



ВЗАИМОСВЯЗЬ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛИЦ С ДЕПРЕССИВНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Ю. Ю. Ковтун¹, П. А. Яковлева¹, Л. В. Шукчус¹

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

Введение. Статья посвящена изучению взаимосвязи временной перспективы и жизнестойкости у лиц с депрессивными расстройствами. Депрессия относится к числу наиболее распространенных психических заболеваний по всему миру, которое существенно снижает качество жизни. Одним из недостаточно изученных факторов, связанных с тяжестью протекания депрессии, является временная перспектива. Искажение временной перспективы может быть связано с депрессией и оценкой прошлого опыта, текущей ситуации и планов на будущее. В данном исследовании мы рассмотрим, как несбалансированная временная перспектива взаимосвязана со способностью человека преодолевать жизненные преграды и справляться с трудностями.

Материалы и методы. Для статистической обработки использовался параметрический критерий корреляции Пирсона, параметрический t-критерий различий Стьюдента, для вычислений использовалась статистическая программа «Jamovi». Теоретический анализ литературы, посвященной депрессивным расстройствам, теоретические исследования временной перспективы (К. Левин, Ф. Зимбардо), концепция жизнестойкости (М. Мадди). В качестве эмпирических методов использовались методики: «Шкала депрессии» А. Т. Бека (в адаптации Н. В. Тарабриной), «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой), «Временная перспектива» Ф. Зимбардо (в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной).

Результаты исследования. Была выявлена корреляция между низким уровнем жизнестойкости, депрессией и несбалансированной временной перспективой. У здоровых респондентов уровень жизнестойкости был выше, а временная перспектива более сбалансирована. Данные указывают на позитивную ориентацию респондентов во времени, проявляющуюся в позитивном восприятии прошлого опыта, наслаждении настоящим и оптимистичных ожиданиях относительно будущего.

Обсуждение и заключения. Для лиц, страдающих депрессией, характерна несбалансированная временная перспектива, которая искажает их восприятие прошлого, настоящего и будущего, а также низкий уровень жизнестойкости. Эмпирический анализ показал, что лица, не страдающие депрессией, имеют более сбалансированную временную перспективу и более высокий уровень показателей жизнестойкости, таких, как: вовлеченность, контроль и принятие риска. У лиц, не страдающих депрессией, показатели временной перспективы оказались более сбалансированы, а уровень жизнестойкости был выше. Результаты исследования указывают на то, что несбалансированное восприятие

времени может снижать жизнестойкость, ослабляя самоконтроль, мотивацию и повышая риск депрессии.

Ключевые слова: временная перспектива, жизнестойкость, депрессия

Для цитирования: Ковтун Ю. Ю., Яковлева П. А., Шукчус Л. В. Взаимосвязь временной перспективы и жизнестойкости у лиц с депрессивными расстройствами // Вестник Мининского университета. 2025. Т. 13, № 3. С. 11. DOI: 10.26795/2307-1281-2025-13-3-11.

THE CONNECTION BETWEEN TIME PERSPECTIVE AND RESILIENCE IN PEOPLE WITH DEPRESSIVE DISORDERS

Yu. Yu. Kovtun¹, P. A. Yakovleva¹, L. V. Shukchus¹

¹Belgorod State National Research University, Belgorod, Russian Federation

ABSTRACT

Introduction. The article is devoted to studying the connection between the time perspective and the hardiness of individuals with depressive disorders. Depression is one of the most common mental illnesses worldwide, which significantly reduces the quality of life. One of the insufficiently studied factors related to the severity of depression is the time perspective. A distorted time perspective may be associated with depression and an assessment of past experiences, the current situation, and plans for the future. In this study, we will look at how a balanced time perspective is interconnected with a person's ability to overcome life's obstacles and cope with difficulties.

Materials and methods. Analysis of literature on depressive disorders, theoretical studies of time perspective (K. Levin, F. Zimbardo), the concept of hardiness (M. Maddi). The following methods were used as empirical methods: "Depression scale" by A. T. Beck (adapted by N. V. Tarabrina), "Hardiness survey" by S. Maddi (adapted by D. A. Leontiev, E. I. Rasskazova), "Time perspective" by F. Zimbardo (adapted by A. Syrtsova, E. T. Sokolova, O. V. Mitina). For statistical processing, the parametric Student's t-test of differences, the parametric Pearson correlation test were used, and the statistical program "Jamovi" was used for calculations.

Results. A correlation was found between low levels of hardiness, depression, and an unbalanced time perspective. Healthy respondents had higher levels of hardiness and a more balanced time perspective. The data indicate a positive orientation of respondents towards time, manifested in a positive perception of past experiences, enjoyment of the present, and optimistic expectations for the future.

Discussion and conclusions. People with depression are characterized by an unbalanced time perspective that distorts their perception of the past, present, and future, as well as low levels of hardiness. Empirical analysis showed that individuals without depression have a more balanced time perspective and higher levels of hardiness indicators, such as involvement, control, and risk acceptance. Individuals without depression had more balanced time perspective indicators and higher levels of hardiness. The study findings suggest that an unbalanced perception of time may reduce hardiness by weakening self-control, motivation, and increasing the risk of depression.

Keywords: time perspective, hardiness, depression

For citation: Kovtun Yu. Yu., Yakovleva P. A., Shukchus L. V. The connection between time perspective and resilience in people with depressive disorders // Vestnik of Minin University. 2025. Vol. 13, no. 3. P. 11. DOI: 10.26795/2307-1281-2025-13-3-11.

Введение

Депрессия является тяжелым психическим расстройством, которое проявляется в сниженном настроении, снижении двигательной активности и расстройствах мышления. Симптомом этого расстройства являются когнитивные искажения, из-за которых человек воспринимает в негативном ключе себя, свое окружение, прошлое и будущее. Это негативно сказывается на психологическом и физическом состоянии больного. В различных источниках и СМИ часто упоминается о распространенности депрессии среди всех слоев населения.

Существует несколько классификаций депрессивных состояний, среди которых наиболее известны МКБ-10 и DSM-V. Эти классификации описывают различные типы депрессий, включая экзогенные и эндогенные формы, а также первичные и вторичные расстройства.

Существует три основных теории, объясняющих происхождение депрессии: психоаналитическая, когнитивная, бихевиористическая. Психоаналитический подход акцентирует внимание на утрате и внутреннем конфликте [21; 16; 6; 3], когнитивный подход рассматривает негативные мысли и искажения восприятия [19; 2], а бихевиористический фокусируется на особенностях ответа организма на раздражители внешней среды [23; 15].

Жизнестойкость связана с верой в смысл жизни и умением преодолевать препятствия; она является не только чертой характера, но и движущей силой изменений. Предположение о наличии смысла в жизни и способности преодолевать страх и тревогу само по себе запускает процесс изменений. Часто жизнестойкость рассматривают как внутреннюю силу, основанную на убеждениях, которые помогают противостоять негативному воздействию стресса. Следует сказать, что эти позитивные убеждения не всегда могут соответствовать реальности, но при этом способствуют больше активности, снижают негативные последствия стресса на организм и уменьшают остроту переживаний. Понимание жизнестойкости варьируется в зависимости от философской парадигмы. Экзистенциализм рассматривает ее как проявление индивидуальности, творческого потенциала и осмысленности существования в социальном контексте. Иррационалистическая философия фокусируется на воле к самоутверждению и достижению успеха. Герменевтический подход подчеркивает значение самосознания и эмпатии. Позитивизм отмечает важность развития жизнестойкости в юности как способности включиться в социальную жизнь. Гуманистический подход связывает жизнестойкость с самоактуализацией, стремлением к совершенству и эффективному социальному взаимодействию.

Изучение жизнестойкости в психологии началось в 1980-х годах с введения термина «hardiness» американскими психологами С. Кобейс и С. Мадди, который позже был адаптирован в России как «жизнестойкость» Д. А. Леонтьевым [12; 10; 8]. Основные компоненты жизнестойкости, согласно С. Кобейс и С. Мадди, включают: вовлеченность, контроль и готовность к риску. Такая система убеждений помогает снизить стресс и эффективно справляться с трудностями, уменьшить субъективную значимость стрессов и уровень внутреннего напряжения. Вовлеченность означает активное участие в жизни, приносящее смысл и удовлетворение. Низкий уровень вовлеченности проявляется в

отстраненности и апатии. Контроль – это уверенность в способности влиять на исходы событий. Низкий уровень контроля проявляется в чувстве беспомощности, зависимости от внешних обстоятельств. Готовность к риску представляет собой восприятие трудностей как возможностей для роста и развития, в противовес стремлению к комфорту и избеганию рисков. Основа жизнестойкости закладывается в ранние годы, но развивать ее можно в любом возрасте. Поддержка родителей и разнообразный опыт имеют решающее значение для формирования этих трех компонентов. С. Мадди считает, что гармоничное развитие вовлеченности, контроля и готовности к вызовам – ключ к психическому здоровью и активной жизни, несмотря на стресс. Автор описывает пять ключевых способов, которыми жизнестойкость снижает риск заболеваний и негативное влияние стресса: восприятие жизненных изменений как менее стрессогенных, ориентация на активное и конструктивное преодоление трудностей, укрепление иммунитета, приверженность здоровому образу жизни, и поиск социальной поддержки для успешного преодоления трудностей.

Исследования С. Кобейс и С. Мадди показывают, что жизнестойкость формируется под влиянием воспитания и поддержки значимых взрослых [11]. Родители, которые предоставляют детям возможность самостоятельно решать проблемы, способствуют развитию жизнестойкости. В отличие от них, родители, не поддерживающие инициативу своих детей, могут привести к формированию низкой самооценки и выученной беспомощности. Таким образом, важную роль в развитии жизнестойкости играет не только личный опыт, но и социальная среда. Проблема жизнестойкости актуальна для исследователей и по сей день, но на данный момент ученые не вывели единого верного определения данного понятия и не пришли к созданию единой теории, отражающей все аспекты понятия жизнестойкости.

Тема времени в жизни человека также многогранна, но исследуется уже очень давно. Античные философы подчеркивали влияние времени на личность и физическое состояние человека. Временная направленность обуславливает эмоции и действия индивидов, так как подразумевает под собой взаимодействие трех временных ориентаций: прошлого, настоящего и будущего.

В более позднем периоде тема связи времени, психики и тела человека изучалась философами и психологами. Среди этих исследователей были И. Кант и Г. В. Ф. Гегель [5; 4]. Позднее К. Левин ввел понятие временной перспективы, связывая ее с индивидуальным восприятием и планированием времени человеком [7]. В отечественной психологии Б. Г. Ананьев и С. Л. Рубинштейн, рассматривая тему времени, выделили этапы жизни человека и описали их связь с временной перспективой личности [13].

Американским психологом Ф. Зимбардо была предложена теория временной перспективы. В ней он более подробно рассмотрел основные временные ориентации. Прошое, согласно Ф. Зимбардо, могло быть негативным и позитивным. Настоящее делилось на гедонистическое и фаталистическое. Будущее представлено в одном варианте. Особенности взаимодействия перечисленных временных ориентаций формируют сбалансированную или несбалансированную временную перспективу. Сбалансированная временная перспектива характеризуется позитивным восприятием собственного прошлого, возможностью испытывать удовольствие от жизни в настоящем и ориентировкой на будущее. Такая временная ориентация связана с адаптацией личности и ее развитием в целом. Восприятие времени, согласно Ф. Зимбардо, может существенно влиять на самооценку и общее восприятие жизни [26].

Опираясь на вышеперечисленные данные, нами были проведено эмпирическое исследование, посвященное изучению особенностей взаимосвязи несбалансированной

временной перспективы и жизнестойкости лиц с депрессивными расстройствами. Выборка состояла из лиц, страдающих депрессией (30 человек с диагнозами F31, F32, F33, исключая варианты диагнозов с психотическими эпизодами и неуточненными вариантами расстройств), и здоровых респондентов (30 человек). Общая выборка состояла из 60 человек.

Выборка лиц, страдающих депрессией, была представлена женщинами в количестве 16 человек и мужчинами в количестве 14 человек; из них в возрасте от 18 до 30 лет – 21 человек (70 %), в возрасте от 31 года до 50 лет – 6 человек (20 %), в возрасте от 51 года до 62 лет – 3 человека (10 %). Выборка здоровых респондентов характеризовалась показателями по полу и возрасту, аналогичными в выборке лиц, страдающих депрессией.

Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи несбалансированной временной перспективы с жизнестойкостью лиц с депрессивными расстройствами. Задачами проведенного нами исследования были следующие: анализ теоретических подходов к изучению таких понятий, как: «временная перспектива», «жизнестойкость», «депрессия»; экспериментальное изучение особенностей временной перспективы и жизнестойкости у лиц, страдающих депрессией. В качестве гипотезы исследования мы предположили, что существует связь между временной перспективой и жизнестойкостью у лиц, страдающих депрессией: для лиц, страдающих депрессией, у которых выявлен низкий уровень жизнестойкости, будет характерно принятие собственного прошлого и безнадежное отношение к будущему.

Обзор литературы

Роль временной перспективы в жизни человека изучается с очень давних времен. Жизнестойкость же, напротив, стала объектом исследований относительно недавно.

В своем исследовании мы будем опираться на теорию временной перспективы, разработанную Ф. Зимбардо. Существующие три временные направленности: прошлое, настоящее и будущее – автор разделил на пять категорий, дав им положительную или отрицательную направленность. Прошлое разделяется на негативное или позитивное, настоящее на гедонистическое или фаталистическое, ориентация на будущее либо присутствует, либо нет.

Ф. Зимбардо говорил о времени как об ограниченном ресурсе, из-за которого люди попадают в ментальные ловушки, боясь неправильно распределить столь ценный ресурс. Несбалансированная временная перспектива подразумевает под собой неправильное распределение временной направленности.

Такие лица склонны к пессимистическому восприятию прошлого и застреванию на своих негативных переживаниях. Человек с несбалансированной временной перспективой чувствует себя бессильным перед настоящим, воспринимая его как неизбежное и неподвластное его влиянию. Из-за сфокусированности на этих двух временных направленностях отсутствует или плохо развита направленность в будущее. Человек не строит планов на будущее и не прикладывает усилий для их достижения, ведь его жизнь уже предопределена и представляет собой череду неудач. Согласно Ф. Зимбардо, ориентация на позитивное прошлое, гедонистическое настоящее и будущее является более оптимальной для психики человека, его субъективного благополучия и здоровья в целом. Но при этом люди склонны фокусироваться на одной временной направленности, из-за чего их временная перспектива может быть несбалансированной.

Жизнестойкость мы будем рассматривать с позиции американских психологов С. Кобейс и С. Мадди. Согласно их концепции, жизнестойкий человек убежден в том, что его вовлеченность в процесс деятельности дает ему большой шанс добиться успеха в каком-либо деле, уверен в том, что борьба дает лучший результат, чем бездействие, и готов принять риск даже при возможности потерпеть неудачу. Такое мышление позволяет более стойко преодолевать жизненные трудности.

В наше время среди отечественных авторов исследованием данных феноменов занимались: Д. О. Анисимова, С. Н. Ениколопов, А. В. Лукашук, А. В. Меринов, Е. Л. Николаев, С. Н. Озоль, С. В. Русаков, Г. И. Семикин, С. А. Чубина, К. А. Чистопольская [18; 17; 14; 9; 1]. В исследовании Д. О. Анисимовой, направленном на исследование временной перспективы у юношей с разным уровнем жизнестойкости, обнаруживается, что для 35 % респондентов характерен низкий уровень жизнестойкости, что свидетельствует о том, что тема жизнестойкости интересна в контексте исследования молодого населения [1]. В исследовании А. В. Лукашук и А. В. Меринова говорится о том, что отцы девушек, которые совершили суицидальную попытку, демонстрируют более низкий уровень жизнестойкости, по сравнению с родителями, чьи дети не совершали попытку ухода из жизни [9]. Это может свидетельствовать о том, что воспитание и поведение родителя играют не последнюю роль в становлении жизнестойкости ребенка. В исследовании С. В. Русакова была обнаружена связь между несбалансированной временной перспективой и низким уровнем жизнестойкости. Опыт заключенных может быть интересен в контексте изучения феномена жизнестойкости, потому что заключение – один из видов жизненных преград, который оказывает существенное влияние на психику человека. Исходя из вышесказанного, мы можем предполагать зависимость жизнестойкости и временной перспективы у лиц, переживших другие трагические события в жизни. К. А. Чистопольская с соавторами изучала отношение к смерти после попытки самоубийства, а также отношение к смерти в контексте временной перспективы у молодежи. Согласно результатам первого исследования оказалось, что ориентация на позитивное прошлое, а также достаточный уровень жизнестойкости являются наиболее действенными защитами, которые помогают предотвратить суицидальную попытку [18]. Во втором исследовании авторы изучали адаптивные и неадаптивные взгляды на смерть [17]. Наиболее дезадаптивными оказались следующие варианты восприятия собственной смерти: «Принятие смерти как бегства», «Принятие-приближение» и «Страх смерти». Эти взгляды на смерть отражают несбалансированную временную перспективу, когда человек не ориентирован на получение удовольствия в настоящем и не планирует качественно свое будущее.

Среди зарубежных авторов данной темой интересовались: J. J. Bauer, G. A. Bonanno, S. C. Kobasa, M. Kwiecinska, D. Linares Gutierrez, T. Rudolph, M. Stolarski, M. Wittmann, K. Wojtkowska [25; 24; 22; 20]. Так, например, в исследовании M. Stolarski, K. Wojtkowska, M. Kwiecinska было выявлено, что удовлетворенность отношениями и сексуальная удовлетворенность зависят от особенностей временной перспективы партнеров. Ориентация на негативное прошлое была связана с более низкой общей удовлетворенностью отношениями, в то время как ориентация на позитивное прошлое свидетельствовала о меньшем сексуальном удовлетворении. Более высокая удовлетворенность отношениями в целом была связана со сбалансированной временной перспективой. В исследовании M. Wittmann, T. Rudolph, D. Linares Gutierrez, I. Winkler был проведен анализ связей между сбалансированной временной перспективой и восприятием времени. Результаты исследования показали, что ориентированность на гедонистическое настоящее свидетельствуют о том, что

человек воспринимает свою жизнь как лишенную большого количества рутины, время ощущается им как быстро идущее. Ориентация на негативное прошлое связана с ощущением дефицита времени, ощущением большого количества дел, с которыми требуется справиться в ограниченный срок. Ориентация на будущее связана с более быстрым течением времени. Таким образом, зарубежные авторы говорят о взаимосвязи временной перспективы с регуляцией эмоций и субъективным течением времени, взаимосвязи временных перспектив партнеров и их удовлетворенностью отношениями, роли временной ориентации при супружеской утрате и значении жизнестойкости при стрессовых событиях в жизни человека.

Теории, а также исследования отечественных и зарубежных авторов позволяют нам сделать вывод о том, что высокий уровень жизнестойкости связан со сбалансированной временной перспективой. Когда жизнестойкость находится на низком уровне, а временная перспектива не сбалансирована, это в совокупности с другими чертами личности и показателями может быть сигналом о том, что человек находится в суицидальной группе риска и требует к себе внимания близких, а также специалистов.

Материалы и методы

Анализ литературы, посвященной депрессивным расстройствам, теоретические исследования временной перспективы (К. Левин, Ф. Зимбардо), концепция жизнестойкости (М. Мадди). В качестве эмпирических методов использовались методики: «Шкала депрессии» А. Т. Бека (в адаптации Н. В. Тарабриной), «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой), «Временная перспектива» Ф. Зимбардо (в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной). Для статистической обработки использовался параметрический t-критерий различий Стьюдента, параметрический критерий корреляции Пирсона, для вычислений использовалась статистическая программа «Jamovi».

Результаты исследования

Проверка на нормальность распределения данных (критерий Шапиро-Уилка) подтвердила применимость параметрических статистических методов. Таблица 1 содержит результаты сравнительного анализа показателей депрессии, временной перспективы и жизнестойкости в группах пациентов с депрессией и здоровых контрольных лиц.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей депрессии, временной перспективы и жизнестойкости у двух групп

Показатели	Респонденты с депрессивными расстройствами (средние значения)	Здоровые респонденты (средние значения)	t, p
Жизнестойкость	72,53	88,67	t=-1,88; p=0,065
Соматические проявления	21,8	6,3	t=9,87; p<0,01
Контроль	26,83	30,5	t=-1,25; p=0,215
Вовлеченность	30,87	38,97	t=-2,36; p=0,022
Фаталистическое настоящее	3,12	2,48	t=2,21; p=0,031

Гедонистическое настоящее	3,18	3,73	$t=-2,01$; $p=0,049$
Негативное прошлое	3,03	2,2	$t=2,72$; $p=0,009$
Принятие риска	14,83	17,2	$t=-1,19$; $p=0,238$
Позитивное прошлое	3,16	3,96	$t=-2,96$; $p=0,004$
Будущее	3,35	4,19	$t=-2,87$; $p=0,006$
Когнитивно-аффективные проявления	23,33	7,33	$t=7,61$; $p<0,01$
Депрессия	45,1	12,97	$t=10,6$; $p<0,01$

Table 1 – Comparative analysis of depression, time perspective and hardiness scores in two groups

Indicators	Respondents with depressive disorders (mean score)	Healthy respondents (mean score)	t, p
Hardiness	72,53	88,67	$t=-1,88$; $p=0,065$
Somatic manifestations	21,8	6,3	$t=9,87$; $p<0,01$
Control	26,83	30,5	$t=-1,25$; $p=0,215$
Involvement	30,87	38,97	$t=-2,36$; $p=0,022$
Fatalistic present	3,12	2,48	$t=2,21$; $p=0,031$
Hedonic present	3,18	3,73	$t=-2,01$; $p=0,049$
Negative past	3,03	2,2	$t=2,72$; $p=0,009$
Risk taking	14,83	17,2	$t=-1,19$; $p=0,238$
Positive past	3,16	3,96	$t=-2,96$; $p=0,004$
Future	3,35	4,19	$t=-2,87$; $p=0,006$
Cognitive-affective manifestations	23,33	7,33	$t=7,61$; $p<0,01$
Depression	45,1	12,97	$t=10,6$; $p<0,01$

Используя представленные выше данные, мы можем сделать вывод о том, что показатели депрессии здоровых респондентов по шкалам «Соматические проявления» ($t=9,87$; $p<0,01$), «Когнитивно-аффективные проявления» ($t=7,61$; $p<0,01$), «Депрессия» ($t=10,6$; $p<0,01$) оказались ниже, чем у второй группы – лиц, страдающих депрессией. Показатели жизнестойкости здоровых респондентов по шкалам «Жизнестойкость» ($t=-1,88$; $p=0,065$), «Вовлеченность» ($t=-2,36$; $p=0,022$), «Контроль» ($t=-1,25$; $p=0,215$), «Принятие риска» ($t=-1,19$; $p=0,238$) выше, чем у лиц, страдающих депрессией. Показатели временной перспективы, такие как «Негативное прошлое» ($t=2,72$; $p=0,009$) и «Фаталистическое настоящее» ($t=2,21$; $p=0,031$), выше у лиц, страдающих депрессией. Показатели временной перспективы, указывающие на сбалансированность временной перспективы, а именно: «Будущее» ($t=-2,87$; $p=0,006$), «Гедонистическое настоящее» ($t=-2,01$; $p=0,049$), «Позитивное прошлое» ($t=-2,96$; $p=0,004$), выше у здоровых респондентов.

На втором этапе исследования мы провели корреляционный анализ с помощью критерия корреляции Пирсона, используя статистический пакет «Jamovi». Анализ показал наличие взаимосвязи между особенностями несбалансированной временной перспективы и уровнем жизнестойкости в исследуемой выборке. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Корреляционный анализ связей показателей несбалансированной временной перспективы и жизнестойкости у здоровых респондентов

Показатели		r	p
Временная перспектива	Жизнестойкость		
Будущее	Жизнестойкость	r=0,802	p<0,01
Позитивное прошлое	Жизнестойкость	r=0,802	p<0,01
Негативное прошлое	Жизнестойкость	r=-0,853	p<0,01
Фаталистическое настоящее	Жизнестойкость	r=-0,858	p<0,01

Table 2 – Correlation analysis of the associations of unbalanced temporal perspective and resilience measures in healthy responders

Indicators		r	p
Time perspective	Hardiness		
Future	Hardiness	r=0,802	p<0,01
Positive past	Hardiness	r=0,802	p<0,01
Negative past	Hardiness	r=-0,853	p<0,01
Fatalistic present	Hardiness	r=-0,858	p<0,01

Статистический анализ позволил выявить сильную связь между ориентацией на будущее и жизнестойкостью здоровых респондентов ($r=0,802$, $p<0,01$). Из этого можно сделать вывод о том, что для жизнестойких людей характерна целеустремленность, эффективность в достижении поставленных целей. Также люди с высокой жизнестойкостью склонны позитивно оценивать свой прошлый опыт, о чем говорит наличие связи между жизнестойкостью и позитивным прошлым ($r=0,802$, $p<0,01$). Полученные результаты согласуются с наличием отрицательной связи между негативным прошлым и жизнестойкостью ($r=-0,853$, $p<0,01$). Таким образом, чем выше жизнестойкость, тем меньше вероятность того, что человек будет испытывать негативные эмоции по поводу своего прошлого. Наличие отрицательной связи между фаталистическим настоящим и жизнестойкостью ($r=-0,858$, $p<0,01$) может свидетельствовать о том, что чем выше у человека уровень жизнестойкости, тем слабее выражено убеждение в неизменности настоящего и его независимости от собственных действий. В целом полученные результаты говорят о том, что люди с высокой жизнестойкостью склонны к планированию, целеустремленности и реализации своих планов.

Корреляционный анализ также обнаружил ряд значимых взаимосвязей показателей несбалансированной временной перспективы и жизнестойкости с показателями депрессии. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Корреляционный анализ связей показателей несбалансированной временной перспективы и жизнестойкости у респондентов с депрессией

Показатели		r	p
Временная перспектива	Депрессия		
Будущее	Депрессия	r=-0,395	p=0,002
Гедонистическое настоящее	Депрессия	r=-0,359	p=0,005
Фаталистическое настоящее	Депрессия	r=-0,387	p=0,002
Позитивное прошлое	Депрессия	r=-0,420	p<0,01
Негативное прошлое	Депрессия	r=0,415	p<0,01
Показатели		r	p

Жизнестойкость	Депрессия		
Жизнестойкость	Депрессия	$r=-0,395$	$p=0,005$
Вовлеченность	Депрессия	$r=-0,416$	$p<0,1$
Принятие риска	Депрессия	$r=-0,341$	$p=0,008$

Table 3 – Correlation analysis of the relationships between indicators of unbalanced time perspective and resilience in respondents with depression

Indicators		r	p
Time perspective	Depression		
Future	Depression	$r=-0,395$	$p=0,002$
Hedonistic present	Depression	$r=-0,359$	$p=0,005$
Fatalistic present	Depression	$r=-0,387$	$p=0,002$
Positive past	Depression	$r=-0,420$	$p<0,01$
Negative past	Depression	$r=0,415$	$p<0,01$
Indicators		r	p
Hardiness	Depression		
Hardiness	Depression	$r=-0,395$	$p=0,005$
Engagement	Depression	$r=-0,416$	$p<0,1$
Risk taking	Depression	$r=-0,341$	$p=0,008$

Из полученных данных следует, что лица, страдающие депрессией, демонстрируют меньшую заинтересованность в постановке целей и планировании, что может негативно сказываться на достижении ими успеха в будущем. Они испытывают сложности с получением удовольствия от жизни, им трудно расслабиться, сосредоточиться на настоящем и радоваться повседневной деятельности и общению. Это подтверждается наличием отрицательных связей между депрессией и будущим ($r=-0,395$, $p=0,002$), а также между гедонистическим настоящим и депрессией ($r=-0,359$, $p=0,005$). Лица, страдающие депрессией, чаще видят свое настоящее как неподконтрольное своим действиям, считая, что любые усилия не гарантируют избегания трудностей и что они бессильны перед жизненными проблемами ($r=-0,387$, $p=0,002$).

В отношении своего прошлого лица, страдающие депрессией, склонны испытывать негативные эмоции, такие как сожаление, боль, злость и чувство вины, вместо ностальгии и радости от пережитого опыта. Они часто интерпретируют свой прошлый опыт негативно, что проявляется либо в избегании подобных воспоминаний, либо в чрезмерной фиксации на них в ущерб настоящей жизни. Данный вывод позволяют сделать обратная связь между позитивным прошлым и депрессией ($r=-0,420$, $p<0,01$) и связь между негативным прошлым и депрессией ($r=0,415$, $p<0,01$).

Также корреляционный анализ позволил выявить отрицательную связь между жизнестойкостью и депрессией ($r=-0,395$, $p=0,005$). Это может говорить о том, что высокий уровень депрессии связан с низким уровнем жизнестойкости, что свидетельствует о трудностях преодоления жизненных проблем у лиц, страдающих депрессией, и склонностью к преувеличению их значимости. Результаты подтверждаются и в других связях. Так, обнаружены отрицательные связи между вовлеченностью и депрессией ($r=-0,416$, $p<0,1$), принятием риска и депрессией ($r=-0,341$, $p=0,008$). Данные позволяют говорить о том, что лица, страдающие депрессией, демонстрируют низкий уровень вовлеченности в жизненные события, который проявляется в отсутствии интереса к деятельности, неспособности получать удовольствие и убежденности в бесперспективности своих усилий, они не стремятся принимать участие в активности, в результатах которой не уверены.

Обсуждение и заключения

Исследование проводилось в два этапа. Первый этап включал сравнительный анализ жизнестойкости и особенностей временной перспективы у двух групп участников: лиц, страдающих депрессией и здоровых участников. Группа пациентов с депрессией характеризовалась значительно более высокими показателями по шкалам депрессии, соматических и когнитивно-аффективных симптомов. Контрольная группа, напротив, продемонстрировала более высокий уровень жизнестойкости, а также более активную жизненную позицию, проявляющуюся в большей склонности к риску, ощущении контроля над ситуацией и активном участии в различных сферах жизни. Кроме того, у участников с депрессией была выявлена несбалансированная временная перспектива с доминированием фаталистического восприятия настоящего и негативного опыта прошлого. Здоровые участники, напротив, продемонстрировали более сбалансированную временную перспективу, характеризующуюся оптимистичным взглядом на прошлое, сосредоточенностью на позитивных моментах настоящего и четкой ориентацией на будущее.

На втором этапе исследования был проведен статистический анализ связей особенностей несбалансированной временной перспективы у лиц с низким уровнем жизнестойкости, страдающих депрессией, и здоровых респондентов. Нами были выявлены сильные положительные и отрицательные связи. Отрицательные связи между депрессией и жизнестойкостью, будущим, принятием риска, вовлеченностью свидетельствуют о том, что лица, страдающие депрессией, часто испытывают внутреннее напряжение при решении стрессовых ситуаций, воспринимают преграды как более значимые, не строят четких планов на будущее, слабо предвидят грядущие события, плохо предвидят последствия своих действий, отличаются слабыми навыками планирования, постановки целей, структурирования собственной деятельности, испытывают недостаток удовольствия, чувство отверженности и низкую мотивацию. Они не видят в прошлом полезного опыта, воспринимая его как негативный, болезненный и отвратительный. В отличие от них, жизнестойкие личности принимают как позитивный, так и негативный опыт прошлого, рассматривая его как ресурс для личностного роста. Они демонстрируют высокую мотивацию, умение планировать будущее и готовы к усилиям ради достижения долгосрочных целей. В основе различий лежит отношение к прошлому: депрессивные люди видят в нем лишь боль и разочарование, в то время как жизнестойкие – ценный опыт, способствующий саморазвитию. Жизнестойкость отрицательно связана с негативным восприятием прошлого, что говорит об оптимистичном взгляде таких людей на прошедшие события. Это позволяет им не концентрироваться на отрицательных моментах, а использовать их как ценный опыт для саморазвития.

Проведенный анализ позволил выявить особенности взаимосвязи несбалансированной временной перспективы на жизнестойкость лиц с депрессивными расстройствами. Результаты, полученные в нашем собственном исследовании, можно соотнести с данными ведущих исследований: отечественные авторы, такие как Д. О. Анисимова, С. В. Русаков, А. В. Лукашук, К. А. Чистопольская [1, 9, 14, 17, 18] и др., а также ряд зарубежных авторов: J. J. Bauer, S. C. Kobasa, M. Stolarski, M. Wittmann [20, 22, 24, 25] и др. подчеркивали положительную связь между жизнестойкостью и временной перспективой, а также отрицательную связь между жизнестойкостью и несбалансированной временной перспективой. Люди с высоким уровнем жизнестойкости обладают лучшими способностями к преодолению стресса, более оптимистичные взгляды на будущее дают им надежду и цель.

Баланс временной перспективы позволяет учиться на ошибках прошлого, интегрируя его в свой опыт, а также планировать будущее. Избегание негативной временной перспективы помогает сосредоточиться на настоящем и уменьшает беспокойство о прошлом и будущем.

Проведенное нами экспериментальное исследование имеет выраженную практическую ценность, которая заключается в возможности разработки специальной психокоррекционной программы. Цель такой программы может заключаться в коррекции временной перспективы у лиц с низким уровнем жизнестойкости, страдающих депрессией. Представленная цель может быть реализована в следующих задачах: 1) сбалансирование временной перспективы, ориентируясь на прошлое, будущее и настоящее, 2) повышение способности участников программы концентрироваться на настоящем времени, испытывать удовольствие по принципу «здесь и сейчас», 3) обучение навыкам позитивного взгляда на прошлое и будущее, 4) ослабление негативного влияния отрицательного опыта прошлого на будущее, 5) повышение уверенности в своих силах, 6) развитие навыков самостоятельного преодоления жизненных трудностей.

В целом психокоррекционная работа должна быть направлена на снижение уровня эмоционального напряжения, конструктивную переработку негативных переживаний и оптимизацию процессов восприятия времени. Предметом коррекционной работы могут выступать показатели временной перспективы: «негативное прошлое», «позитивное прошлое», «фаталистическое настоящее», «гедонистическое настоящее», «будущее».

Список использованных источников

1. Анисимова Д. О. Временная перспектива юношей с разным уровнем жизнестойкости // Мировая наука. 2022. № 11 (68). С. 17-25. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vremennaya-perspektiva-yunoshey-s-raznym-urovнем-zhiznestroykosti> (дата обращения: 04.02.2025).
2. Бек А. Депрессия: клинические, экспериментальные и теоретические аспекты. Л.: Медицина, 1965. 432 с.
3. Винникотт Д. В. Человеческая природа. СПб.: Алетейя, 2007. 560 с.
4. Гегель Г. В. Ф. Феноменология духа. Бамберг, Вюцбург, 1807. 644 с.
5. Кант И. Критика чистого разума. М.: Академический проект, 2020. 567 с.
6. Кляйн М. Скорбь и ее связь с маниакально-депрессивными состояниями. Ижевск: ERGO, 2007. С 257-292.
7. Левин К. Теория психологического поля и системы его психологических понятий // Психология личности: тексты. М.: Изд-во Московского университета, 1982. С. 17-28.
8. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
9. Лукашук А. В., Меринов А. В. Клинико-психологическая характеристика отцов девушек подросткового возраста, совершивших суицидальную попытку // Научно-практический журнал. 2017. № 2 (27). С. 82-87. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihologicheskaya-harakteristika-ottsov-devushek-podrostkovogo-vozvrasta-sovershivshih-suicidalnuyu-popytku> (дата обращения: 04.02.2025).
10. Мадди С., Кобей С. Жизнестойкость: Новое понимание человеческой стойкости. М.: Когито-Центр, 2023. 422 с.
11. Мадди С. Резонансная теория самоэффективности: Смысл перемен. М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2009. 296 с.
12. Мадди С. Р., Копперсмит Г., Форд К. Э. Тест жизнестойкости. М.: Институт психологии РАН, 1997. С. 315-335.

13. Рубинштейн С. Л. Психология времени. М.: Книга, 1993. 295 с.
14. Русаков С. В. Взаимосвязь жизнестойкости и временной перспективы в структуре жизненных планов осужденных, отбывающих наказания в колонии строгого режима // Прикладная юридическая психология. 2022. № 4 (61). С. 64-71. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-zhiznestoykostii-vremennoy-perspektivy-v-strukture-zhiznennyh-planov-osuzhdennyh-otbyvayuschih-nakazaniya-v-kolonii> (дата обращения: 04.02.2025).
15. Скиннер Б. Ф. Наука и поведение человека. М.: Прогресс, 1998. 471 с.
16. Фрейд З. Печаль и меланхолия. М.: Наука, 1998. С. 253-293.
17. Чистопольская К. А., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Семикин Г. И., Озоль С. Н., Чубина С. А. Отношение к смерти в контексте временной перспективы: адаптивные, защитные и неадаптивные взгляды на смерть у молодых взрослых // Научно-практический журнал. 2019. № 1 (34). С. 58-74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-smerti-v-kontekste-vremennoy-perspektivy-adaptivnye-zaschitnye-i-neadaptivnye-vzglyady-na-smert-u-molodyh-vzroslyh> (дата обращения: 04.02.2025).
18. Чистопольская К. А., Ениколопов С. Н. Отношение к смерти после попытки самоубийства: стигматизация и самостигматизация суицидальных пациентов // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. № 1. С. 8-20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-smerti-v-kontekste-vremennoy-perspektivy-adaptivnye-zaschitnye-i-neadaptivnye-vzglyady-na-smert-u-molodyh-vzroslyh> (дата обращения: 04.02.2025).
19. Эллис А. Теория рационально-эмоциональной поведенческой терапии: руководство для клинических психологов. СПб.: Речь, 2002. 350 с.
20. Bauer J. J., Bonanno G. A. Continuity amid discontinuity: Bridging one's past and present in stories of conjugal bereavement // Narrative Inquiry. 2001. Vol. 11, no. 1. Pp. 123-158. Available at: <https://www.jbe-platform.com/content/journals/10.1075/ni.11.1.06bau> (accessed: 04.02.2025).
21. Blatt S. J., Dafflitti J. P., Quinlan M. D. The experience of depression in normal young people. Washington: American Psychological Association, 1976. Pp. 383-389.
22. Kobasa S. C. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37, no. 1. Pp. 1-11. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/458548/> (accessed: 04.02.2025).
23. Seligman M. E. Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: Freeman, 1975. 250 p.
24. Stolarski M., Wojtkowska K., Kwiecinska M. Time for love: Partners' time perspectives predict relationship satisfaction in romantic heterosexual couples // Time and Society. 2016. Vol. 25, no. 3. Pp. 522-574. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0961463X15596703> (accessed: 04.02.2025).
25. Wittmann M., Rudolph T., Linares Gutierrez D., Winkler I. Time perspective and emotion regulation as predictors of age-related subjective passage of time // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2015. Vol. 12, no. 12. Pp. 16027-16042. Available at: <https://colab.ws/articles/10.3390%2Fijerph121215034?ysclid=m6qvfh84bzm964429316> (accessed: 04.02.2025).
26. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: a valid, reliable individual-difference metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 77, no. 6. Pp. 1271-1288.

References

1. Anisimova D. O. Time perspective of young men with different levels of hardiness. *Mirovaya nauka*, 2022, no. 11 (68), pp. 17-25. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vremennaya-perspektiva-yunoshey-s-raznym-urovnem-zhiznestoykosti> (accessed: 04.02.2025). (In Russ.)
2. Bek A. Depression: clinical, experimental and theoretical aspects. Leningrad, Medicina Publ., 1965. 432 p. (In Russ.)
3. Vinnikott D. V. Human nature. St. Petersburg, Aletejya Publ., 2007. 560 p. (In Russ.)
4. Gegel' G. V. F. Phenomenology of spirit. Bamberg, Würzburg, 1807. 644 p. (In Russ.)
5. Kant I. Critique of Pure Reason. Moscow, Akademicheskij proekt Publ., 2020. 567 p. (In Russ.)
6. Klyajn M. Grief and its connection with manic-depressive states. Izhevsk. Izhevsk, ERGO Publ., 2007. Pp. 257-292. (In Russ.)
7. Levin K. Theory of the psychological field and the system of its psychological concepts. *Psihologiya lichnosti*: Moscow, Publishing house of Moscow University, 1982. Pp. 17-28. (In Russ.)
8. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Vitality test. Moscow, Smysl Publ., 2006. 63 p. (In Russ.)
9. Lukashuk A. V., Merinov A. V. Clinical and psychological characteristics of fathers of teenage girls who attempted suicide. *Nauchno-prakticheskij zhurnal*, 2017, no. 2 (27), pp. 82-87. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihologicheskaya-harakteristika-ottsovdvushhek-podrostkovogo-vozrasta-sovershivshih-suitsidalnuyu-popytku> (accessed: 04.02.2025). (In Russ.)
10. Maddi S., Kobej S. Resilience: A New Understanding of Human Resilience. Moscow, Kogito-Centr Publ., 2023. 422 p. (In Russ.)
11. Maddi S. Resonance Theory of Self-Efficacy: The Meaning of Change. Moscow, Aprel'-Press: EKSMO-Press Publ., 2009. 296 p. (In Russ.)
12. Maddi S. R., Koppersmit G., Ford K. E. The Vitality Test. Moscow, Institut psihologii RAN Publ., 1997. Pp. 315-335. (In Russ.)
13. Rubinshtejn S. L. Psychology of Time. Moscow, Kniga Publ., 1993. 295 p. (In Russ.)
14. Rusakov S. V. The Relationship between Vitality and Time Perspective in the Structure of Life Plans of Convicts Serving Sentences in a Strict Regime Colony. *Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya*, 2022, no. 4 (61), pp. 64-71. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-zhiznestoykostii-vremennoy-perspektivy-v-strukture-zhiznennyh-planov-osuzhdennyh-otbyvayuschih-nakazaniya-v-kolonii> (accessed: 04.02.2025). (In Russ.)
15. Skinner B. F. Science and human behavior. Moscow, Progress Publ., 1998. 471 p. (In Russ.)
16. Frejd Z. Sadness and melancholy. Moscow, Nauka Publ., 1998. Pp. 253-293. (In Russ.)
17. CHistopol'skaya K. A., Enikolopov S. N., Nikolaev E. L., Semikin G. I., Ozol' S. N., CHubina S. A. Attitudes towards death in the context of time perspective: adaptive, protective and maladaptive views on death in young adults. *Nauchno-prakticheskij zhurnal*, 2019, no. 1 (34), pp. 58-74. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-smerti-v-kontekste-vremennoy-perspektivy-adaptivnye-zaschitnye-i-neadaptivnye-vzglyady-na-smert-u-molodyh-vzroslyh> (accessed: 04.02.2025). (In Russ.)
18. CHistopol'skaya K. A., Enikolopov S. N. Attitudes towards death after a suicide attempt: stigmatization and self-stigmatization of suicidal patients. *Vestnik psikiatrii i psihologii CHuvashii*, 2015, no. 1, pp. 8-20. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k>

smerti-v-kontekste-vremennoy-perspektivy-adaptivnye-zaschitnye-i-neadaptivnye-vzglyady-na-smert-u-molodyh-vzroslyh (accessed: 04.02.2025). (In Russ.)

19. Ellis A. Theory of rational-emotive behavioral therapy: a guide for clinical psychologists. St. Petersburg, Rech' Publ., 2002. 350 p. (In Russ.)
20. Bauer J. J., Bonanno G. A. Continuity amid discontinuity: Bridging one's past and present in stories of conjugal bereavement. *Narrative Inquiry*, 2001, vol. 11, no. 1, pp. 123-158. Available at: <https://www.jbe-platform.com/content/journals/10.1075/ni.11.1.06bau> (accessed: 04.02.2025).
21. Blatt S. J., Dafflitti J. P., Quinlan M. D. The experience of depression in normal young people. Washington, American Psychological Association, 1976. Pp. 383-389.
22. Kobasa S. C. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, vol. 37, no. 1, pp. 1-11. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/458548/> (accessed: 04.02.2025).
23. Seligman M. E. Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco, Freeman, 1975. 250 p.
24. Stolarski M., Wojtkowska K., Kwiecinska M. Time for love: Partners' time perspectives predict relationship satisfaction in romantic heterosexual couples. *Time and Society*, 2016, vol. 25, no. 3, pp. 522-574. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0961463X15596703> (accessed: 04.02.2025).
25. Wittmann M., Rudolph T., Linares Gutierrez D., Winkler I. Time perspective and emotion regulation as predictors of age-related subjective passage of time. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2015, vol. 12, no. 12, pp. 16027-16042. Available at: <https://colab.ws/articles/10.3390%2Fijerph121215034?ysclid=m6qvf84bzm964429316> (accessed: 04.02.2025).
26. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: a valid, reliable individual-difference metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, vol. 77, no. 6, pp. 1271-1288.

© Ковтун Ю. Ю., Яковлева П. А., Шукчус Л. В., 2025

Информация об авторах

Ковтун Юлия Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и клинической психологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Российская Федерация; kovtun@bsuedu.ru

Яковлева Полина Александровна – студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Российская Федерация; yakovleva.psy@bk.ru

Шукчус Любовь Витаутасовна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и клинической психологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Российская Федерация; shukchus@bsuedu.ru

Information about the authors

Kovtun Yulia Yu. – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of General and Clinical Psychology, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russian Federation, kovtun@bsuedu.ru

Yakovleva Polina A. – Student, Federal State Budgetary Educational Institution "Belgorod State National Research University", Belgorod State National Research University, Belgorod, Russian Federation, yakovleva.psy@bk.ru

General psychology, personality psychology, history of psychology

Shukchus Lyubov V. – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of General and Clinical Psychology, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russian Federation, shukchus@bsuedu.ru

Вклад авторов

Все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors

The authors contributed equally to this article.

Поступила в редакцию: 12.02.2025

Принята к публикации: 19.09.2025

Опубликована: 30.09.2025