

9. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2003. — 508 с.
10. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості / Т. М. Титаренко // Основи практичної психології. — К.: Либідь, 1999. — 536 с.
11. Чепелева Н. В. Теоретические основы психологической герменевтики / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: Том 2: Психологічна герменевтика. — К., 2006. — Вип. 1. — 127 с.

**МАКСИМЕНКО С. Д.**

### **ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ КАК БАЗОВАЯ КАТЕГОРИЯ ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

*В статье с точки зрения генетической психологии проанализирована психологическая категория жизненного пути личности. Жизненный путь личности рассматривается в связи с категориями: самости, нужды, судьбы. Определены перспективы генетического концептуального подхода к анализу психологических категорий.*

*Ключевые слова: жизненный путь, самоосуществление, онтогенез, нужда, отраженная субъектность, поступок, жизненная перспектива, психологическая ситуация, потребность в самореализации, самость.*

**MAKSIMENKO S. D.**

### **WAY OF LIFE AS A PERSON BASIC CATEGORIES OF GENETIC PSYCHOLOGY**

*This article from the perspective of genetic psychology analyzed psychological category life path of the individual. Life Path person is considered in connection with the categories: self, needs fate. The prospects of a conceptual approach to the genetic analysis of psychological categories.*

*Keywords: career, self-fulfillment, ontogeny, need, reflected subjectivity, action, life perspective, psychological situation, the need for self-actualization, self.*

Стаття надійшла до редколегії 24.01.2014 року.

УДК 159.9.01

**АБРАМОВ В. В.**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, (м. Київ)

## **ЧАСОВА ОРІЄНТАЦІЯ ЯК ЧИННИК КОГНІТИВНОГО ОЦІНЮВАННЯ ВАЖКОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ ТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ**

*У статті представлено модель взаємодії часової орієнтації, когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації та вибору допінг-стратегії. Проаналізовано результати дослідження зв'язку факторів часової орієнтації Ф. Зімбардо (методика ZPTI) з когнітивною оцінкою ситуації оцінювання та вибором копінг стратегій.*

*Ключові слова: часова орієнтація, часова перспектива, копінг-поведінка, важка життєва ситуація, когнітивне оцінювання.*

Характерною рисою сучасного суспільства є орієнтація на майбутнє, що вимагає від людини постановки віддалених у часі цілей та здійснення кроків у теперішньому для їх досягнення. Разом з цим нестабільність економічної ситуації та непрогнозованість майбутнього в умовах сучасної України ускладнює або унеможливорює довгострокове планування, формуючи фаталістичне бачення майбутнього. В процесі власного становлення у професійній сфері людина так чи інакше стикається з труднощами, способи подолання яких залежить від її часової орієнтації.

Дослідження А. Болотової, М. Донської Ф. Зімбардо, М. Хачатурової, Ф. Зімбардо проведені за останні роки, показують зв'язок часової перспективи, часової орієнтації з вибором допінг-стра-

тегій. Копінг-поведінка постає як зумовлена оцінкою важкої життєвої ситуації, що показано у дослідженнях Л. Анцифорової, Т. Крюкової, Р. Лазаруса, С. Фолкман.

Разом з цим недостатньо досліджено взаємозв'язок часової орієнтації особистості, когнітивною оцінкою важкої життєвої ситуації та допінг-поведінки.

**Мета статті** – є побудувати та здійснити емпіричну перевірку теоретичної моделі взаємозв'язку часової орієнтації, когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації та вибору стратегій копінг-поведінки.

На сьогоднішній день у дослідженнях копінг-поведінки найбільш розповсюдженим є транзакційний підхід, запропонований Р. Лазарусом та

С. Фолкман [8]. Відповідно до цього підходу, сутнісними характеристиками копіngu є: усвідомленість, підконтрольність, адекватність сприйняття ситуації, спрямованість на вирішення ситуації [2; 4].

Основними принципами трансакційного підходу є необхідність дослідження процесу копіngu, на різних етапах якого можуть використовуватися різноманітні стратегії; зумовленість вибору стратегій копінг-поведінки оцінкою стресової ситуації; необхідність вивчення процесу та результату копінг-поведінки окремо, що знімає питання про безумовну адаптивність чи неадаптивність тієї чи іншої стратегії, розширення кола досліджуваних у рамках копінг-поведінки феноменів уключенням до їх кола вирішення повсякденних проблем.

Є. Бітюцька використовує поняття «важка життєва ситуація» (ВЖС) як об'єднуючу категорію для таких термінів, як екстремальна ситуація, важка ситуація, критична поворотна подія, кризова ситуація, критична ситуація, травматична подія, напружена ситуація, що використовуються у дослідженнях копінг-поведінки [3].

Критерієм вклучення до кола досліджень копінг-поведінки відповідно до трансакційного підходу є оцінка події як важкої, стресової, кризової, тощо. Залежність вибору копінг-стратегії від когнітивного оцінювання стресової ситуації та їх взаємодія досліджена у роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман. Вітчизняна традиція дозволяє більш широке трактування оцінки ситуації завдяки розробці концепту смислу. Л. Анциферова характеризує процес суб'єктивної оцінки ситуації як розпізнання особливостей ситуації, визначення смислу та значення того що відбувається [1]. Є. Бітюцька розглядає когнітивне оцінювання як більш широкий концепт суб'єктивної картини ситуації, який вклучено до структури більш складного утворення – картини світу або образу світу. Автор визначає когнітивне оцінювання важкої життєвої ситуації як процес її суб'єктивного сприйняття та інтерпретації, результатом якого є суб'єктивна картина ситуації, представлена в індивідуальній свідомості, це система інтегрованих когнітивних й емоційних процесів, пов'язаних з множинними оцінками людиною ситуації і себе у ситуації.

Дослідження Є. Бітюцької показують, що важкі життєві ситуації характеризуються двома типами критеріїв для категоризації: загальними, до яких відносяться: значущість, занепокоєння, підвищені затрати ресурсів, та частковими – неконтрольованістю, невизначеністю, необхідністю швидкого реагування, недостатністю знань

та досвіду для вирішення задачі, ускладненнями у прийнятті рішень, недостатньою прогнозованістю. Загальні ознаки характеризують усі складні життєві ситуації, часткові – варіюються залежно від типу ситуації та особистісних особливостей [3]. Фактор загальних властивостей важкої життєвої ситуації пов'язаний з найбільшим арсеналом як контактних, так і дистантних стратегій копінг-поведінки, з іншого боку, часткові параметри пов'язані з окремими стратегіями.

Дослідження А. Бандура [7], А. Болотової, Є. Епель, Ф. Зімбардо і М. Хачатурової [5] свідчать про зв'язок часової орієнтації з копінг-поведінкою, вибором копінг-стратегій, ігноруючи ланку, що опосередковує вибір копінг-стратегії – когнітивну оцінку важкої життєвої ситуації.

На рис. 1. представлена теоретична модель взаємодії часової орієнтації, когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації та копінг-поведінки як взаємовпливу зазначених конструктів.

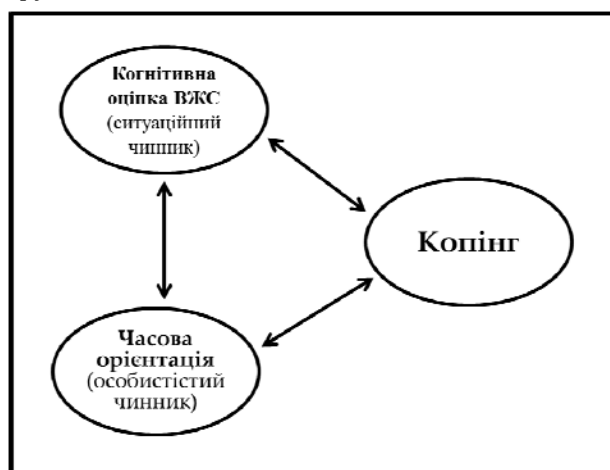


Рис. 1. Модель взаємодії

Відповідно до представленої моделі під час процесу копінг-поведінки часова орієнтація виступає як особистісна характеристика, яка зумовлює когнітивну оцінку важкої життєвої ситуації. У свою чергу, оцінка ситуації впливає на вибір копінг-стратегії. Таким чином, оцінка важкої життєвої ситуації як ситуаційний чинник копінг-поведінки опосередковує вплив часової орієнтації особистості як особистісного чинника копінг поведінки на вибір копінг-стратегії. Протягом життя людини відбувається трансакція між часовою орієнтацією та копінг-поведінкою.

Ми вважаємо, що найбільш змістовно часову орієнтацію розкрито у дослідженнях Ф. Зімбардо [11]. Автор використовує поняття часова орієнтація та часова перспектива майже як синоніми, проте якщо співставити змістове наповнення понять часової перспективи у роботах Ф. Зім-

бардо та інших дослідників, які займаються означеною проблематикою, можна побачити, що зміст і структура часової перспективи автором не розглядається [9]. У цьому підході найбільш повну розробку отримала категорія часової орієнтації, яка розуміється як оціночний компонент відношення до активностей, які мають різну часову природу.

Виділяється для аналізу три часові зони: теперішнє, минуле та майбутнє. Часова орієнтація операціоналізується через п'ять факторів: позитивне минуле, негативне минуле, фаталістичне теперішнє, гедоністичне теперішнє, майбутнє. Фактори являють собою «темпоральні упередження», що утворюються при зайвій концентрації на одному часі – минулому, теперішньому чи майбутньому. При постійному прояву «упередження» стає схильністю, тобто характеристикою індивідуальних відмінностей, предиктором поведінки людини.

На противагу вираженості окремих факторів виділяється «збалансована часова орієнтація» – ідеалізована розумова структура, яка дозволяє індивідам гнучко переключатися між минулим, майбутнім і теперішнім залежно від ситуативних вимог, оцінки ресурсів чи особистісних і соціальних оцінок.

Часова орієнтація розглядається як ситуативно-детермінована і як відносно стабільна характеристика індивідуальних відмінностей. Її дія проникає в усі структури життя людини і визначається безліччю факторів, тому люди рідко усвідомлюють її силу упередження. Дослідження показують зв'язок часової орієнтації з інструментальними та змістовними характеристиками особистості, такими як: досягнення, постановка цілей, ризикова поведінка, пошук нових відчуттів, схильність до залежностей [11]. З огляду факторної структури методики ZPTI [10], необхідна перевірка узгодженості питань, що складають шкали часової орієнтації.

У проведеному нами дослідженні проаналізовано зв'язок часової орієнтації, когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації та вибору копінг-стратегії у ситуації оцінювання на вибірці у 262 досліджуваних. Вибірку склали: студенти четвертих курсів факультету психології, математичного факультету та факультету соціології, які у найближчі півтора місяці мали захищати кваліфікаційну роботу на здобуття освітнього рівня «бакалавр» (24 чоловіків та 72 жінки); студенти першого курсу, які у найближчі півтора місяці мали скласти першу екзаменаційну сесію (4 чоловіки та 32 жінки); лікарі, що проходили атестацію на отримання категорії (15 чо-

ловіків та 55 жінок, середній вік – 46 років); кандидати до вступу в органи внутрішніх справ, що проходили психолого-психіатричну експертизу (50 чоловіків та 10 жінок, середній вік – 30 років).

Для визначення часової орієнтації використовувалася методика Ф. Зімбардо (ZPTI) (адаптація О. Сеник [5]), для визначення копінг-стратегій використовувалася методика «Копінг поведінка у стресових ситуаціях» Д. Ендлера та І. Паркера (адаптація Т. Крюкової), для визначення когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації використовувалася методика «Когнітивне оцінювання важкої життєвої ситуації» Є. Бітюцької.

З огляду зазначених характеристик факторів методики ZPTI як, можливо, культурально обумовлених, здійснено перевірку узгодженості шкал за критерієм альфа Кронбаха. Всі шкали методики показали високі показники узгодженості, вилучення окремих питань суттєво не покращує ці показники. Для шкали «Негативне минуле» показник узгодженості питань склав 0,814, для шкали «Гедоністичне теперішнє» – 0,790, «Майбутнє» – 0,748, «Позитивне минуле» – 0,704, «Фаталістичне теперішнє» – 0,698.

Для визначення структури зв'язків між факторами когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації та вибором копінг-стратегій застосовано регресійний аналіз з використанням пошукового методу покрокового включення предикторів на основі значущості їх р-рівня (Forward). Аналіз проводився для вибірки загалом і для кожної підвибірки окремо.

Знайдені як універсальні предиктори, що відіграють роль в усіх трьох досліджених ситуаціях оцінювання, так і специфічні ефекти. Як можна побачити з табл. 1 найкраще фактори когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації передбачають вибір стратегій вирішення задачі. Визначальними у виборі цих стратегій є фактори «Перспектива майбутнього», «Необхідність швидкого реагування», «Загальні властивості ВЖС», вираженість яких сприяє використанню стратегій вирішення задачі.

З огляду на те, що досліджувану вибірку склали досить успішні люди, які у середньому характеризуються високою орієнтацією на майбутнє (середнє значення – 3,6), позитивне минуле (3,5), низькими показниками за фактором негативне минуле (2,6), фаталістичне теперішнє (2,6), та гедоністичне теперішнє (3,0), що відповідає уявленню про збалансовану часову орієнтацію Ф. Зімбардо, можна припустити, що усвідомлення важливості ситуації, її впливу на майбутнє попри її загальну важкість провокує вибір

Таблиця 1

## Стандартизовані коефіцієнти регресії для вибору допінг-стратегій

| Стандартизований коефіцієнт<br>Бета Фактору когнітивного<br>оцінювання ВЖС | Проблемно орієнтовані<br>стратегії |                                      | Уникання<br>R2 = 0,10 |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                                                            | Рішення<br>задачі<br>R2 = 0,40     | Емоційно<br>орієнтовані<br>R2 = 0,22 |                       |
| Загальні властивості ВЖС                                                   | ,183                               |                                      |                       |
| Неконтрольованість ситуації                                                | -,113                              |                                      | ,178                  |
| Незрозумілість ситуації                                                    |                                    | ,164                                 |                       |
| Необхідність швидкого реагування                                           | ,224                               |                                      |                       |
| Труднощі у прийнятті рішення                                               | -,199                              | ,165                                 | ,234                  |
| Труднощі прогнозування ситуації                                            |                                    | ,193                                 |                       |
| Сильні емоції                                                              |                                    | ,259                                 |                       |
| Перспектива майбутнього                                                    | ,383                               |                                      |                       |

саме стратегій вирішення задачі, а не емоційно орієнтованих стратегій чи стратегій уникання, яким міг би бути результат у дослідженні менш благополучних вибірок. Можна побачити, що показник детермінації найвищий саме для проблемно орієнтованих стратегій. Також варто відмітити, що фактори «Неконтрольованість ситуації», «Труднощі у прийнятті рішень» впливають негативно. Залежно від специфіки ситуації фактор «Необхідність швидкого реагування» набуває більшої ваги. Так, цей фактор відіграє значну роль у вибірках студентів з огляду необхідності оперативного реагування на зворотній зв'язок від наукового керівника.

З вибором емоційно орієнтованих стратегій позитивно пов'язані фактори «Сильні емоції», «Незрозумілість ситуації», та «Труднощі у прийнятті рішень», а також фактор «Труднощі у прогнозуванні ситуації». Отже, оцінка важкої життєвої ситуації за цими характеристиками сприяє необхідності емоційної переробки досвіду, а також певному вираженню ідей самозвинувачення, власної неспроможності до зміни ситуації. Показник множинної детермінації емоційно орієнтованих стратегій становить 22%, що знач-

но нижче, ніж у випадку передбачення вибору стратегій вирішення проблеми.

Стратегії уникання найбільш складно прогнозуються за допомогою факторів когнітивного оцінювання ВЖС. Не були знайдені універсальні предиктори, які би відігравали роль як у вибірці у цілому, так й у підвибірках. Так, для всієї вибірки предикторами вибору стратегій уникання є фактори «Труднощі у прийнятті рішень» та «Неконтрольованість ситуації».

Знайдені статистично значущі предиктори факторів когнітивного оцінювання ВЖС у факторах часової орієнтації методики ZTP1.

З табл. 2 можна побачити, що як позитивна, так і негативна орієнтація на минуле сприяє більш емоційним аспектам оцінки ВЖС та сприяє зростанню оцінки ВЖС як більш стресової за факторами «Загальні ознаки важкої життєвої ситуації», «Сильні емоції», фактор «Негативне минуле» впливає на фактор «Складність у прийнятті рішень».

Орієнтація на теперішнє та на майбутнє скоріше впливає на інструментальні аспекти оцінки ВЖС, такі як: «Необхідність швидкого реагування», «Складність у прийнятті рішень», «Неконтрольованість ситуації», «Прогнозованість ситуації».

Орієнтація на майбутнє сприяє баченню ситуації як контрольованої, такої, що впливає на майбутнє, та вимагає оперативного реагування.

Гедоністична орієнтація на теперішнє сприяє підвищенню значень факторів «Складність у прогнозуванні ситуації», «Важкість у прийнятті рішень».

Таблиця 2

## Стандартизовані коефіцієнти для факторів оцінки важкої життєвої ситуації

| Фактори когнітивного<br>оцінювання ситуації | Фактори часової орієнтації |                     |                           |                           |          |
|---------------------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------------|----------|
|                                             | Негативне<br>минуле        | Позитивне<br>минуле | Гедоністичне<br>теперішнє | Фаталістичне<br>теперішнє | Майбутнє |
| Загальні властивості ВЖС R2=0,22            | ,344                       | ,191                |                           |                           |          |
| Неконтрольованість ситуації R2=0,27         |                            |                     |                           | ,201                      | -,168    |
| Незрозумілість ситуації R2=0,10             | ,252                       | 193                 |                           |                           | -,123    |
| Необхідність швидкого реагування R2=0,15    |                            |                     | ,205                      |                           | ,156     |
| Труднощі в прийнятті рішення R2=0,29        | ,221                       |                     | ,223                      |                           |          |
| Труднощі прогнозування ситуації R2=0,18     |                            |                     | ,170                      |                           |          |
| Сильні емоції R2=0,24                       | ,335                       | ,126                |                           |                           |          |
| Перспектива майбутнього R2=0,23             |                            |                     |                           | ,135                      | ,331     |

Фаталістична орієнтація на теперішнє сприяє зростанню бачення неконтрольованості ситуації та усвідомленню її впливу на майбутнє та потребує оперативного реагування.

Отже, можна побачити, що фактори часової орієнтації статистично значущо пов'язані з факторами когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації, які, у свою чергу, пов'язані з вибором копінг-стратегій. Аналізуючи стандартизовані коефіцієнти регресії можна прослідкувати, що орієнтація на майбутнє сприяє вибору стратегій вирішенню задачі, сприяючи оцінці ситуації як контрольованої, потребуючої оперативного реагування та такої, що впливає на майбутнє. Фаталістична та гедоністична орієнтації на теперішнє, навпаки, сприяють оцінці ситуації як неконтрольованої, непередбачуваної, складної для прийняття рішень та сприяють емоційно орієнтованим стратегіям. Орієнтація на минуле, як позитивна, так і негативна, пов'язана з оцінкою ситуації як стресогенної, такої що викликає сильні емоції та сприяє вибору емоційно орієнтованих копінг-стратегій. Стратегії уникання найбільш складно прогнозуються за допомогою факторів оцінки важкої життєвої ситуації, специфіка їх вибору потребує подальших досліджень.

Проведене дослідження демонструє зв'язок конструктів часової орієнтації, когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації та вибору копінг-стратегій. Теоретична модель ситуаційного або процесуального підходу передбачає трансакцію цих факторів у безпосередньому процесі подолання важкої життєвої ситуації та у масштабі життя людини. Перспективами подальших досліджень є дослідження власне процесуальних аспектів застосування різних стратегій копінг-

поведінки на різних етапах копінгу з важкою життєвою ситуацією у представників різних типів часової орієнтації.

#### Список використаних джерел

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — Т. 15. — № 1. — 1993. — С. 3—19.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления / В. А. Бодров // Проблемы психологии и эргономики. — 2001. — Вып. 4. — С. 28—33.
3. Битюцкая Е. В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е. В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. — № 4. — 2007. — С. 87—93.
4. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: Монография / Т. Л. Крюкова. — Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. — 344 с.
5. Сенник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI) / Оксана Сенник // Соціальна психологія. — К., 2012. — № 1—2 (51—52). — С. 153—168.
6. Bolotova A. K. The Person and the Time: Choosing Coping Behaviours / A. K. Bolotova, M. R. Khachaturova // Cultural-Historical Psychology. — 2012. — № 1. — P. 69—76.
7. Epel E. S. Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness / E. S. Epel, A. Bandura, P. G. Zimbardo // Journal of Applied Social Psychology. — 1999. — № 29. — P. 575—596.
8. Lazarus R. S. Stress, Appraisal and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — N Y., 1984. — 218 p.
9. Mello Z. R. The window, the river, and the novel: Examining adolescents' conceptions of the past, the present, and the future. / Z. R. Mello, D. Bhadare, E. J. Fearn, M. M. Galaviz, E. S. Hartmann, F. C. Worrell // Adolescence, 44. — 2009. — P. 539—556.
10. Zimbardo P. G. Putting time into perspective: a valid, reliable individual-differences metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. — 1999. — Vol. 77(6). — P. 1271—1288.
11. Zimbardo P. G. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd. — New York: Free Press, 2008. — 380 p.

**АБРАМОВ В. В.**

#### ВРЕМЕННАЯ ОРИЕНТАЦИЯ КАК ФАКТОР ИНТЕРПРЕТАЦИИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

*В статье представлена модель взаимодействия временной ориентации, когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации и выбора копинг-стратегии. Проанализированы результаты исследования связи факторов временной ориентации Ф. Зимбардо (методика ZTPI) с когнитивной оценкой ситуации оценивания и выбором копинг-стратегий.*

*Ключевые слова: временная ориентация, временная перспектива, копинг-поведение, трудная жизненная ситуация, когнитивное оценивание.*

**ABRAMOV V.**

#### INFLUENCE OF TIME ORIENTATION ON APPRAISAL OF STRESSFUL SITUATION AND CHOICE OF COPING STRATEGY

*The paper presents a model of interaction between time orientation, appraisal of stressful situation and choice of coping strategies. Results of study of the interaction between ZTPI factors, appraisal of the situation of assessment and selection of coping strategies are discussed.*

*Keywords: time orientation, time perspective, coping behavior, appraisal of stressful situation.*

Стаття надійшла до редколегії 05.02.2014 року.