

---

## ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

О.Г. Квасова

Кафедра экстремальной психологии и психологической помощи

Факультет психологии

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова

*Моховая, 11, корп. 5, Москва, Россия, 125009*

В статье уточняется определение временной перспективы как темпорального единства модулей прошлого, настоящего и будущего в истории жизни личности с точки зрения концепции темпоральной работы личности по конструированию временной формы и анализ состояния проблемы в контексте постнеклассической парадигмы.

**Ключевые слова:** временная перспектива, темпоральное единство, темпоральная концепция деятельности, темпоральная работа личности, темпоральная форма, посттравматический рост, нарративный анализ.

В современной науке происходит смена парадигм, обусловленная постнеклассическим «натиском», и в психологии, в частности, отмечен парадигмальный сдвиг от структурно-морфологической к темпорально-динамической трактовке психической деятельности человека [5]. Это требует как дальнейшей разработки, так и кардинального пересмотра существующих представлений о времени с позиций современных научных постнеклассических подходов. Временная перспектива занимает особое место в темпоральной структуре личности и тем самым требует уточнения ее места в новой трактовке личности, особенно в жизненных ситуациях кризиса, катастроф, экстремалий.

Проблема времени и бытия человека во времени имеет достаточно давнюю историю своего развития в философии и психологии. Начиная с кантианской трактовки времени как априорной формы организации человеческого опыта, с исследования переживания длительности у А. Бергсона, внутреннего сознания времени у Э. Гуссерля время стало важной темой экзистенциальной философии М. Хайдеггера, Ж.-П. Сартра.

На сегодняшний день в психологии существуют разнообразные подходы к проблеме темпоральности [1], которые включают исследования процессуально-динамических объективных временных характеристик психики и временной организации человека, субъективного отражения объективного времени; изучение регуляции времени движений, действий и деятельности в работах Ю.К. Стрелкова; проблематика личностной организации времени жизнедеятельности, т.е. временно-пространственная констелляция ценностных отношений личности с миром, времени жизненного пути, «личностного времени» у К.А. Абульхановой-Славской, Т.Н. Березиной, ценностно-временной ориентации жизни в подходах В.Н. Мясищева и в исследованиях Е.И. Головахи; развитие представлений о временной перспективе субъекта и ее возрастных изменениях, трансперспективе как способности соединять настоящее, перспективу и ретроспективу, разрабатываемых

В.Н. Ковалевым, и наконец изучение временной перспективы, занимающей заметное место в работах С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, а также Ж. Ньюттена, С. Франка, Р. Кастенбаума.

Проблема временной перспективы занимает сегодня особое положение в психологических исследованиях человеческого поведения, мотивации, личности, когнитивных аспектов Я-концепции: при анализе мотивации, например, в динамической Я-концепции Ж. Ньюттена. В этом контексте изучаются разнообразные характеристики временной перспективы, такие как экстенсивность, протяженность, глубина, степень структурированности, насыщенности, уровня реалистичности, а также возрастные особенности и т.д.

Новым моментом в понимании временной перспективы и ее структуры в рассматриваемом нами подходе является различие временной перспективы как определенной темпоральной организации, формы и темпоральной работы, в которой темпоральная структура конструируется как ее продукт [5]. Предложенная концепция ставит проблему временной перспективы личности в первую очередь в контекст столкновения с кризисом, катастрофой, разрывающей, расщепляющей темпоральную структуру. Сохранение целостности идентичности человека и ее трансформации требует рассмотрения временной перспективы с точки зрения необходимости связывания множества разорванных ситуаций в темпоральную протяженную целостность.

Актуальной темой исследований психологического времени личности за последние годы стала проблема изучения темпоральных аспектов экстремальных событий. Одним из подходов к пониманию временной перспективы предлагается трактовка этого конструкта как фактора совладания со стрессом. В концепции жизнестойкости С. Мадди человек совершает выбор прошлого (привычного и знакомого) и выбор будущего (нового, неопределенного и непредсказуемого). Выбор прошлого, фиксация на прошлых воспоминаниях, вина за произошедшее создает бессилие и бессмысленность. Жизнестойкость — ресурс, на который опирается человек при выборе будущего [14]. В терминах подхода к временной перспективе как конструированию темпорального опыта в работе личности концепция Мадди подтверждает, что человек может выбирать различные виды работы с опытом, либо отчуждая нечто негативное в своем опыте, либо повторяя позитивные тенденции, или направлен на укрепление тенденций стойкости к бедствию [4].

Распространенными сегодня становятся утверждения, касающиеся временной перспективы и темпоральных характеристик экстремальных ситуаций, например, о том, что одним из психологических последствий социальных кризисов является «нарушение временной перспективы личности», «крушение жизненных планов» и «временная дезориентация субъекта» [2]. Указывается, что темпоральные характеристики предельных, экстремальных «модусов существования» включают в себя феномены «обрыва временной перспективы», ее «сужения» или «жизни в отсутствии будущего» с отказом от ее планирования». В современных классификаторах травматического стресса, или посттравматических стрессовых расстройств, известны указания на «неспособность ориентироваться на длительную жизненную перспективу», например, когда человек не планирует заниматься

карьерой, заводить семью, иметь детей, строить нормальную жизнь. Психическая травма, характеризуется вторжением травматических воспоминаний, мыслей, образов, навязчивым возвращением и сильным аффективным переживанием вновь травмирующей ситуации в виде всплеск воспоминаний, ведущих к спонтанным мелким разрозненным воспоминаниям, при которых не обнаруживается ни их контекст, ни их взаимоотношение во времени [9]. Кроме того, психическая травма характеризуется также тенденцией избегания — воспоминаний, сцен, мыслей, поведения, напоминающих травматическую ситуацию с полной или частичной амнезией, либо с неспособностью воспроизвести эти воспоминания. Феномен сжатия времени авторы объясняют тенденцией гипервозбуждения, сопровождающегося постоянным ожиданием угрозы, сложностью в концентрации внимания. Когнитивные подходы к интерпретации психической травмы, в частности феномена кошмарных сновидений, например у М. Хоровитца [13], указывают на то, что травматические воспоминания не включены в когнитивную схему индивида и практически не подвергаются изменениям с течением времени, и жертвы остаются «застывшими в травме», как в актуальном переживании, вместо того, чтобы принять ее как нечто, принадлежащее прошлому [9].

При исследовании особенностей жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии на Чернобыльской станции, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), и без него [6] изучалась структура изменения представлений о жизненной перспективе при психической травме различного генеза: эмоциональный компонент субъективного образа будущего и чувства, связанные с ним, и когнитивный компонент — способность индивида проявлять активность по отношению к жизни, строить планы и их реализовывать. Было показано, что искажение временной перспективы зависит от уровня травматизации и что в случае военной травмы больше деформируется эмоциональный компонент перспективы будущего. Для ликвидаторов аварии на ЧАЭС перспектива будущего включает в себя ожидаемую травму, связанную с угрозой здоровью или жизни, независимо от степени травматизации. По данным Л.Н. Юрьевой [10], прошлое представляется как более значительный период жизни, а будущее приобретает негативную окраску, видится малоперспективным, часто размытым и неопределенным, отмечается чрезмерная озабоченность здоровьем, в целом — деформация картины жизни и временной перспективы, сужены «горизонты бытия». Психологический возраст ликвидаторов старше биологического.

Интерес при изучении временной перспективы представляют также исследования переживания времени в самой экстремальной ситуации. Работы, проведенные на испытуемых, переживших травматические события, показали, что люди переживают время экстремальности как «растянутое», как в «покадровом просмотре», в «замедленной съемке», когда «секунда растянулась в минуту», «время было растянуто в ожидании» [3]. Чем более травматично событие, тем эффект «растянутости» времени приближается к его практически полной остановке: «время тянулось целую вечность», «время остановилось», ощущалась «заторможенность времени», «происходило все, как в тумане», «не знаю, сколько времени

прошло». При этой тенденции наблюдается также и отдаление перспективы будущего, когда будущее кажется чем-то далеким и нереальным. Подобные эффекты согласуются в данном случае с распространенными представлениями о «жизненном обзоре», «панорамных воспоминаниях» [17], свидетельствующими о том, что мгновенный процесс переживается как чрезвычайно растянутый, когда человек воспроизводит симультанно целостный процесс прожитой жизни, или в виде стремительной ретроспективы, или в хронологической последовательности. Интересны феномены разрыва и «вневременности», «наблюдение за происходящим как бы со стороны», которые описываются как диссоциативные феномены дереализации и оцепенения, т.е. как защитные процессы в контексте психической травмы [12].

Исследования «автобиографической памяти» сегодня становятся популярными не только за рубежом, но и в отечественных исследованиях [18]. Автобиографические воспоминания изучаются с точки зрения вида эпизодической памяти, как «краевые эффекты», «циклические календарные» «телескопические» эффекты, влияющие на воспоминания в зависимости от яркости образов, находящихся на оси времени, от других когнитивных параметров и стратегий. Периоды переломных событий становятся продуктом реконструкции, но уже не только и не столько в результате культурно-исторического присвоения опыта, как полагают авторы, но и от индивидуальных смысловых узлов автобиографии, что само по себе является важным замечанием, хотя лишь постулируется и не находит своего объяснения в виде механизмов их действия.

Другие авторы интерпретируют различные искажения в воспроизведении событий жизни и в восприятии будущих ожидаемых событий с точки зрения страстей человеческого сознания [11; 16]. Более того, даже «панорамные воспоминания» после выхода из состояния клинической смерти причисляют к искажениям воспоминаний или «ложным» воспоминаниям в силу некоторых процессов, «закрепленных на биологическом уровне» [7] и необходимых личности, чтобы мобилизовать ресурсы в экстремальной жизненной ситуации.

В концепции темпоральной трансформации личности в экстремальной ситуации, на которой мы основываем наши представления [4; 5], разрывы опыта или связанность опыта зависят от темпоральной работы личности, т.е. работы связывания прошлого, настоящего, будущего, разорванного самой травмой. Смысловая темпоральная работа личности позволяет человеку наделять смыслом настоящее, переосмыслить будущее, отнестись к будущему по-новому, одновременно утрачивая смыслы, потерявшие свой конвенциональный смысл, те смыслы, которые позволяли выжить в бедствии, спастись любой ценой и которые надо утратить, чтобы создать новые [15]. Наша точка зрения основывается на представлениях о том, что для того, чтобы воспоминания могли стать живым, актуально действующим настоящим для человека, пережившего экстремальный опыт, восстанавливающим разрывы в перспективе жизни личности, созданные травмой, могли «успокоить» это прошлое, которое становится то «яростным», бушующим, волнующим или утерянным, «омертвевшим», то «успокоенным», но «ярким», нужно дать прошло-

му свое место, свое время, наполнить снова «светом бытия» — требуется специальная работа, работа личности по связыванию опыта и времени. Связывание в широком смысле понимается здесь не только как приобщение (онтизация), но и отчуждение (деонтизация) — как возвращение, так и встреча — встреча с грядущим и разлука с бывшим [4; 5].

Характер одного из видов подобной работы достаточно детально рассматривается сегодня целым рядом авторов в современных традициях нарративного подхода. Исследования в психотерапии экстремального стресса показывают, что работа реконструкции, создания нарратива, истории травмы трансформирует травмированную память, а также позволяет интегрировать воспоминания в историю жизни человека, пережившего экстремальное событие. Еще одним аспектом изучения временной перспективы в связи с экстремальным опытом человека является исследование не только негативных последствий пребывания человека в экстремальной травматической ситуации, но и явления так называемого посттравматического роста личности, т.е. интенсивной устремленности человека к поиску новых ценностей, построению новых человеческих связей, ориентации на ценность человеческой жизни и позитивный взгляд на свою жизнь после пережитой травмы. Эта тенденция противоположно направлена относительно работы травмы, темпорально структурирующей жизненный мир человека: мир «до-травмы», «мир-в-травме» и «пост-мир». И эта противоположная тенденция есть связывающая разорванный опыт — особая работа личности, смысловая конструктивная работа [5].

В наших исследованиях характера травматического опыта человека и связи этого опыта, с одной стороны, с посттравматическим ростом и, с другой стороны, с характером временной перспективы [3] было показано, что люди, пережившие экстремальные жизненные события и вместе с тем обнаруживающие выраженный рост после травмы, более позитивно смотрят на свое будущее. Во временной перспективе, исследованной с помощью опросника Зимбардо в адаптации А. Сырцовой [8; 19], у людей, обнаруживающих позитивные личностные тенденции после пережитой травмы, присутствуют как ориентация на позитивное прошлое, так и перспективы будущего, в отличие от людей с низким ростом после травмы, у которых прошлое рисуется как негативное, а будущее видится фаталистично. Важно отметить, что посттравматический рост оказался более выраженным у тех людей, кто пережил более интенсивную травму, чем у тех, чьи экстремальные ситуации можно было отнести к жизненному опыту средней тяжести. Это показывает, что для того, чтобы связать разорванную связь времен человека после травмы и саму расщепленную целостность уцелевшего в травме человека, требуется особая работа: связывание темпоральных горизонтов времени и темпоральное связывание опыта, согласно концепции, на которую мы опираемся [4; 5]. Темпоральность в ней выступает как темпоральная деятельность человека, как деятельность по конструированию временной формы, связывающей три модуса времени в континуальную целостность. Исходя из этого и временная перспектива может быть рассмотрена с двух сторон: как временная форма и ее конструи-

рование. Аналогично предлагается рассматривать и темпоральную идентичность человека, (в том числе «автобиографическую» идентичность личности) как отличную от темпоральной работы личности, в которой эта идентичность конструируется. Таким образом, временная перспектива содержит прошлую, настоящую и будущую идентичность, для сохранения целостности которой требуется признание темпоральной работы связывания этих темпоральных форм идентичности в их протяженности. Тогда временная перспектива — это темпоральное единство модусов прошлого, настоящего и будущего в истории жизни личности, опыт жизни не просто вспоминается, а конструируется в работе личности и размещается в пространстве жизненного мира в единстве настоящего, прошлого и будущего.

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Абульханова К.А., Березина Т.Н.* Время личности и время жизни. — СПб.: Алетей, 2001.
- [2] *Арестова О.Н.* Операциональные аспекты временной перспективы личности // Вопросы психологии. — 2000. — № 4. — С. 61—73.
- [3] *Квасова О.Г.* Роль временной перспективы в позитивной работе личности с травматическим опытом. Феномен посттравматического роста личности // ПАРФ, 2007. — С. 16—25.
- [4] *Магомед-Эминов М.Ш.* Трансформация личности // Психоаналитическая Ассоциация. — М., 1998.
- [5] *Магомед-Эминов М.Ш.* Позитивная психология // ПАРФ. Т. 2. — М., 2007.
- [6] *Миско Е.А., Тарабрина Н.В.* Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии ЧАЭС // Психологический журнал. — 2004. — № 3. — С. 44—52.
- [7] *Нуркова В.В., Митина О.В., Янченко Е.В.* Автобиографическая память: «сгущения» в субъективной картине прошлого // Психологический журнал. — 2005. — № 2. — С. 22—32.
- [8] *Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В.* Методика Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. — 2007. — № 1. — С. 85—106.
- [9] *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб.: Питер, 2001.
- [10] *Юрьева Л.Н.* Кризисные состояния. — Днепропетровск: Арт-пресс, 1998.
- [11] *Buehler R., McFarland C.* Intensity bias in affective forecasting the role of temporal focus // Personality and Social Psychology Bulletin. — 2001. — Vol. 27. — P. 1480—1493.
- [12] *Herman J.L.* Trauma and recovery. — N.Y.: Basic books, 1997.
- [13] *Horowitz M.J.* Stress response syndromes. (2nd.ed.) — New York: J. Aronson, 1986.
- [14] *Maddi S.R.* The story of hardiness: twenty years of theorizing, research and practice // Consulting psychology journal. — 2002. — № 54. — P. 173—185.
- [15] *Magomed-Eminov M.S.* Post-traumatic stress disorders as a loss of meaning of life. States of mind. D. Halpern & A. Voiskunsky. — Oxford University Press, 1997.
- [16] *Newby-Clark I.R., Ross M.* Conceiving the past and future // Personality and Social Psychology Bulletin. — 2003. — Vol. 29. — P. 807—818.
- [17] *Noyes R., Kletti R.* Panoramic memory: a response to the threat of death // Omega. — 1977. — № 8. — P. 181—194.
- [18] *Rubin D.C., Berntsen D.* Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory // Memory & Cognition. — 2004. — Vol. 32. — № 3. — P. 427—442.
- [19] *Zimbardo P.G., Boyd J.N.* Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric // Journal of personality and social psychology. — 1999. — Vol. 77. — P. 1271—1288.

## **TIME PERSPECTIVE IN EXTREME SITUATION**

**O.G. Kvasova**

Department of Extreme psychology and Psychological Help

Faculty of psychology MSU

*Mohkovaya, 11, building 5, Moscow, Russia, 125009*

The article gives the new definition of the concept of time perspective in the view of postnon-classic paradigms in psychology. It shows the temporal unity of the past, present and future in life story of personality in the context of conception of temporal work.

**Key words:** time perspective, temporal unity, temporal conception of activity, temporal work, temporal form.