. А., Худик В. А. Возрастные особенности индивидуального восприятия личностью трудных жизненных ситуаций (на примере исследования взрослых людей). *Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина*. 2014. Т. 5. № 3. С. 5–14. [Belan E. A., Khudik V. A. Age- features of individual personal perception the difficult vital situations (on an example of research of adult people). *Vestnik gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina*, 2014, 5(3): 5–14. (In Russ.)] EDN: TDVAKL
23. Елизаров С. Г. Особенности образа будущего у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации (гендерный аспект). *Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета*. 2021. № 4. С. 634–640. [Elizarov S. G. Peculiarities of the future image of teenagers in hard life situation (gender aspect). *Uchenye zapiski. Elektronnyi nauchnyi zhurnal Kurskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2021, (4): 634–640. (In Russ.)] EDN: HPRXHV
24. Елизаров С. Г., Нарыкова И. Н., Орлова О. И. Подросток, находящийся в трудной жизненной ситуации: возможности постреабилитационного сопровождения. *Вестник практической психологии образования*. 2019. № 2. С. 68–74. [Elizarov S. G., Narykova I. N., Orlova O. I. An adolescent in a difficult life situation: opportunities for post-rehabilitation. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 2019, (2): 68–74. (In Russ.)] EDN: WTCJPS
25. Трофимова Е. Л., Геранюшкина Г. П., Малахаева С. К. Особенности временной перспективы подростков с ограниченными возможностями здоровья. *Baikal Research Journal*. 2019. Т. 10. № 4. [Trofimova E. L., Geranyushkina G. P., Malakhaeva S. K. Features of the time perspective in adolescents with health disabilities. *Baikal Research Journal*, 2019, 10(4). (In Russ.)] [https://doi.org/10.17150/2411-6262.2019.10\(4\).6](https://doi.org/10.17150/2411-6262.2019.10(4).6)