

ХРАНИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ: К 85-ЛЕТИЮ ФИЛИПА ЗИМБАРДО

Будников М.Ю.

Будников Михаил Юрьевич

кандидат психологических наук, клинический психолог, старший преподаватель кафедры нормальной физиологии; федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), ул. Трубецкая, д. 8, стр. 2, Москва, 119991, Россия. Тел.: 8 (495) 609-14-00.

E-mail: m.y.budnikov@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена выдающемуся социальному психологу, профессору Стэнфордского университета Филипу Зимбардо. Рассматривается история его профессионального пути в сочетании с биографическими заметками об ученом, преподавателе и практике. Описан Стэнфордский тюремный эксперимент и его результаты, проанализировано значение эксперимента для понимания человеческого поведения и влияния ситуативных, ролевых факторов в его детерминации. Подчеркивается важность исследований и практических разработок Ф. Зимбардо в области психологии и психотерапии застенчивости. Рассматривается теория временной перспективы Ф. Зимбардо и терапия временной перспективы, разработанная Р. и Р. Сворд на ее основе. В статье также отмечается значение профессора Зимбардо как организатора международного научного сотрудничества в области психологии временной перспективы и популяризатора психологической науки.

Ключевые слова: Ф. Зимбардо; Стэнфордский тюремный эксперимент; застенчивость; теория временной перспективы; временная ориентация; терапия временной перспективы.

УДК 159.9(092)

Библиографическая ссылка

Будников М.Ю. Хранитель времени: к 85-летию Филипа Зимбардо // Медицинская психология в России. – 2018. – Т. 10, № 2. – С. 1. doi: 10.24411/2219-8245-2018-12011

Поступила в редакцию: 15.03.2018 Прошла рецензирование: 22.03.2018 Опубликовано: 23.03.2018



В 1933 году 23 марта в Нью-Йорке в семье итальянских иммигрантов из Сицилии родился выдающийся социальный психолог Филип Джордж Зимбардо (Philip George Zimbardo). Его отец работал электриком, а мама занималась воспитанием четверых детей.

Ф. Зимбардо отмечает: «Думаю, мое детство во многом способствовало тому, что я стал социальным психологом. Я вырос в гетто Южного Бронкса в очень бедной семье сицилийского происхождения и был первым человеком в семье, который окончил среднюю школу, не говоря уже о колледже» [11].

В 1939 году в возрасте 5 лет он перенес коклюш и двустороннюю пневмонию. В то время пенициллин еще не применялся для лечения бактериальных инфекций, и маленький Филип провел полгода в детской инфекционной больнице без адекватной терапии, находясь на карантине и практически не вставая с постели. На его глазах многие дети умирали, и это место казалось настоящим адом. Но за шесть месяцев, по признанию Зимбардо, он приобрел целый ряд важных навыков, например, научился читать и писать до школы, взаимодействовать с персоналом больницы, другими детьми и справляться со скукой, придумывая групповые игры. Все эти новые умения позволили будущему ученому сформировать веру в эффективность собственных действий, то есть то, что в социально-когнитивной теории научения А. Бандуры обозначается понятием «самоэффективность» [Там же].

Примечательно, что одноклассником Филипа Зимбардо был другой, впоследствии выдающийся социальный психолог — Стэнли Милгрэм [12]. Два наиболее широко известных эксперимента ученых затрагивают феномены группового конформизма, власти авторитета, обезличивания, распыления ответственности и демонстрируют, как под влиянием ситуации обычные люди могут проявлять жестокость по отношению к другим.

Филип Зимбардо получил степень бакалавра по психологии и социологии в Бруклинском колледже в 1954 году, а также степень магистра (1955) и доктора Йельского университета (1959). Научным консультантом его докторской диссертации был Нил Миллер, известный своими работами по исследованию агрессии, мотивации и научения, а также как один из разработчиков метода биологической обратной связи.

С 1959 года Зимбардо преподавал в Йельском университете в течение 7 лет, с 1960 по 1967, был профессором психологии в Нью-Йоркском университете, а также с 1967 по 1968 — в Колумбийском университете. В 1968 году начался длительный и плодотворный период преподавания и исследовательской работы в Стэнфордском университете.

Поражает широта и разнообразие вопросов, исследованием которых занимался Филип Зимбардо: когнитивный контроль мотивации, социальное влияние, подчинение авторитетам, распыление ответственности, дегуманизация, деиндивидуализация, тюремная психология, психология зла, психология агрессии, застенчивость, психология культов, политическая психология, психология терроризма, гедонизм, потеря идентичности и генез психических расстройств, героизм, теория временной перспективы, психотерапия временной перспективы.

В 1971 году Филип Зимбардо провел знаменитый Стэнфордский тюремный эксперимент. Участниками эксперимента стали 24 здоровых и психически устойчивых студента мужского пола, случайным образом разделенные на 2 группы: «надзирателей» и «заключенных». Условная тюрьма была устроена в подвале факультета психологии: лабораторные комнаты были превращены в камеры, двери были заменены стальными решетками, а тесный чулан использовался в качестве карцера. Все испытуемые, которым предстояло стать «заключенными», были арестованы полицией г. Пало-Альто, доставлены в полицейский участок, помещены в камеру предварительного заключения, а затем с завязанными глазами перевезены в «тюрьму» [10].

«Заключенные» находились в «тюрьме» круглосуточно, а «надзиратели» работали по трое в восьмичасовую смену, остальное время они занимались своими обычными делами. «Надзирателям» дали лишь минимальные указания, как должен вести себя «тюремщик», их роли были расплывчаты, запрещалось лишь применять физические наказания и избивать «заключенных». Всем «тюремщикам» выдали форму, полицейскую дубинку, свисток и зеркальные солнечные очки. «Заключенным» выдали широкие халаты с идентификационным номером, резиновые туфли и нейлоновые шапочки, также на одну лодыжку надели цепь с замком — такая «экипировка» служила символом их зависимости и униженного, подчиненного положения. Все личные вещи были запрещены, за исключением выданного каждому минимального гигиенического набора. Таким образом, внешние признаки индивидуальных различий уменьшались, при этом усиливалась групповая идентичность. К «узникам» можно было обращаться только по номеру, указанному на форме. Для «заключенных» был установлен распорядок дня, предусматривающий три переключки в сутки, определенную ежедневную работу, скромное трехразовое питание и два часа для чтения и написания писем [Там же].

С каждым днем, проведенным в «экспериментальной тюрьме», между надзирателями и заключенными нарастала враждебность. Уже на второй день несколько заключенных устроили бунт, который подавлялся «охранниками» с использованием огнетушителей. Очень быстро основные права «заключенных» были переведены в ранг привилегий. Поведение «надзирателей» становилось все более жестоким: они угрожали, оскорбляли, придумывали изощренные наказания, устраивали многочасовые переключки, заставляли длительно выполнять физические упражнения, при неповиновении отбирали матрасы, отказывали в еде и душе, запирали в «карцере». Наиболее агрессивные надзиратели в каждой смене стихийно становились лидерами, отдавали распоряжения другим охранникам. Менее агрессивные «коллеги» не только не пытались их остановить, не вмешивались в их действия, но и часто начинали им подражать. Многие «заключенные» испытывали сильнейший дистресс и были готовы покинуть эксперимент даже при условии отказа от предусмотренной оплаты за участие. «Надзиратели», напротив, наслаждались высоким статусом и властью, многие добровольно оставались на сверхурочные дежурства. Сам Зимбардо, по его собственному признанию, незаметно для себя стал участником этого эксперимента — директором «Стэнфордской тюрьмы» [3].

Когда аспирантка и будущая жена Филипа Зимбардо Кристина Маслач, не участвовавшая в проведении эксперимента, посетила «тюрьму», она была поражена увиденным и первой поставила вопрос об этичности эксперимента и необходимости его прекращения [Там же].

Изначально планировалось, что эксперимент будет продолжаться в течение двух недель, однако, Ф. Зимбардо принял решение остановить его досрочно, через шесть дней.





Эксперимент, проведенный Филипом Зимбардо, продемонстрировал мощное влияние внешне заданной роли и ситуационных факторов в детерминации человеческого поведения. Многие здоровые, психически устойчивые, доброжелательные участники, слившись с ролью «надзирателей», проявляли чрезвычайную жестокость по отношению к таким же студентам, волей случая оказавшимся в другой группе. Условием проявления такого поведения становится субъективная дегуманизация членов другой социальной группы, в данном случае группы «заключенных» [13].

При этом и сами «заключенные» под влиянием нивелирования внешних различий, находясь в унижительной роли узников, демонстрировали отчуждение своей идентичности и слияние с группой. При анализе записей разговоров «заключенных», было установлено, что они практически не обсуждали друг с другом свою жизнь вне «тюрьмы»: почти не говорили о своем прошлом и не делились планами на будущее, что делало их нахождение в стенах «Стэнфордской тюрьмы» еще более гнетущим, а поведение на фоне навязанной ролью сниженной самооценки пассивно подчиняющимся [10].

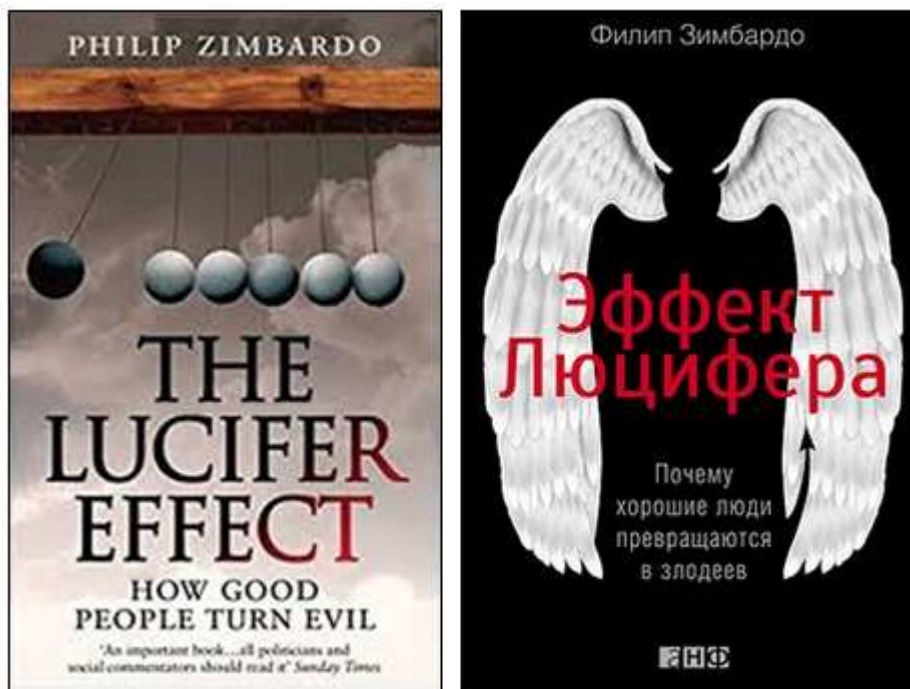
Проведенный почти полвека назад Стэнфордский тюремный эксперимент остается одним из самых известных и обсуждаемых психологических экспериментов. Особую актуальность этот эксперимент приобретает в связи со сходством моделируемой ситуации и реальных примеров подобных злоупотреблений в закрытых учреждениях, в частности, в тюрьмах.

В 2004 году Филип Зимбардо выступал в качестве свидетеля-эксперта по делу одного из сержантов американской военной полиции, обвиняемого в издевательствах и пытках над заключенными в иракской тюрьме Абу-Грейб. Он тщательно изучал материалы дела, а также проводил интервью с обвиняемым и членами его семьи, и пришел к выводу, что существенную роль в жестоком поведении сержанта имели ситуативные и системные факторы, ответственность за создание которых во многом лежит на высокопоставленном командовании [3].

Тема происхождения зла, агрессии и жестокости в человеческом поведении является одной из ключевых в научных работах Филипа Зимбардо. В своих исследованиях профессор Зимбардо подчеркивает роль факторов, связанных с системой, ситуацией и ролью [5; 13].

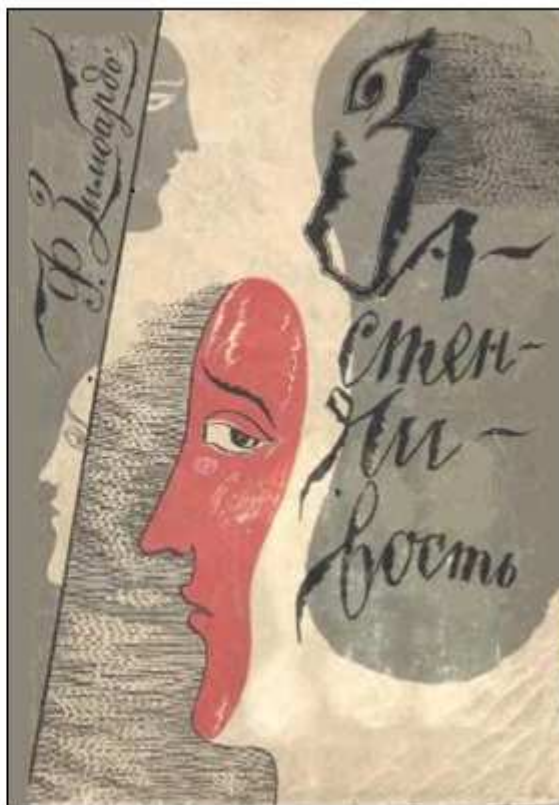
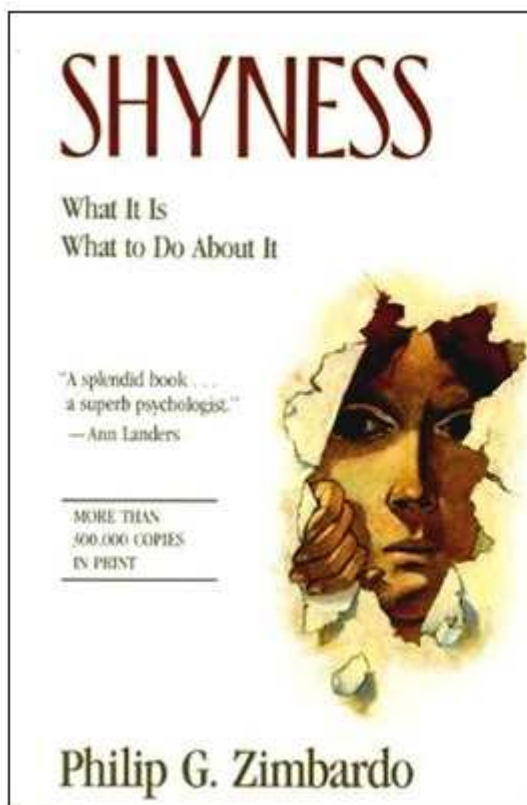
При этом возникает вопрос: может ли личность эффективно противостоять давлению ситуации? На этот вопрос Зимбардо отвечает утвердительно и в своей книге «Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев» предлагает «программу сопротивления нежелательным социальным влияниям» [3].

По мнению профессора, стандартная медицинская модель, основанная на лечении симптомов и коррекции отдельных актов антисоциального поведения, является малоэффективной, поскольку поведенческие изменения в этом случае останутся нестабильными и ситуативными. Подход Ф. Зимбардо предполагает рассмотрение антисоциального поведения в рамках концепции общественного здоровья [Там же].



Филип Зимбардо был одним из пионеров в исследовании застенчивости. Профессор вспоминает, как в 1972 году, обсуждая на лекции Стэнфордский тюремный эксперимент, он провел параллель между надзирателями, заключенными и застенчивым человеком, в котором эти две ментальности сочетаются: внутренний надзиратель сковывает действия, а внутренний заключенный решает не тревожиться и покоряется. После лекции несколько студентов выразили желание узнать больше о причинах застенчивости и способах ее преодоления. С целью лучшего понимания природы застенчивости Филип Зимбардо начал проводить тематические семинары. Обнаружив, что по данному вопросу литературных данных было недостаточно, Зимбардо со своими студентами организовал масштабную работу по исследованию феномена застенчивости. В результате был собран исследовательский материал на выборке около 5000 человек. Чтобы понять взаимосвязь застенчивости и других психологических характеристик, Зимбардо провел целый ряд специальных исследований [2].

Результатом этой работы явилось открытие в 1977 году при Стэнфордском университете первой в мире экспериментальной клиники, специализирующейся на помощи при застенчивости. Подход, используемый в клинике, ориентирован на изменение когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернов, затрудняющих успешное социальное функционирование. Клиника продолжает работу и в настоящее время под руководством доктора Линн Хендерсон. В структуру клиники также входят учебный и исследовательский центр [11].

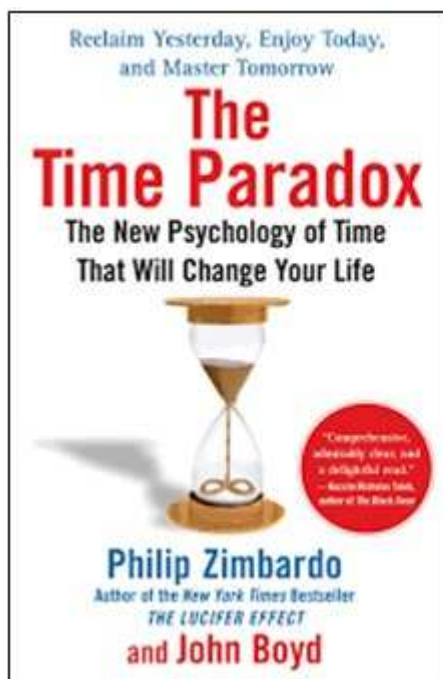


Тема временной перспективы является одной из центральных в научной деятельности Ф. Зимбардо — исследования в этой области он начал проводить еще в 1971 году [Там же]. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд в книге «Парадокс времени» отмечают, что в индивидуальном опыте каждого человека формируется в целом мало осознаваемая и субъективная установка относительно времени — временная перспектива. Она делит наш опыт на временные отрезки, что позволяет упорядочить события жизни и придать им смысл. По данным исследований Зимбардо, у большинства людей есть тенденция злоупотребления определенной временной перспективой — преимущественная ориентация на прошлое (позитивное или негативное), настоящее (фаталистическое или гедонистическое) или будущее [4].

Доминирующая временная перспектива влияет на восприятие жизненных событий и выбор специфических поведенческих стратегий. Например, фиксация на негативном прошлом приводит к использованию прошлого для оценки текущей ситуации. Позитивное прошлое, напротив, создает чувство безопасности, но при этом существует тенденция применения старых поведенческих моделей, трудности формирования новых способов поведения и восприятия нового.

Ориентация на гедонистическое настоящее предполагает сосредоточенность на немедленном удовлетворении своих потребностей, активный поиск наслаждения и избегание затруднений. Люди, ориентированные на гедонистическое настоящее, чаще вовлекаются в рискованное сексуальное поведение, демонстрируют склонность к азартным играм, формированию аддикций. Ориентация на фаталистическое настоящее, представляющее собой вариант выученной беспомощности, означает восприятие жизни как контролируемой внешними силами и признание невозможности изменения ситуации с помощью собственных действий.

Люди, ориентированные на будущее, часто демонстрируют высокую целеустремленность, ориентированы на успех, вовремя выполняют работу, регулярно проходят медицинские осмотры. С другой стороны, они пытаются любыми способами «экономить» время, нередко за счет минимизации общения и формализации отношений с семьей и близкими.



Согласно результатам, полученным Ф. Зимбардо, наиболее успешную адаптацию обеспечивает сбалансированная, гибкая временная перспектива, позволяющая выбирать подходящую временную ориентацию в соответствии с актуальными потребностями и задачами в каждой конкретной ситуации [Там же].

Для оценки системы отношений личности к временному континууму Ф. Зимбардо и Дж. Бойдом (1999) был разработан Опросник временной перспективы Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory — ZTPI; адаптация Сырцовой А., Соколовой Е.Т., Митиной О.В.) [7; 14]. Опросник включает 5 шкал, оценивающих выраженность различных временных перспектив: позитивное прошлое, негативное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее и будущее. Масштабное исследование, проводившееся в 24 странах, показало валидность и надежность теста ZTPI [8]. Опросник в настоящее время широко применяется как в социально-психологических исследованиях на разных группах испытуемых по всему миру, так и в клиничко-психологических исследованиях пациентов, страдающих психическими расстройствами и соматическими заболеваниями. Изучаются связи временной перспективы с другими психологическими характеристиками, а также роль разных типов временной перспективы в генезе психических расстройств.

Результаты проведенных исследований показывают, что наиболее оптимальным является профиль с высоким уровнем позитивного прошлого, умеренно высокими значениями по шкалам «будущее» и «гедонистического настоящего», а также низким уровнем показателей «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее». Люди со сбалансированной временной перспективой способны жить «здесь и сейчас», эффективно планируют, демонстрируют большую успешность в работе, преимущественно удовлетворены своими отношениями с семьей и друзьями [9]. Кроме того, Зимбардо подчеркивает, что временная перспектива должна быть не только сбалансированной, но и целостной.

Важно отметить, что Филип Зимбардо не только изучил наиболее адаптивную структуру временной перспективы, но и предложил конкретные способы ее развития и техники коррекции, которые можно использовать в условиях психологического консультирования и психотерапии.

На основе теории временной перспективы Ф. Зимбардо психотерапевты Ричард и Розмари Сворд разработали новый метод психотерапии — терапию временной перспективы. Лонгитюдное исследование эффективности терапии с участием 400

пациентов, страдавших посттравматическим стрессовым расстройством, из которых 275 были ветеранами войн, показало высокую эффективность нового метода в работе с ПТСР. Представляется перспективным применение терапии временной перспективы для помощи различным категориям пациентам (например, при аддикциях, экзогенной депрессии, суицидальном поведении, тревожных расстройствах и расстройствах личности) [6].

Под началом профессора Зимбардо было создано международное сообщество ученых, объединенных интересом к исследованию временной перспективы («Time Perspective Network»). История этого сообщества ведет отсчет с 2006 года, когда Филип Зимбардо посетил Россию и встретился с группой инициативных молодых исследователей, заинтересовавшихся теорией временной перспективы. Постепенно к сообществу присоединялись исследователи из других стран. На данный момент в организации совместных исследований, семинаров и конференций по временной перспективе принимают участие специалисты более чем из 40 стран. В 2012 году в г. Коимбра (Португалия) была проведена Первая международная конференция по временной перспективе, с тех пор научные конференции, организуемые сообществом, проводятся один раз в 2 года: в 2014 году состоялась конференция в Варшавском университете, в 2016 году — в Копенгагене.



Филип Зимбардо внес неоценимый вклад в развитие целого ряда областей психологического знания. В 2002 году он был выбран президентом Американской психологической ассоциации.

В нем удивительным образом сочетаются выдающийся ученый, харизматичный лектор и талантливый психолог-практик. Ф. Зимбардо многое сделал для популяризации психологической науки и внедрения психологического знания в самые разные сферы общественной жизни. Он активно сотрудничает с учеными по всему миру и поддерживает целый ряд психологических интернет-проектов. В частности, входит в Редакционный совет журнала «Медицинская психология в России».

Мое знакомство с Филипом Зимбардо началось в 2012 году в Стэнфордском университете, где я выступал с докладом на международной студенческой конференции по психологии [1]. Тогда я был студентом 5 курса факультета клинической психологии Волгоградского государственного медицинского университета. Я приехал в университет примерно за 2 часа до начала официальных мероприятий, и мне посчастливилось за это время сначала поговорить с автором социально-когнитивной теории Альбертом Бандурой, а затем случайно на лужайке перед зданием факультета психологии встретиться с профессором Филипом Зимбардо. Воспоминания об этой встрече продолжают заряжать меня научным оптимизмом и стремлением решать самые сложные профессиональные задачи.

Профессор Зимбардо с первых минут нашего общения произвел на меня впечатление удивительно доброжелательного, энергичного, харизматичного, обаятельного человека и ученого, мыслящего фундаментально и вместе с тем открытого для новых идей. Около 40 минут перед своим выступлением он посвятил тому, чтобы обсудить мое студенческое исследование игровой компьютерной зависимости.

С тех пор мы с профессором Зимбардо постоянно поддерживаем контакт. Так, в 2014 году мы встретились на конференции по психологии временной перспективы в Варшавском университете, организованной по его инициативе. Филип Зимбардо объединил сотни исследователей по всему миру, создав сообщество ученых, исследующих временную перспективу в контексте задач когнитивной, социальной и медицинской психологии. Ф. Зимбардо можно назвать настоящим генератором идей, способным задавать направление исследований и вдохновлять других людей.

В интервью своей жене, профессору психологии Университета Беркли Кристине Маслач, Ф. Зимбардо следующим образом выразил отношение к своему прошлому, настоящему и будущему: «Я планирую еще более активно работать над улучшением представления о психологической науке и практике в обществе, потому что у нас есть, что предложить для улучшения жизни людей. Мне нравится, что после полувека в психологии моя страсть ко всему — преподаванию, исследованиям, практике, социально-политическим вопросам — еще больше, чем когда-либо. Поэтому я буду продолжать идти вслед за новыми идеями в самых разных направлениях, и, надеюсь, у меня и дальше будет хватать сил на это» [11].



Кристина Маслач и Филип Зимбардо.

К этим словам самого мэтра хочется добавить поздравление с 85-летием и пожелать здоровья и сохранения сбалансированной временной перспективы за счет ресурсов прошлого, настоящего и будущего!

Литература

1. Будников М.Ю. Отчет о поездке на Стэнфордскую Студенческую Психологическую Конференцию // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 4 (15) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 20.03.2018).
2. Зимбардо Ф. Застенчивость: Что это такое и как с ней справиться: Исследования проведены в сотрудничестве с П.А. Пилконисом / пер. с англ. – СПб.: Питер: Питер-пресс, 1995.
3. Зимбардо Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев / пер. с англ. А. Стативка. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 744 с.
4. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / пер. с англ. О.Ю. Гатанова – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
5. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние / пер. с англ. – СПб.: Питер, 2011. – 448 с.
6. Зимбардо Ф., Сврд Р., Сврд Р. Время как лекарство / пер. с англ. О. Кузнецова – СПб.: Питер, 2017. – 288 с.
7. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 3. – С. 101–109.
8. A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory / A. Sircova, F.J.R. van de Vijver, E. Osin [et al.] // Sage Open. – 2014. – Vol. 4, № 1. – P. 1–12. DOI: 10.1177/2158244013515686
9. Boniwell I., Zimbardo P.G. Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning // Positive psychology in practice / edit. by P.A. Linley. S. Joseph. – Hoboken, NJ: John Wiley, 2004. – P. 165–178.
10. Haney C., Banks C., Zimbardo P. A study of prisoners and guards in a simulated prison // Naval Research Review. – 1973. – № 9. – P. 1–17.
11. Maslach C. Philip Zimbardo: Emperor of the edge // Psychology Today. 2000. – Vol. 33, № 5. – P. 34–41.
12. Slavich G.M. On 50 Years of Giving Psychology Away: An Interview With Philip Zimbardo // Teaching of Psychology. – 2009. – Vol. 36, № 4. – P. 278–284.
13. Zimbardo P.G. A situationist perspective on the psychology of evil: Understanding how good people are transformed into perpetrators // The social psychology of good and evil / edit. by A.G. Miller. – New York, NY, US: Guilford Press, 2004. – P. 21–50.
14. 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, № 6. – P. 1271–1288.

Master of Time: to the 85th anniversary of Dr. Philip Zimbardo

Mikhail Budnikov

PhD, Clinical psychologist,
Assistant professor, Department of Normal Physiology
I.M. Sechenov First Moscow State Medical University (Sechenov University)
8-2 Trubetskaya st., Moscow 119991, Russia. Phone: 8 (495) 609-14-00.
E-mail: m.y.budnikov@gmail.com

Abstract. The article is dedicated to the outstanding social psychologist, Psychology Professor Emeritus at Stanford University Philip Zimbardo. The history of his professional path is considered in combination with biographical notes about the scientist, lecturer and psychologist. The Stanford prison experiment and its results are described, the significance of the experiment for understanding human behavior and the influence of situational, and social role factors in its determination is analyzed. The importance of Zimbardo's research and practical methods in the field of psychology and psychotherapy of shyness is emphasized. Zimbardo's time perspective theory and time perspective therapy developed by R. and R. Sword on its basis are considered. The article also focuses on the importance of Professor Zimbardo as the organizer of international scientific cooperation in the field of time perspective psychology and the psychological science educator.

Key words: P.G. Zimbardo; Stanford Prison experiment; shyness; theory of time perspective; time orientation; time perspective therapy.

For citation

Budnikov M. Master of Time: to the 85th anniversary of Dr. Philip Zimbardo. *Med. psihol. Ross.*, 2018, vol. 10, no. 2, p. 1. doi: 10.24411/2219-8245-2018-12011 [in Russian, in English].

Received: March 15, 2018

Accepted: March 22, 2018

Publisher: March 23, 2018



On March 23, 1933, an outstanding social psychologist Philip George Zimbardo was born in New York in a family of Italian immigrants from Sicily. His father was an electrician and his mother stayed home with four children.

P. Zimbardo notes: "I think my early childhood prepared me to be a social psychologist. I grew up in a South Bronx ghetto in a very poor family. From Sicilian origin, I was the first person in my family to complete high school, let alone go to college" [3].

In 1939, at the age of 5, he suffered from pertussis and bilateral pneumonia. At that time penicillin was not used to treat bacterial infections and little Philip spent six months in a children's infectious disease hospital without receiving proper therapy, being quarantined and practically not getting out of bed. Many children died right in front of him, and that place seemed to be a real hell. However Zimbardo admitted, that after those 6 months he had acquired a number of important skills, for example, he learned to read and write before starting school, to interact with hospital staff, other children and to cope with boredom inventing group games. All these new skills allowed the future scientist to believe in the effectiveness of his own actions, which according to the socio-cognitive learning theory of A. Bandura is denoted by the term "self-efficacy" [3].

It is noteworthy that Philip Zimbardo's classmate was one more outstanding social psychologist Stanley Milgram [5]. Two of the most widely known experiments conducted by them reveal the phenomenon of group conformism, authority, depersonalization, diffusion of responsibility and demonstrate how cruel to others ordinary people can be being influenced by the situation.

Philip Zimbardo got bachelor degree in psychology and sociology in Brooklyn College (1954) and thereafter master's degree (1955) and PhD in Yale University (1959). His scientific supervisor was Neal E. Miller, known for his works on the investigation of aggression, motivation and learning, and also recognized as one of the developers of the biofeedback method.

Since 1959 Zimbardo was teaching at Yale University, for 7 years was a professor of psychology at New York University, and from 1967 to 1968 was teaching at Columbia University. In 1968 a long and fruitful period of his teaching and research began at Stanford University.

The width and variety of issues studied by Philip Zimbardo amaze: cognitive control of motivation, social influence, persuasion, hypnosis, submission to authorities, diffusion of responsibility, dehumanization, deindividuation, prison psychology, psychology of evil, psychology of aggression, shyness, psychology of cults, political psychology, psychology of terrorism, hedonism, arousal addiction, theory of discontinuity and the genesis of mental disorders, heroism, social intensity syndrome, time perspective theory, time perspective therapy.

In 1971 Philip Zimbardo conducted the famous Stanford prison experiment. The participants of the experiment were 24 healthy and mentally stable male students were randomly divided into 2 groups: "guards" and "prisoners". A "prison" was set up on the basement of the psychology department: the laboratory rooms were turned into cells, the doors were replaced with steel bars, and a tight closet was used as a punishment cell. All the subjects who were to become the "prisoners" were arrested by the police in Palo Alto, taken to the police station, placed in a pre-trial detention facility, and then transferred into prison with blindfolded eyes [2].

The "prisoners" stayed in the "prison" 24 hours a day and the "guards" worked for eight hours in three shifts — the rest of the time they were engaged in their usual business. The "guards" were given only minimal instructions, how the "guard" should behave, their roles were vague. The only things they were forbidden to do were to use physical punishment and

beat "prisoners". All the "guards" were given uniform, police batons, whistles and mirrored sunglasses. The "prisoners" were given wide robes with identification numbers, rubber shoes and nylon hats. A chain with a lock was also put on one ankle. This "outfit" was a symbol of their dependence and humiliating, subordinate position.

All personal belongings were banned, except the minimal hygienic set given out to everyone. Thus, the external signs of individual differences were erased while the group identity was strengthened. A "prisoner" could only be named by the number indicated on the form. For the "prisoners" the established daily routine included three roll calls per day, certain daily work, three poor meals a day and two hours for reading and writing letters [2].

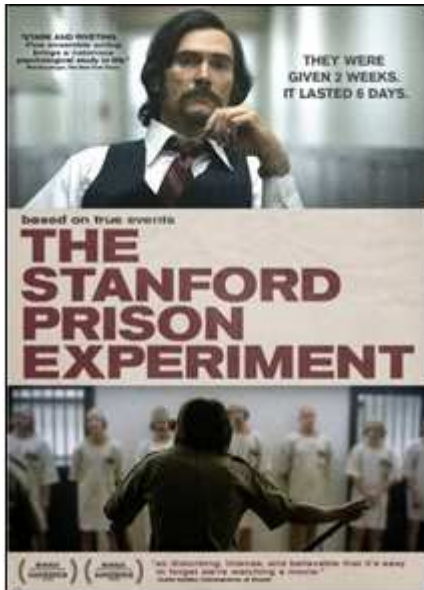
After each day spent in the experimental "prison" hostility between the "guards" and the "prisoners" increased. On the second day several prisoners made a riot, which was suppressed by the "guards" with help of fire extinguishers. Very soon the basic rights of the "prisoners" were transferred to privileges. The "guards" behaved more and more violently: they threatened, insulted, invented sophisticated punishments, arranged long-term roll calls, forced to do intense physical exercises, took away mattresses in case of disobedience, refused to provide food and an opportunity to take a shower, locked the "prisoners" in the "punishment cell".

The most aggressive "guards" in each shift spontaneously became leaders, gave orders to other "guards". Their less aggressive "colleagues" not only did not try to stop them and interfere with their actions, but often began to imitate them. Many "prisoners" experienced the strongest distress and were ready to leave the experiment even without the participation fee. The "guards" on the contrary enjoyed high status and power, many of them voluntarily remained for overtime duty. Zimbardo himself, according to his own admission, imperceptibly became a participant in this experiment — the director of the Stanford "Prison" [11].

When Philip Zimbardo's postgraduate student and future wife Christina Maslach, who did not participate in the experiment, visited the "prison", she was impressed by what she had seen and was the first to talk about the necessity to terminate it [11].

Initially the experiment was planned to be continued for two weeks more. However Zimbardo decided to stop it in six days, ahead of schedule.





The experiment conducted by Philip Zimbardo demonstrated the powerful influence of an externally assigned role and situational factors in the determination of human behavior. Many healthy, mentally stable, benevolent participants, merging with the role of the "guards", demonstrated extreme cruelty towards the same students, who happened to be in another group. The condition for such behavior was the subjective dehumanization of members from another social group, in this case a group of "prisoners" [12].

At the same time, the "prisoners" themselves, being under the influence of minimized differences, in the humiliating role of prisoners, demonstrated the identity alienation and merging with the group. While analyzing records of "prisoners" conversations, it was found that they practically did not discuss their lives outside the "prison". They did not talk about their past and did not share plans for the future, which made their stay in the Stanford "prison" much more dismal and provoked passive subordinate behavior, caused by imposed "prisoner's" role [2].

The Stanford prison experiment conducted almost half a century ago remains one of the most famous and widely discussed psychological experiments. It is especially relevant because of the similarity of the simulated situation with real examples of such abuses in closed institutions such as prisons.

In 2004 Philip Zimbardo was an expert witness in the case of one of the US military police sergeants, accused of bullying and torturing prisoners in the Iraqi prison Abu Ghraib. He carefully studied the materials of the case and also interviewed the accused and his family members and then concluded that situational and systemic factors, which the high command was responsible for, had a significant role in the brutal behavior of the sergeant [11].

Origin of evil, aggression and cruelty in human behavior are among the key topics in Philip Zimbardo's scientific work. In his studies Dr. Zimbardo emphasizes the meaning of factors related to the system, situation and role [10; 12].

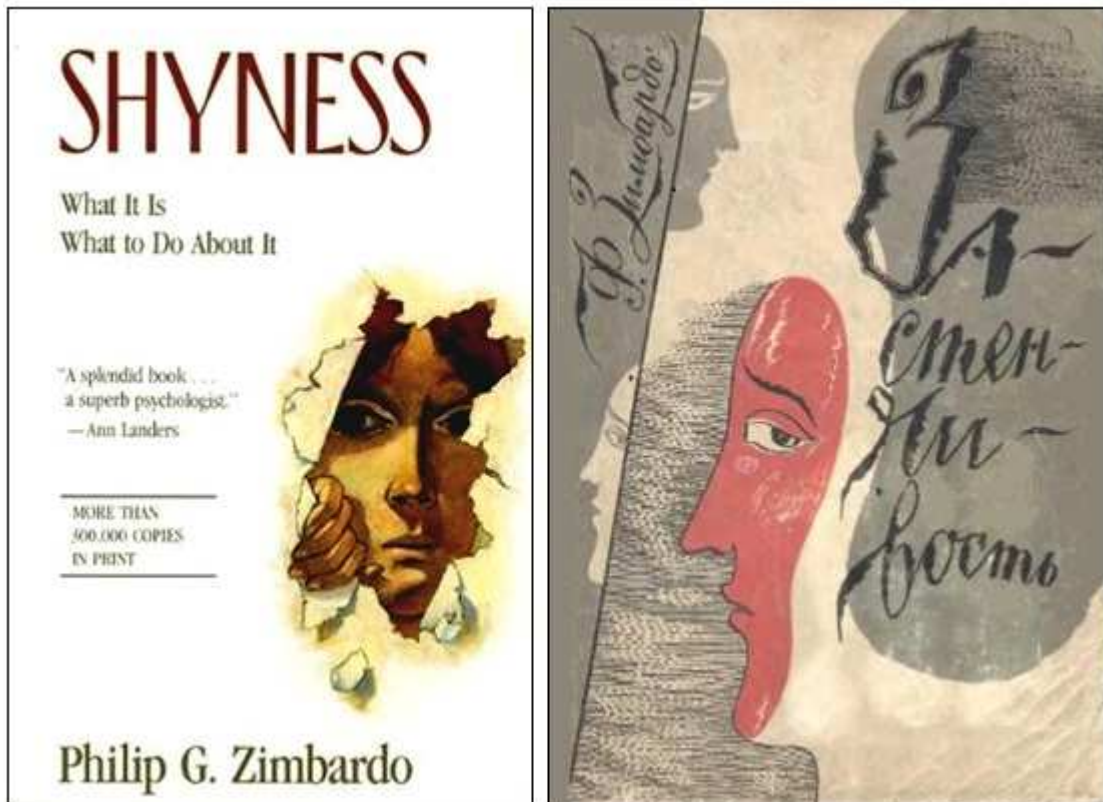
Therefore the question is raised: is one capable to resist the pressure of the situation effectively? Zimbardo answers this question in the affirmative and in his book "The Lucifer Effect. How good people turn evil" offers a "program toward resisting the impact of undesirable social influences" [11].

According to the professor's opinion, the standard medical model based on the treatment of symptoms and the correction of certain acts in antisocial behavior is ineffective, as behavioral changes in this case will remain unstable and situational. Zimbardo's approach presupposes the consideration of antisocial behavior within the public health concept [11].



Philip Zimbardo was one of the pioneers in the research of shyness. The professor recalls that in 1972, while discussing Stanford prison experiment at the lecture, he drew a parallel between the guard, the imprisoned and a shy person, in whom the first two mentalities are combined. The internal guard fetters actions, and the inner prisoner decides not to worry and submits. After the lecture, several students expressed the desire to learn more about the causes of shyness and the ways to overcome it. To understand the nature of shyness better Philip Zimbardo began to hold thematic seminars. Having realized that there was not enough literary data on this issue, Zimbardo and his students organized a large-scale research work on the phenomenon of shyness. The research results included data collected from about 5,000 people. To understand how shyness is related to other psychological characteristics, Zimbardo carried out a number of special studies [9].

The result of this work was the opening of the world's first experimental clinic specializing in helping clients with shyness at Stanford University in 1977. The approach used in the clinic is focused on changing cognitive, emotional and behavioral patterns that hamper successful social functioning. The clinic is still functioning, it is currently headed by Dr. Lynn Henderson. The structure of the clinic also includes research institute and center for therapists training [3].

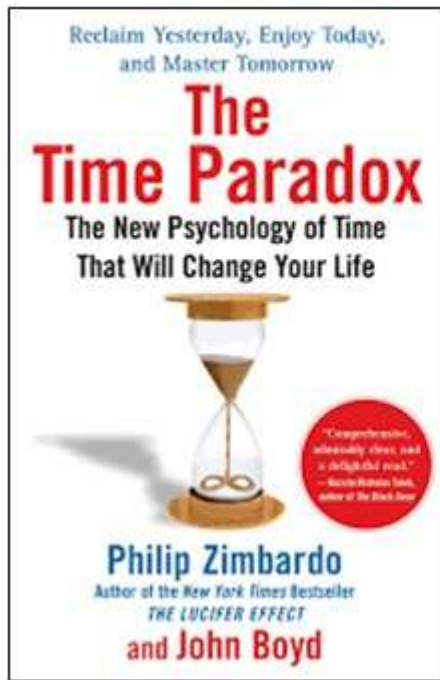


The time perspective has been one of the central topics in Zimbardo`s research — he began to conduct research in this area back in 1971 [3]. In the book "The Time Paradox" P. Zimbardo and J. Boyd note that in individual experience the partially unconscious and subjective attitude to time called time perspective is formed. It divides our experience into time segments, allowing us to organize the events of life and to put some sense into them.

According to Zimbardo`s research, most people have a tendency to overuse a particular time perspective. They become predominantly positive or negative past-, fatalistic or hedonistic present- or future-oriented [8].

The dominant time perspective influences the perception of life events and the choice of specific behavioral strategies. For example, the fixation on the negative past leads to the use of the past for assessing the current situation. On the other hand, the positive past orientation creates a sense of security, but at the same time there are the tendency to use old behavioral patterns, the difficulties in forming new behavioral patterns, and limited openness to new ideas and experience.

The focus on the hedonistic present implies aspiration for immediate satisfaction of the needs, active search for pleasure and avoidance of difficulties. Present hedonistic people are more often involved in risky sexual behavior, gambling, and addiction. The fatalistic present orientation which is a variant of learned helplessness implies the belief that life is controlled by external forces and nothing can be done to change the situation.



According to Zimbardo, the most successful adaptation is provided by the balanced, flexible time perspective that allows to choose the appropriate time orientation in accordance with the actual needs and targets in each specific situation [8].

To assess the system of personality attitudes to the time continuum P. Zimbardo and J. Boyd (1999) created the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) (Russian adaptation by Sircova A., Sokolova E.T., Mitina O.V.) [6; 13]. The inventory includes 5 scales which allow to measure different time orientations: past positive, past negative, present hedonism, present fatalism and future. The global study which was conducted in 24 countries showed the validity and reliability of the ZTPI [4]. The inventory is now widely used both in social psychology and in clinical psychology researches worldwide. The correlations between time perspective and other psychological characteristics are studied, as well as the role of time perspective profiles in the genesis of mental disorders and somatic diseases.

The research results demonstrate that the most optimal time profile includes the high level of positive past, moderately high values on the "future" and "present hedonism" scales, as well as the low level of "negative past" and "present fatalism". People with the balanced time perspective are able to live "here and now", to plan effectively, to achieve great success in their work, in most cases they are satisfied with their relationships with family and friends [1]. In addition, Zimbardo emphasizes that optimal time perspective should not only be balanced, but also holistic.

It is important to note that Philip Zimbardo also proposed certain strategies for optimal time perspective development and correction which can be used in counseling and psychotherapy.

On the basis of Zimbardo's time perspective theory, psychotherapists Richard and Rosemary Sword developed a new psychotherapy method — Time Perspective Therapy (TPT).

The longitudinal study of the therapy results involving 400 patients with posttraumatic stress disorder (PTSD), among whom there were 275 war veterans, showed the high effectiveness of the new method in PTSD treatment [7]. It seems promising to use TPT for patients with anxiety disorders, exogenous depression, suicidal behavior, addictions and personality disorders.

Dr. Zimbardo initiated the establishment of the international community for the scientists, united by the idea to research time perspective (Time Perspective Network). The history of this community dates back to 2006, when Philip Zimbardo visited Russia and met with a group of enterprising young researchers interested in the time perspective theory. Gradually researchers from other countries joined the community. At the moment experts from more than 40 countries are engaged with the organization of joint research, seminars and conferences on time perspective. In 2012 the First International Conference on Time Perspective was held in Coimbra (Portugal). Since then the scientific conferences organized by the community are held every two years: in 2014 the conference was held at the University of Warsaw, in 2016 in Copenhagen.



Philip Zimbardo made an invaluable contribution to the development of a number of areas in psychological knowledge. In 2002 he was elected the president of the American Psychological Association.

An outstanding scientist, a charismatic lecturer and a talented psychologist-practitioner are admirably integrated in Zimbardo's personality. He did much to promote psychological science and the introduction of psychological knowledge in various spheres of public life. He actively cooperates with scientists around the world and supports a number of psychological Internet projects. In particular he is an Editorial board member of the journal "Medical Psychology in Russia".

My acquaintance with Philip Zimbardo began in 2012 at Stanford University, where I made a presentation at the International Student Conference on Psychology [14]. I was a 5th year student of the Faculty of Clinical Psychology of the Volgograd State Medical University. I came to the university about 2 hours before the start of official events and managed to talk with the author of the social-cognitive theory Albert Bandura. Then on the lawn in front of the Psychology Department building I accidentally met with Dr. Philip

Zimbardo. The memories these meetings left in my mind continue to charge me with scientific optimism and desire to get through the most difficult professional challenges.

From the first minutes of our conversation Dr. Zimbardo impressed me as an amazingly benevolent, energetic and charismatic man and a scientist, thinking fundamentally and at the same time open to new ideas. We were discussing my student's study of computer game addiction for 40 minutes before the beginning of his presentation.

Since then Dr. Zimbardo and I have constantly stayed in contact. In 2014 we met at the conference on psychology of time perspective at the University of Warsaw, organized on his initiative. Philip Zimbardo united hundreds of researchers around the world, having created a community of scientists studying time perspective in the context of cognitive, social and clinical psychology. P. Zimbardo can be considered a real generator of ideas, able to set the direction of research and to inspire other people.

Being interviewed by his wife and Professor of Psychology at the University of Berkeley Christine Maslach P. Zimbardo expressed the following attitude to his past, present and future: "I plan to work harder at improving the public image of psychological science and practice because we have so much to offer of substance to enhance the human condition. It pleases me that after doing psychology for half a century, my passion for all of it — the teaching, the research, the practice, the public policy advocacy — is greater than ever. So I will just continue to go with the flow of new ideas in whatever directions they take me, and hopefully the force will stay with me a while longer" [3].



Christine Maslach and Philip Zimbardo.

To these words of the master I want to add congratulations on his 85th birthday and wish him health and preservation of a balanced time perspective, based on the resources of the past, present and future!

References

1. Boniwell I., Zimbardo P.G. *Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning*. In P.A. Linley, S. Joseph, eds. *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: Wiley, 2004, pp. 165–178.
2. Haney C., Banks C., Zimbardo P.G. A study of prisoners and guards in a simulated prison. *Naval Research Review*, 1973, no. 9, pp. 1–17.
3. Maslach C. Philip Zimbardo: Emperor of the edge (interview). *Psychology Today*, 2000, vol. 33, no. 5, pp. 34–41.
4. Sircova A., van de Vijver F.J.R., Osin E., Milfont T.L., Fieulaine N., Kislali-Erginbilgic A., Zimbardo P.G. A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Sage Open*, 2014, vol. 4, no. 1, pp. 1–12. DOI: 10.1177/2158244013515686
5. Slavich G.M. On 50 Years of Giving Psychology Away: An Interview With Philip Zimbardo. *Teaching of Psychology*, 2009, vol. 36, no. 4, pp. 278–284.
6. Sircova A., Socolova E., Mitina O. Adaptation of Zimbardo Time Perspective Inventory. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2008, vol. 29, no. 3, pp. 101–109 [in Russian].
7. Zimbardo, P.G., Sword, R.M., Sword, R.K. *The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2012.
8. Zimbardo P.G., Boyd J.N. *The time paradox*. New York, NY: Free Press, Simon & Schuster, 2008.
9. Zimbardo P.G. *Shyness: What It Is, What to Do About It*. Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1990.
10. Zimbardo P.G., Leippe M.R. *The psychology of attitude change and social influence*. Philadelphia: Temple University Press, 1991.
11. Zimbardo P.G. *The Lucifer Effect: Understanding how good people turn evil*. New York, NY: Random House, 2007.
12. Zimbardo P.G. *A situationist perspective on the psychology of evil: Understanding how good people are transformed into perpetrators*. In A.G. Miller, ed. *The social psychology of good and evil*. New York, NY, US: Guilford Press, 2004, pp. 21–50.
13. 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, no. 6, pp. 1271–1288.
14. Budnikov M.Yu. Otchet o poezdke na Stenfordskuyu Studencheskuyu Psikhologicheskuyu Konferentsiyu. *Med. psihol. Ross.*, 2012, no. 4 [in Russian]. Available at: <http://mprj.ru>