

Меркулова Ирина Владимировна

директор

ООО «Центр профессионального образования»

г. Курск, Курская область

соискатель

АНО ВО «УМЦ им. В. В. Жириновского»

г. Москва

ТЕХНОЛОГИЯ КОРРЕКЦИИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО У УЧАСТНИКОВ СВО

Аннотация: в статье представлена авторская программа психокоррекции временной перспективы, направленная на восстановление способности к профессиональному планированию у военнослужащих – участников боевых действий. Предложен интегративный подход, сочетающий когнитивно-поведенческие техники, нарративную терапию и методы экзистенциальной психологии.

Ключевые слова: временная перспектива, участники СВО, профессиональное будущее, психокоррекция, тренинг временной компетентности.

Современные эмпирические исследования свидетельствуют о том, что у участников СВО формируется специфический профиль временной перспективы, характеризующийся снижением ориентации на будущее, усилением фаталистического настоящего и фиксацией на негативном прошлом [1]. Исследователи отмечают, что такой профиль является серьезным барьером для построения профессиональной траектории после возвращения к гражданской жизни [4], так как отсутствие временной связанности не позволяет выстраивать долгосрочные планы, а экстернальный локус контроля снижает инициативу в трудоустройстве [1].

В мировой практике для коррекции временной перспективы применяются различные подходы: терапия временной перспективы, тренинги временной ком-

петентности, нарративные практики. Однако адаптированных программ для ветеранов боевых действий, учитывающих специфику военной травмы и российские социокультурные реалии, практически нет.

Цель работы – разработать и эмпирически оценить эффективность технологии коррекции временной перспективы, направленной на формирование конструктивного образа профессионального будущего у участников СВО.

Теоретико-методологической основой разработанной программы является интегративный подход, синтезирующий три теоретических положения:

1. Концепция временной перспективы Ф. Зимбардо [5] позволяет прийти к пониманию того, что дисбаланс временных ориентаций, особенно доминирование фаталистического настоящего, ведет к пассивности и депрессии. Цель коррекции, в рамках данной концепции, состоит в достижении сбалансированного профиля, где умеренное позитивное прошлое, умеренное гедонистическое настоящее и умеренное будущее гармонично сочетаются [2].

2. Экзистенциальный подход (И. Ялом, В. Франкл) предполагает организацию работы с ценностями, ответственностью и смыслом [3]. Для участников СВО основным является переосмысление боевого опыта как источника силы, а не только травмы, и поиск новых смыслов в профессиональной деятельности, связанной, как правило, с оказанием помощи, с наставничеством, служением.

3. Когнитивно-поведенческая модель – тренировка навыков целеполагания, планирования, декомпозиции задач, преодоления катастрофических мыслей типа «всё бессмысленно, раз всё так нестабильно».

Программа разделена на 4 модуля, которые включают в себя по 2 занятия длительностью 1,5–2 часа.

Модуль 1. «Рефлексия прошлого – это ресурс, а не якорь».

Центральными здесь являются следующие технологии и техники:

– техника «Письмо себе из прошлого», направленная на переписывание травматического нарратива в нейтрально-аналитический;

– упражнение «Чемодан боевого опыта», ориентированное на выделение навыков, которые пригодятся в гражданской профессии, то есть лидерство, стрессоустойчивость, дисциплина.

В качестве домашнего задания участникам предлагалось ежедневно записывать 3 позитивных события из прошлого, но не боевых, и 1 приобретенную компетенцию.

Модуль 2. «Присутствие в настоящем – от фатализма к осознанности».

Здесь используются упражнения на дыхание и сканирование тела – для снижения тревоги. Когнитивная техника «Доказательства и опровержения» для работы с убеждениями «все предопределено», для замены экстернального локуса на интернальный через анализ контролируемых аспектов дня. Эффективным оказалось упражнение «Колесо жизни», в процессе выполнения которого происходила оценка разных сфер жизни (работа, здоровье, отношения) и выделение той, которую можно улучшить уже сейчас.

Модуль 3. «Конструирование будущего – от мечты к плану». В данном модуле следует выделить следующие техники и технологии:

- техника «Идеальный рабочий день через 2 года» – детальное описание (визуализация) с обязательным указанием действий, которые к этому привели;
- метод «Обратное планирование» – от конечной цели к первым шагам.
- работа с психологическими барьерами: «Что мне мешает начать действовать прямо сейчас?», проработка страхов неудачи, несоответствия, повторной мобилизации.

Модуль 4. «Закрепление – временная интеграция» направлен на построение «Линии жизни» – графическое изображение своего прошлого, настоящего и будущего с акцентом на преемственность. Эффективными представляются групповая дискуссия «Моя профессия – моя миссия», поиск смысловых связей, разработка индивидуального «Контракта с будущим» – конкретные обязательства (например, пройти собеседование) с дедлайнами.

Занятия велись двумя психологами с опытом военной психологии.

Экспериментальная апробация разработанной программы осуществлялась в течение трех месяцев. Для организации эксперимента была сформирована исследовательская выборка, включавшая в себя 60 мужчин – участников СВО, демобилизованных не ранее 3 и не позднее 6 месяцев до начала исследования. Средний возраст – 33,8 лет. Все участники дали информированное согласие. Методом случайного распределения сформированы экспериментальная группа, или ЭГ ($n=30$) и контрольная группа, КГ ($n=30$). КГ не участвовала в активных вмешательствах, но получала стандартное консультирование по запросу.

Для оценки эффективности разработанной программы была выбрана методика временной перспективы Зимбардо (ZTPI) в адаптации Сырцовой.

До начала реализации программы обе группы не имели статистически значимых различий по всем субшкалам ($p > 0,05$). После завершения (через 8 недель) получены следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение средних значений ZTPI в ЭГ и КГ до и после ($M \pm SD$)

Субшкала	ЭГ (до)	ЭГ (после)	КГ (до)	КГ (после)	p (ЭГ до/после)	p (ЭГ/КГ после)
Негативное прошлое	3,45±0,75	3,02±0,68	3,39±0,81	3,36±0,79	0,021*	0,039*
Позитивное прошлое	3,82±0,63	4,01±0,59	3,88±0,67	3,91±0,64	0,087	0,124
Гедонистическое настоящее	3,52±0,79	3,71±0,72	3,56±0,82	3,48±0,85	0,042*	0,018*
Фаталистическое настоящее	3,79±0,82	3,12±0,74	3,83±0,79	3,78±0,81	0,001*	0,001*
Ориентация на будущее	3,14±0,88	4,21±0,65	3,09±0,92	3,19±0,89	<0,001*	<0,001*

Примечание: p – по Т-критерию Вилкоксона для парных сравнений в ЭГ и по U-критерию для межгруппового сравнения после. * – значимые различия.

Результаты исследования подтверждают гипотезу и демонстрируют высокую эффективность интегративной технологии. Основным механизмом воздействия стало, вероятно, сочетание трех основных процессов.

1. Когнитивное реструктурирование как замена иррациональных убеждений типа «от меня ничего не зависит» на рациональные, что отразилось в снижении показателей по шкале «Фаталистическое настоящее».

2. Эмоциональное отреагирование, то есть через нарративные техники удалось снизить показатели по шкале «Негативное прошлое», сформировав когнитивные ресурсы для планирования профессионального будущего.

3. Поведенческая активация – конкретные задания по декомпозиции целей сформировали реальный опыт достижения малых задач, что повысило самоэффективность.

Интересно, что показатели по шкале «Позитивное прошлое» не претерпели значимых изменений. Также следует осторожно интерпретировать рост в экспериментальной группе показателей по шкале «Гедонистическое настоящее» как возврата способности получать удовольствие от текущей деятельности, что, вероятно, является естественным восстановительным процессом.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Разработанная технология коррекции временной перспективы статистически значимо улучшает баланс временных ориентаций у участников СВО: повышает ориентацию на будущее, снижает фаталистическое настоящее и негативное прошлое.

2. Коррекция временной перспективы опосредованно ведет к качественной трансформации образа профессионального будущего – он становится более конкретным, управляемым, привлекательным и подкрепленным планом действий.

Полученные результаты позволяют рекомендовать программу к реализации в процессе оказания психологической помощи ветеранам боевых действий.

Список литературы

1. Никишина В.Б. Мотивационная структура временной перспективы участников боевых действий / В.Б. Никишина, Е.А. Петраш, Н.Ю. Юнина-Пакулова // Национальный психологический журнал. – 2025. – №20 (2). – С. 67–79. – DOI 10.11621/npj.2025.0205. EDN FIBKNJ

2. Шилова Н.П. Временная перспектива в современных зарубежных исследованиях: возрастные, культурные и социальные аспекты / Н.П. Шилова // Современная зарубежная психология. – 2025. – №14 (3). – С. 105–114. – DOI 10.17759/jmfp.2025140309. EDN IYFZIU

3. Ялом И.Я. Экзистенциальная психотерапия / И.Я. Ялом; пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.

4. Яничкина М.С. Временная перспектива и ценностные ориентации участников СВО в период средней взрослости / М.С. Яничкина // Молодой ученый. – 2026. – №25 (628). – С. 421–423. – URL: <https://moluch.ru/archive/628/138447> (дата обращения: 20.08.2026). EDN YVVTXC

5. Zimbardo P.G. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77, No. 6. – P. 1271–1288. – DOI 10.1037/0022–3514.77.6.1271. EDN GXUJBZ