

УДК 159.96

Абрамов В.В.

ВРЕМЕННАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

Ключевые слова: копинг, временная ориентация, временная перспектива, транзакционный подход.

Условием успешности человека при возрастающем темпе жизни в современном обществе является выраженная ориентация на будущее, способность к построению отдаленных во времени целей и реализации в настоящем шагов по их осуществлению. Исследования А. Болотовой, М. Донской, Ф. Зимбардо, М. Хачатуровой, проведенные за последнее десятилетие, показывают тесную связь временной перспективы и копинг-поведения. Вместе с тем недостаточно изучена взаимосвязь временной ориентации личности с интерпретацией стрессовой ситуации. Данные исследования углубили бы понимание механизма взаимосвязи ситуационных и личностных факторов, влияющих на копинг-поведение.

Цель настоящей статьи – проанализировать подходы к изучению копинг-поведения и разработать теоретическую модель взаимодействия временной ориентации личности, интерпретации стрессовой ситуации и копинг-поведения.

Исследователи копинг-поведения придают различное значение его ситуационным и личностным детерминантам и предлагают соответствующие модели их взаимодействия в формировании копинг-поведения, что, в свою очередь, определяет различное содержательное наполнение концепта копинг-поведения. В развитии взглядов на копинг-поведение можно выделять различное число подходов. Так, Р. Лазарус и С. Фолкман предлагают рассматривать дихотомию стилевого и ситуационного подходов [1; 2].

К. Олдвин выделяет три подхода к изучению взаимодействия явлений в науке, в частности в психологии: причинный редукционизм, интеракционизм и транзакционный подход [3]. Рассмотрим развитие взглядов на

концепт копинг-поведения, используя подход К. Олдвин.

Согласно причинному редуционизму феномен является следствием действия одного определенного фактора. Примерами этого подхода в изучении копинг-поведения являются исследования защитных механизмов в эго-психологии, где таким фактором является внутренняя динамика, исследования типа ситуации как определяющего специфику совладания, а также исследования личностных характеристик человека как предикторов поведения в стрессовой ситуации.

В работах З. Фрейда представлено учение о защитных механизмах психики, получившее дальнейшее развитие в трудах А. Фрейд [4]. Т. Крюкова отмечает, что одним из наиболее важных утверждений А. Фрейда, повлиявших на дальнейшие исследования копинг-поведения как стилевой характеристики, было утверждение о том, что, несмотря на разнообразие потенциальных механизмов защиты, индивиды используют только некоторые из них [5]. Дж. Вайлант предложил иерархию механизмов защиты в соответствии с уровнем их развития. К наиболее развитым механизмам он отнес сублимацию, альтруизм, юмор. К следующему, менее «зрелому» уровню относились невротические механизмы, такие как интеллектуализация, формирование реакций, смещения и диссоциация. В «незрелый» уровень были включены механизмы воображения, проекции, ипохондрии, пассивно-агрессивного поведения. И наконец, наименее развитые психические механизмы содержали отрицание внешней реальности, искажение и проекцию.

Недостатками эго-психологической модели были игнорирование характера стрессовой ситуации, акцентирование таких функций совладающего

поведения, как снижение внутреннего напряжения и восстановление равновесия, и недостаточное внимание к исследованию функций непосредственного решения проблемы.

Следует отметить, что до сих пор в литературе нет четкого разграничения между собственно копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты.

Согласно концепции Н. Хаан, одной из первых разграничившей копинг-поведение и защитные механизмы, копинг-поведение рассматривается как наиболее здоровый и развитый процесс адаптации в континууме от менее «здоровых» к более «здоровым» [6]. Н. Хаан характеризует психологическую защиту как ригидную и автоматизированную, копинг – как пластичный, целенаправленный процесс, учитывающий особенности ситуации.

Одним из существенным критериев разграничения является то, что процесс психологической защиты, в отличие от совладающего поведения, протекает на бессознательном уровне и направлен на маскировку актуальной недееспособности, в том числе перед самим собой, на снижение тревоги, вытеснение информации, которая противоречит Я-концепции.

Современные исследователи, такие как Е. Битюцкая, В. Бодров, Р. Грановская, Б. Карвасарский, А. Либин, Е. Либина, И. Никольская, Е. Соколова, В. Ташлыков, определяют следующие характеристики собственно копинг-поведения: осознанность, подконтрольность, адекватность восприятия ситуации, эффективность преодоления ситуации [7; 8].

Исследования Т. Крюковой показывают взаимодействие копинг-механизмов и защитных механизмов и демонстрируют, что использование собственно копинг-механизмов со-

владения в противовес защитным механизмам ведет к появлению опыта позитивного преодоления ситуации и личностному росту [9].

Остается нерешенным вопрос, стоит ли включать в изучение совладающего поведения наряду с осознанными стратегиями преобразования ситуации защитные механизмы. В зарубежных исследованиях разграничение феноменов защиты и собственно копинга происходит в рамках дихотомий эмоционально и проблемно ориентированных копинг-стилей (Р. Лазарус, С. Фолкман), стратегии приближения к проблеме и избегания проблемы (Н. Эндлер, Дж. Паркер) [10]. Данные дихотомии лежат в основании классификаций копинг-стратегий, которые, однако, зачастую методологически противоречивы [11]. Например, стоит ли квалифицировать поиск социальной поддержки как ориентированный на проблему, если данная стратегия направлена от ситуации, или эмоциональную разрядку как стратегию избегания, если в центре внимания человека при этом остается стрессовая ситуация, с которой он пытается справиться.

Изучение копинг-поведения в различных ситуациях является примером причинного редукционизма, где как фактор, определяющий копинг-поведение, рассматривается специфика стрессовой ситуации.

Исследования обусловливания совладающего поведения личностными характеристиками человека также можно рассматривать как пример причинного редукционизма. Данные исследования показали, что свойства личности являются слабыми предикторами использования различных стратегий копинг-поведения [12]. Н. Эндлер отметил, что исследователи не приняли во внимание, что хотя индивиды могут

иметь характерные для них стратегии, опасные для жизни или экстремальные ситуации допускают узкий диапазон реагирования. В связи с этим Р. Лазарус и С. Фолкман предлагали включить в круг исследуемых в рамках копинг-поведения феноменов решение повседневных проблем, с которыми сталкивается человек в ходе своей учебной, профессиональной, семейной жизни, опыт преодоления которых формирует копинг-поведение [13].

Таким образом, на сегодняшний день наблюдается уход от изучения совладающего поведения исключительно в экстремальных ситуациях, что связано с введением понятия субъективной оценки события. Критерием включения в круг событий, совладание с которыми представляет исследовательский интерес, является субъективная оценка испытуемым события как важного, трудного, стрессогенного и т.д. В частности, Л. Анцыферова отмечает, что человек прибегает к совладающему поведению для сохранения ценности, которая может быть потеряна или уничтожена в условиях тяжелой жизненной ситуации [14]. Таким образом, произошел переход от «объективных» критериев значимости ситуации к субъективным. Данное видение проблематики совладания раскрыто в транзакционном подходе к изучению копинг-поведения.

При интеракционном подходе феномен рассматривается как результат взаимодействия нескольких факторов. Так, копинг-поведение можно изучать как результат взаимодействия личностных характеристик и характеристик стрессовой ситуации. Р. Лазарус говорил о необходимости комбинирования в исследовании интериндивидуального подхода, фокусирующегося на специфике совладания в различных жизненных ситуациях, и интраиндиви-

дуального подхода, акцентирующего личностные детерминанты копинг-поведения [15].

При транзакционном подходе копинг-поведение, ситуационные и личностные факторы рассматриваются в их взаимодействии и взаимовлиянии. Р. Лазарус и С. Фолкман предложили модель совладания, в которой описали три типа когнитивной оценки, влияющих на процесс совладания [16]. Первичная оценка определяется восприятием стрессора, его свойствами, психологическими особенностями индивида. Результатом является оценка события как «угрозы», «потери» или «вызова». Вторичная оценка предполагает оценку ресурсов человека и его способности к контролю ситуации. В результате вторичной оценки человек применяет проблемно или эмоционально ориентированные копинг-стратегии.

Транзакционный акт в рамках эпизода преодоления завершает последний вид оценки – это переоценка, основывающаяся на обратной связи успешности выбранной копинг-стратегии. Переоценка может привести к изменению первичной и вторичной оценки и вследствие этого к пересмотру индивидом своих возможностей, способностей влиять на конкретную ситуацию и на окружающую действительность в целом.

Концептуальным следствием такого представления о копинг-поведении является снятие вопроса о «здоровом» или «нездоровом» копинг-поведении, которое было центральным для эгопсихологической модели. Успешность определенной стратегии зависит от ситуации, в которой она была применена. Таким образом, процесс и успешность копинг-поведения должны изучаться отдельно.

К. Олдвин отмечает, что транзакционный подход может быть расширен

включением в него также социально-го окружения, копинг-стили которого также могут претерпевать изменение вследствие успешного или же неуспешного результата совладания с проблемой отдельного индивида [17].

Как отмечает Е. Белинская, в фокусе внимания исследователей преимущественно остаются подходы к классификации копинг-стратегий, а не процессуальные аспекты копинг-поведения [18]. С точки зрения Л. Анцыферовой, совладание – это процесс, в котором на разных этапах субъект использует различные стратегии, иногда совмещая их [19].

В концепции Т. Уиллса и С. Шифмана выделяется три стадии совладающего поведения, что является примером реализации процессуального аспекта копинг-поведения [20]. Первая стадия заключается в подготовке, попытках прогноза дальнейших событий. На стадии непосредственного совладания осуществляются конкретные когнитивные и поведенческие усилия для преодоления ситуации и решения конкретных задач. На завершающей стадии субъект предпринимает действия для ограничения убытков от критического события, с целью быстрого возврата в исходное, нормальное состояние.

Определенной реализацией процессуального аспекта копинг-поведения являются исследования проактивного копинга [21]. Его сущность заключается в том, что совладание происходит до того, как произошло субъективно «тяжелое» событие, таким образом, проактивный копинг ориентирован на будущее. Человек заранее создает и накапливает ресурсы для будущего преодоления. Такими личностными ресурсами являются, например, оптимизм, самоконтроль, поиск смысла в деятельности. Исследования в области проактивного копинга показали, что

наиболее успешно его удается применять людям с хорошо развитым самоконтролем, высокой самооценкой и высоким уровнем оптимизма, что в общем характерно для людей, ориентированных на будущее [22–25].

Е. Белинская отмечает еще одну важную сущностную характеристику проактивного копинга – процесс специфического целеполагания: применяя проактивный копинг, люди оценивают возможную тяжелую ситуацию положительно, как вызов, возможность вступить в противоборство с трудностями и выйти победителем [26].

Другим возможным направлением реализации процессуального аспекта копинг-поведения является подход Л. Анцыферовой. Автор подчеркивает, что с трудными ситуациями человек встречается в различных сферах своего бытия, в течение индивидуального жизненного пути [27]. Соответственно, необходимо рассмотрение совладания в перспективе развития личности, «помещение» его в рамки более масштабного процесса.

Аспект интерпретации ситуации преимущественно исследован в рамках параметров, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкман. Исследования Е. Битюцкой углубляют представление о когнитивном оценивании трудной жизненной ситуации. Автором выделено семь факторов оценки трудной жизненной ситуации (ТЖС) [28]. В наиболее весомый фактор «Общие свойства ТЖС» попали такие характеристики, как значимость, беспокойство, высокие затраты ресурсов, потери. Следующие факторы отражают такие параметры оценивания ТЖС, как неконтролируемость ситуации, неопределенность ситуации, необходимость быстрого реагирования, прогнозируемость ситуации, сложности в принятии решения, оценка собственных ресурсов.

Таким образом, содержание концепта копинг-поведения претерпело в ходе развития значительные изменения. На сегодняшний день круг изучаемых в рамках концепта совладающего поведения феноменов достаточно широк. Это понятие используется при исследовании когнитивного оценивания субъективно трудной жизненной ситуации, поведенческих реакций на стресс, способности человека к саморегуляции эмоциональных состояний, а также совокупности когнитивной и поведенческой активности субъекта в ходе социально-психологической адаптации [29]. На данный момент в круг изучаемых явлений в рамках концепта копинг-поведения за рубежом включена также забота о здоровье [30]. Однако, как отмечает Е. Белинская, каким бы широким ни было понимание копинг-поведения, оно апеллирует к процессу адаптации как его основной функции [31].

Исследования показывают связь копинг-поведения и временной перспективы, временной ориентации личности. Е. Эпель, Ф. Зимбардо и А. Бандурой проведено исследование связи временной перспективы, самоэффективности и использования копинг-стратегий в преодолении трудных ситуаций бездомными [32], А. Болотова и М. Хачатурова провели исследование временной ориентации и копинг-поведения в ситуации interpersonalного конфликта [33].

Однако недостаточно изученной является связь временной ориентации и интерпретации стрессовой ситуации. Временная ориентация может выступать как личностная характеристика, обуславливающая интерпретацию проблемной ситуации, что, в свою очередь, влияет на выбор копинг-стратегии. Успешность или неуспешность совладания с проблемной ситуа-

цией, влияющей на будущее человека, может, в свою очередь, модифицировать характеристики временной ориентации. Таким образом, в продолжении жизни человека происходит трансакция между временной ориентацией личности и копинг-поведением.

Концепт временной ориентации личности наполнен различным содержанием в работах исследователей. Чаще временная ориентация рассматривается как фиксация, преобладание во временной перспективе того или иного времени. Предметом большинства современных исследований является только перспектива будущего [34; 35], соответственно, исследуется исключительно ориентация на будущее, зачастую в противовес ориентации на настоящее. Иное видение представлено в концепции Ф. Зимбардо, который взял за основу теорию поля К. Левина. Конструкт сбалансированной временной перспективы предполагает, что человек может быть одновременно ориентированным и динамично переключаться в зависимости от обстоятельств между несколькими временными зонами [36; 37]. Таким образом, для более глубокого понимания сбалансированной временной перспективы как ресурса совладающего поведения целесообразно учитывать характеристики ориентации на разные временные зоны.

Понятие временной ориентации нечетко разграничено с понятием временной перспективы и рассматривается либо как характеристика временной перспективы в целом, либо как ее структурная часть. Ф. Зимбардо понятия временной ориентации и временной перспективы употребляет практически как синонимы. Ж. Нюттен рассматривает временную ориентацию наряду с такими понятиями, как временная перспектива и временная

установка, определяя ее в контексте поведенческой сферы как доминирующую направленность поведения на объекты прошлого, настоящего или будущего [38].

Мы предполагаем, что концепт временной ориентации должен включать как когнитивную, так и эмоциональную и регуляторную составляющие. В таком случае он может служить единицей анализа психологического времени в масштабе жизни человека и быть лучшим предиктором копинг-поведения. Соответственно, предлагается выделять следующие структурные компоненты временной ориентации личности: мотивационные и поведенческие характеристики отношения к прошлому, настоящему и будущему; когнитивные характеристики, такие как актуальность, представленность различного времени; эмоциональные, оценочные характеристики отношения человека к определенному времени своей жизни.

В статье проанализированы подходы к изучению концептов копинг-поведения и временной ориентации личности. Среди обозначенных проблем, требующих дальнейшего решения, считаем целесообразным выделить нечеткость разграничения защитных механизмов и копинг-стратегий, вопрос о целесообразности изучения защитных механизмов в рамках совладания с проблемной ситуацией. Среди актуальных тенденций в развитии концепта копинг-поведения отмечают следующие: расширение круга ситуаций, изучаемых в рамках концепта совладающего поведения, переход к субъективным критериям определения стрессовой ситуации; расширение количества феноменов, изучаемых в рамках совладающего поведения; преобладающий в современных исследованиях транзакционный подход к

изучению копинг-поведения; недостаточно исследованные процессуальные аспекты копинг-поведения.

Предложено изучение концепта временной ориентации личности как структурного единства когнитивных, эмоциональных, мотивационных и поведенческих компонентов.

Предложена модель взаимодействия временной ориентации личности, интерпретации стрессовой ситуации и копинг-поведения в рамках транзакционного подхода к изучению копинг-поведения. С нашей точки зрения, данная модель углубит понимание механизма взаимосвязи отмеченных выше конструктов.

С целью подтверждения представленной модели необходимо последующее эмпирическое исследование.

Библиография

- Lazarus, R.S. and S. Folkman, 1984. Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer.
- Lazarus, R.S., 1993. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. Psychosomatic Medicine, 55 (3): 234–247.
- Aldwin, C.M., 2009. Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective. 2nd ed. N.Y.: Guilford Press.
- Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
- Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.
- Naan, N., 1977. Coping and defending: Processes of self-environment organization. N.Y.: Academic Press.
- Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. № 4. С. 87–93.
- Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. 2001. Вып. 4. С. 28–33.
- Крюкова Т.Л. Указ. соч.
- Endler, N.S. and J.D.A. Parker, 1990. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58 (5): 844–854.
- Skinner, E.A., K. Edge, J. Altman and H. Sherwood, 2003. Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. Psychological Bulletin, 129 (2): 216–269.
- Amirkhan, J.H., 1999. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. European Journal of Personality, 4 (4): 13–30.
- Lazarus, R.S. and S. Folkman. Op. cit.
- Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1993. Т. 15, № 1. С. 3–19.
- Lazarus, R.S. Op. cit.
- Lazarus, R.S. and S. Folkman. Op. cit.
- Aldwin, C.M. Op. cit.
- Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n1-3/54-belinskaya3>.
- Анцыферова Л.И. Указ. соч.
- Wills, T.A. and S. Shiffman, 1985. Coping and substance use: A conceptual framework. Orlando: Academic Press.
- Aspinwall, L.G. and S.E. Taylor, 1997. A stitch in time: Self-Regulation and proactive coping. Psychological bulletin, 121 (3): 417–436.
- Husman, J. and W. Lens, 1999. The role of the future in student motivation. Educational Psychologist, 34: 113–125.
- Mello, Z.R., D. Bhadare, E.J. Fearn, M.M. Galaviz, E.S. Hartmann and F.C. Worrell, 2009. The window, the river, and the novel: Examining adolescents' conceptions of the past, the present, and the future. Adolescence, 44: 539–556.
- Zimbardo, P.J. and J.N. Boyd, 1999. Putting time into perspective: a valid, reliable individual-differences metric. Journal of Personality and Social Psychology, 77 (6): 1271–1288.
- Zimbardo, P.J. and J.N. Boyd, 2008. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. N.Y.: Free Press.
- Белинская Е.П. Указ. соч.
- Анцыферова Л.И. Указ. соч.
- Битюцкая Е.В. Указ. соч.
- Водопьянова Н.Е. Указ. соч.
- Aldwin, C.M. Op. cit.
- Белинская Е.П. Указ. соч.
- Epel, E.S., A. Bandura and P.G. Zimbardo, 1999. Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. Journal of Applied Social Psychology, 29: 575–596.
- Bolotova, A.K. and M.R. Khachaturova, 2012. The Person and the Time: Choosing Coping Behaviours. Cultural-Historical Psychology, 1: 69–76.
- Husman, J. and W. Lens. Op. cit.
- Mello, Z.R., D. Bhadare, E.J. Fearn, M.M. Galaviz, E.S. Hartmann and F.C. Worrell. Op. cit.
- Сырцова А., Митина О., Соколова Е. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. № 3, вып. 29. С. 101–109.

37. *Zimbardo, P.J. and J.N. Boyd*. The Time Paradox...
 38. *Нюттен Ж.* Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.
- Bibliography**
1. *Lazarus, R.S. and S. Folkman*, 1984. Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer.
 2. *Lazarus, R.S.*, 1993. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55 (3): 234–247.
 3. *Aldwin, C.M.*, 2009. Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective. 2nd ed. N.Y.: Guilford Press.
 4. *Vadopyanova, N.*, 2009. Psychodiagnostics of stress. St. Petersburg: published by Peter. (rus)
 5. *Kryukova, T.L.*, 2004. Psychology of coping behavior. Kostroma: published by Avantitul. (rus)
 6. *Haan, N.*, 1977. Coping and defending: Processes of self-environment organization. N.Y.: Academic Press.
 7. *Bityutskaya, E.V.*, 2007. Difficult vital situation: criteria of cognitive evaluation. *Psychological Science and Education*, 4: 87–93. (rus)
 8. *Bodrov, V.A.*, 2001. Psychological stress: to the problem of overcoming it. *Problems of Psychology and Ergonomics*, 4: 28–33. (rus)
 9. *Kryukova, T.L.* Op. cit.
 10. *Endler, N.S. and J.D.A. Parker*, 1990. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5): 844–854.
 11. *Skinner, E.A., K. Edge, J. Altman and H. Sherwood*, 2003. Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*, 129 (2): 216–269.
 12. *Amirkhan, J.H.*, 1999. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, 4 (4): 13–30.
 13. *Lazarus, R.S. and S. Folkman*. Op. cit.
 14. *Antsyferova, L.I.*, 1993. The person in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection. *Psychological magazine*, 15 (1): 3–19. (rus)
 15. *Lazarus, R.S.* Op. cit.
 16. *Lazarus, R.S. and S. Folkman*. Op. cit.
 17. *Aldwin, C.M.* Op. cit.
 18. *Belinskaya, E.P.*, 2009. Coping as a socially-psychological problem. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n1-3/54-belinskaya3>. (rus)
 19. *Antsyferova, L.I.* Op. cit.
 20. *Wills, T.A. and S. Shiffman*, 1985. Coping and substance use: A conceptual framework. Orlando: Academic Press.
 21. *Aspinwall, L.G. and S.E. Taylor*, 1997. A stitch in time: Self-Regulation and proactive coping. *Psychological bulletin*, 121 (3): 417–436.
 22. *Husman, J. and W. Lens*, 1999. The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*, 34: 113–125.
 23. *Mello, Z.R., D. Bhadare, E.J. Fearn, M.M. Galaviz, E.S. Hartmann and F.C. Worrell*, 2009. The window, the river, and the novel: Examining adolescents' conceptions of the past, the present, and the future. *Adolescence*, 44: 539–556.
 24. *Zimbardo, P.J. and J.N. Boyd*, 1999. Putting time into perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6) : 1271–1288.
 25. *Zimbardo, P.J. and J.N. Boyd*, 2008. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. N.Y.: Free Press.
 26. *Belinskaya, E.P.* Op. cit.
 27. *Antsyferova, L.I.* Op. cit.
 28. *Bityutskaya, E.V.* Op. cit.
 29. *Vadopyanova, N.E.* Op. cit.
 30. *Aldwin, C.M.* Op. cit.
 31. *Belinskaya, E.P.* Op. cit.
 32. *Epel, E.S., A. Bandura and P.G. Zimbardo*, 1999. Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29: 575–596.
 33. *Bolotova, A.K. and M.R. Khachaturova*, 2012. The Person and the Time: Choosing Coping Behaviours. *Cultural-Historical Psychology*, 1: 69–76.
 34. *Husman, J. and W. Lens*. Op. cit.
 35. *Mello, Z.R., D. Bhadare, E.J. Fearn, M.M. Galaviz, E.S. Hartmann and F.C. Worrell*. Op. cit.
 36. *Syrtsova, A., O. Mitina and E. Sokolova*, 2008. Adaptation of a questionnaire of time prospect of a personality of P. Zimbardo. *Psychological Journal*, 3 (29): 101–109. (rus)
 37. *Zimbardo, P.J. and J.N. Boyd*. The Time Paradox...
 38. *Nuttin, J.*, 2004. Motivation, action and prospect of the future. Moscow: published by Smysl. (rus)