

# ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЗАЛЕЖНО ВІД ЧАСОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Іван ДАНИЛЮК, Володимир АБРАМОВ

Copyright © 2015  
УДК 159.923

## Ivan Danyliuk, Volodymyr Abramov FEATURES COPING BEHAVIOR DEPENDING ON THE TIME ORIENTATIONS OF PERSONALITY

**Постановка проблеми.** Нестабільність суспільно-політичної ситуації в сучасній Україні зумовлює труднощі довгострокового планування, постановку віддалених у часі цілей, що може призводити до зниження у населення рівня суб'єктності, його здатності до подолання перепон у несприятливих ситуаціях. Трансформації українського соціуму неминуче пов'язуються науковцями з індивідуальними історіями життя, спричиняють амбівалентне ставлення громадян до минулого. Це з великою імовірністю формує часову орієнтацію, в якій одночасно існують суперечливі вектори.

У процесі особистісного та професійного становлення людина стикається з труднощами, оцінка та додання яких залежать від часової орієнтації як властивості особистості, котра впливає на емоційно-оцінні характеристики образу теперішнього, минулого й майбутнього та визначає ситуаційні поведінкові прояви особи. Результат опанування складних життєвих ситуацій формує в неї уявлення про власну спроможність реалізувати себе, керувати власним життям, впливаючи тим самим на часову орієнтацію.

**Об'єктом** чинного дослідження є часова орієнтація особистості, **предметом** – особливості її копінг-поведінки залежно від названої орієнтації. Його **мету** становить виявлення взаємозв'язку емоційно-оцінних і поведінкових аспектів часової орієнтації особистості з когнітивним оцінюванням складної життєвої ситуації та із вибором нею копінг-стратегій.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Проблема тиці копінг-поведінки та психологічного часу особистості присвячено чимало праць вітчизняних і зарубіжних авторів. У контексті психологічного часу вивчалися сприймання та оцінка часових проміжків, часовий механізм індивіда (Р. Блок, Д.Г. Елькін, О.В. Полунін,

Б.Й. Цуканов); часова перспектива, часова орієнтація особистості (Є.І. Головаха, О.О. Кронік, К. Левін, В. Ленс, Ж. Нюттен); особистісна організація та репрезентація часу (К.О. Абульханова, Т.Н. Березіна, З.С. Карпенко, З.О. Кіреєва, Т.М. Титаренко).

Зміст поняття “часова орієнтація” є відмінним у роботах дослідників, що вимагає його розмежування від спорідненого поняття “часова перспектива”. Зокрема, у вивченні часової перспективи особистості йдеться про її структуру та протяжність (К.О. Абульханова, Ж. Нюттен), про зв'язаність часових зон (В. Ленс, Дж. Хасман), наповненість подіями та про їх мотиваційні характеристики (Є.І. Головаха, О.О. Кронік, Ж. Нюттен). Натомість часова орієнтація розкривається як домінуюча спрямованість поведінки (Ж. Нюттен), інтегральна характеристика часової перспективи (К.О. Абульханова [1]), зміщення особистого часового центру в хронологічно інший час (Є.І. Головаха, О.О. Кронік [4]). Загалом уявлення про часову орієнтацію ґрунтується на вихідних принципах тієї чи іншої концепції: мотиваційних характеристиках подій часових зон теперішнього, минулого і майбутнього, причинно-наслідкових зв'язках між подіями тощо.

У контексті копінг-поведінки досліджено захисні механізми (Р.М. Грановська, І.М. Нікольська, Н.В. Родіна, Н. Хаан), ресурси (В.В. Грандт, А. Мадді, М. Селігман, Т.А. Ткачук, С. Хобфол), її зумовлення когнітивним оцінюванням складної життєвої ситуації (Л.І. Анциферова, Є.В. Бітюцька, Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, С. Фолкман). Становлення концепту копінг-поведінки відбувалося через проходження двох етапів, що відповідають стильовому та ситуаційному підходам. Відповідно до першого копінг-поведінка вивчається як характеристика особистості, яка є інваріантною у різних складних

життєвих ситуаціях. Скажімо, в его-психологічній моделі йдеться про ієрархічність, адаптивність, більшу чи меншу “зрілість” механізмів захисту і копінг-поведінки (Дж. Вайлант, Н. Хаан). Основні недоліки стильового підходу зводяться до нехтування особливостями стресових умов, визначення процесу додання лише як активації процесів захисту задля зниження психічного напруження і відновлення рівноваги та до привертання недостатньої уваги до функції розв’язання проблеми.

До принципів дослідження копінг-поведінки у межах ситуаційного підходу науковці відносять такі: трансакцію між її ситуаційними та особистісними чинниками; зумовленість вибору її стратегії когнітивним оцінюванням складної життєвої ситуації; можливість використання декількох по-різному зорієнтованих стратегій; залежність успішності обраної стратегії від особливостей ситуації.

Копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолати специфічні внутрішні або зовнішні вимоги (Р. Лазарус). Сутнісними характеристиками копінг-поведінки є усвідомленість, контрольованість, адекватність сприйняття ситуації, спрямованість на переборення ситуації (В.О. Бодров, Б.Д. Карвасарський, О.В. Лібін, Є.В. Лібіна, Є.Т. Соколова, В.О. Ташликов). Дані характеристики узгоджуються із суб’єктивним підходом до її дослідження, розробленим Т.Л. Крюковою, яка доповнює зазначений перелік такими характеристиками, як наявність у людини вибору під час додання складних життєвих ситуацій, соціально-психологічне спричинення копіngu, можливість розширювати арсенал навичок опанування ситуаціями життя.

Розширене трактування копінг-поведінки, окрім поведінки в екстремальних ситуаціях, охоплює феномени розв’язання буденних проблем на основі їх оцінки досліджуваним як складних, стресогенних (Д. Ендлер, Р. Лазарус, С. Фолкман). Услід за Є.В. Бітюцькою, використовуємо поняття “складна життєва ситуація” як об’єднавчу категорію для термінів, що відображають специфіку досліджуваної реальності: *складна ситуація, критична поворотна подія, кризова ситуація, критична ситуація, травматична подія, напружена ситуація* тощо.

Чинником вибору копінг-стратегій є суб’єктивна оцінка події, або когнітивне оцінювання ситуації (Л.І. Анциферова, Є.В. Бітюцька, Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, С. Фолкман). Даний конструкт ґрунтується на визначенні ситуації відповідно до суб’єктивістського підходу

як до результату активної взаємодії особистості і середовища, системи суб’єктивних та об’єктивних елементів, які поєднуються в діяльності. Це є змістовно близьким як до понять “особистісний смисл” (О.О. Леонт’єв), “значаща ситуація” (В.М. Мясіщев), так і до теорії установки Д.М. Узнадзе і Ш.О. Надірашвілі.

Р. Лазарус та С. Фолкман досліджують когнітивне оцінювання як процес, у підсумку якого подія категоризується як “загроза”, “виклик” чи “втрата”. Вітчизняна традиція, головню завдяки розробці уявлення про смисл, дозволяє глибше трактувати цей концепт. Когнітивне оцінювання – це процес суб’єктивного сприйняття та інтерпретації ситуації, результатом якого є її образ, актуалізований в індивідуальній свідомості (Є.В. Бітюцька [2]). Інакше кажучи, мовиться про систему інтегрованих когнітивних та емоційних процесів, пов’язаних з множинними оцінками людиною ситуації і себе в ній. Назване оцінювання є включеним у структуру картини світу (С.М. Єніколопов), оскільки формує ціннісні орієнтації людини, визначає своєрідність сприйняття й інтерпретації нею подій та образу світу (С.Д. Смірнов), воно, нарешті, містить у собі знання особи про світ і про себе й опосередковує всі зовнішні впливи.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Дослідження А. Бандури, Е. Епель, Ф. Зімбардо [11], а також А.К. Болотової і М.Р. Хачатурової [3] виявляють зв’язок копінг-поведінки з часовою перспективою та орієнтацією. Водночас залишається недостатньо вивченою проблема впливу часової орієнтації на когнітивне оцінювання складної життєвої ситуації як опосередковувальної ланки вибору копінг-стратегії. Розкриття взаємозв’язків ситуаційних та особистісних чинників копінг-поведінки дає змогу рефлексивно використовувати їх у консультативній психологічній допомозі суб’єктам, котрі потрапили чи перебувають у складних життєвих ситуаціях.

**Авторська концепція.** Часова орієнтація особистості розглядається нами у рамках психологічного часу як категорії психології (за М.Г. Ярошевським), у межах якої вивчається взаємодія людини із часом. Метатеоретичним принципом інтерпретації досліджень часової орієнтації є положення про те, що психологічний час – це об’єктивне відображення плану життя людини, сформульоване у роботах С.Л. Рубінштейна та розвинуте у працях К.О. Абульханової, Т.М. Титаренко [10].

У нашому дослідженні часова орієнтація трактується як властивість особистості, котра



Рис. 1.

*Теоретична модель взаємозв'язку часової орієнтації особистості та копінг-поведінки*

впливає на емоційно-оцінні характеристики образу часової зони (time frame) і визначає її поведінкові та вчинкові прояви. У структурі такої орієнтації виокремлюємо емоційно-оцінні та поведінкові аспекти і визначаємо їх стосовно часових зон майбутнього, теперішнього і минулого (за Ф. Воррелом, Б.В. Зейгарник, Ф. Зімбардо, К. Левіним та З. Мелло).

Емоційно-оцінні аспекти відображають ставлення особистості до часових зон та визначають її поведінкові прояви, тобто ставлення та залучення до активностей, котрі актуалізують у свідомості образ певної часової зони. Це узгоджується з трактуванням часової орієнтації і часової перспективи Ф. Зімбардо [12] та розкривається через п'ять факторів: позитивне минуле, негативне минуле, фаталістичне теперішнє, гедоністичне теперішнє, майбутнє.

Відповідно до проаналізованих досліджень у форматі ситуаційного підходу була розроблена *теоретична модель* впливу часової орієнтації особистості на копінг-поведінку (рис. 1).

У цій моделі часова орієнтація є особистісним чинником, який істотно впливає на когнітивне оцінювання складної життєвої ситуації. Це, своєю чергою, зумовлює вибір копінг-стратегій. У випадку неуспішності обраної стратегії людина може повернутися на етап оцінювання. За умови недосягнення нею бажаного розв'язання ситуації емоційно-оцінні характеристики часової орієнтації можуть модифікуватися, що зумовить зміну поведінкових компонентів часової орієнтації.

**Виклад основного матеріалу дослідження й отриманих наукових результатів.** Емпіричне дослідження було проведене у два етапи: під час пілотного етапу уточнено методичний інструментарій, далі – обстежено три групи осіб, які перебували у стані підготовки до ситуації оцінювання. За А.Ю. Маленовою, цей клас ситуацій відображає особливості взаємодії особистості та середовища, у процесі якої відбувається визначення рівня розвитку її певних рис-якостей, оцінка дій чи результатів діяльності, встановлення відповідності (готовності, компетентності) до соціальної норми або зразку [5]. Основними ознаками ситуацій оцінювання були об'єктивна заданість, очікуваність і періодичність виникнення, задіяність до суспільно важливої діяльності, нерівність психологічних позицій оцінюваного й оцінюючого і, як наслідок, суб'єктивна значущість, стресогенність.

Вибірку склали 262 особи. Серед останніх були студенти четвертих курсів факультетів психології, соціології та математичного факультету, які мали захищати кваліфікаційну роботу на здобуття освітнього рівня бакалавр. Усього – 96 осіб, з яких 24 – чоловіки та 72 – жінки. Студентів першого курсу, які мали скласти першу екзаменаційну сесію, було 36 осіб, з яких 4 – чоловіки та 32 – жінки. Лікарі, які проходили атестацію на отримання категорії – усього 70 осіб, з них 15 – чоловіки та 55 – жінки, середній вік становив 46 років. Кандидати на вступ до органів та підрозділів Міністерства

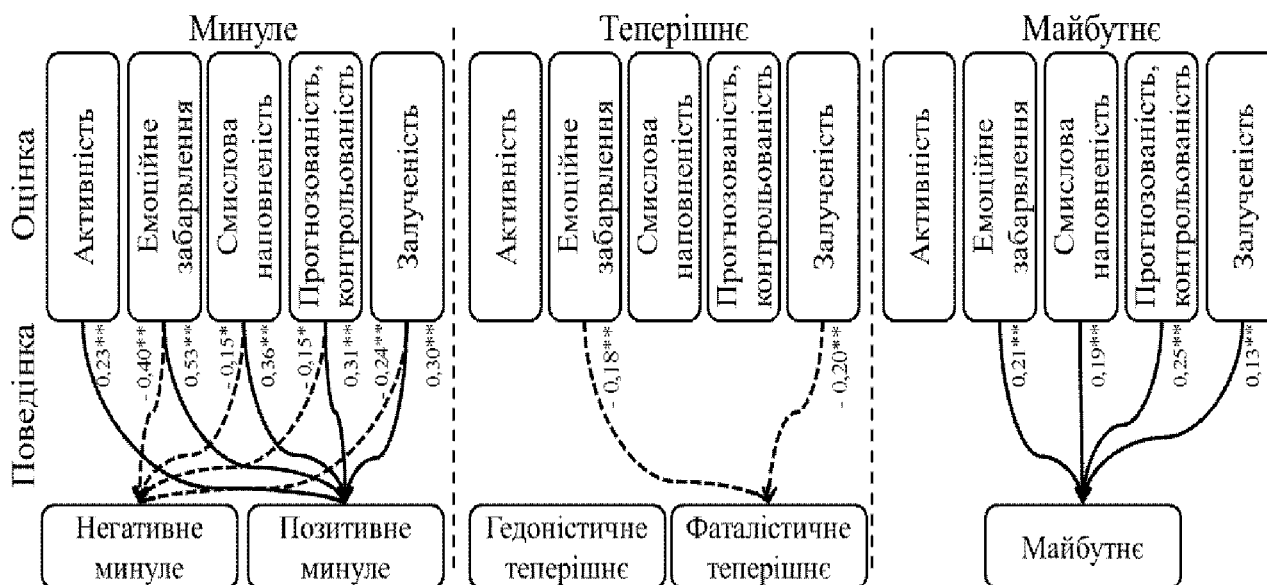


Рис. 2.  
Структура зв'язків аспектів часової орієнтації

внутрішніх справ – усього 60 осіб, з яких 50 – чоловіки та 10 – жінки, середній вік – 30 років.

Досліджувані ситуації віднесені нами до антиципаційного копінгу – долання очікуваної, прогнозованої ситуації, яка має високий ступінь ймовірності або безумовно відбудеться у віддаленому, але осяжному майбутньому (Т. Вілс, С.О. Подсадний, Є.С. Старченкова, Р. Шварцер, С. Шифман).

Виявлено, що досліджувані ситуації належать до класу ситуацій оцінювання, сприймаються як контрольовані та суб'єктивно значущі. Відповідно до типології складних життєвих ситуацій, ґрунтованої на "піраміді потреб" А. Маслоу, ситуації оцінювання перешкоджають потребам самоактуалізації та є менш гострими, ніж екстремальні, що загрожують базовим потребам та існуванню людини [7]. На нашу думку, у цих ситуаціях часова орієнтація може розглядатися як властивість особистості; натомість в екстремальних ситуаціях загрози життю людини вона існує як ситуаційний прояв.

У дослідженні застосовано такий комплекс психодіагностичних методик: "Методика часової перспективи Ф. Зімбардо ZTP1" (адаптація О. Сенік), "Семантичний диференціал часу" (А.О. Васерман та ін.), "Когнітивне оцінювання складної життєвої ситуації" (Є.В. Бітюцька), "Копінг-поведінка у стресових ситуаціях" (С. Норман і Д. Паркер; адаптація Т.Л. Крюкової), "Копінг-тест" (Р. Лазарус та С. Фолкман, адаптація інституту ім. В.М. Бехтерева).

З огляду можливих культурно зумовлених індикаторів часової орієнтації здійснено аналіз узгодженості шкал методики ZTP1 за критерієм  $\alpha$ -Кронбаха. Отримані показники є високими (найнижчий становить 0,7). Вилучення жодного з питань не призводить до суттєвого їх підвищення. Порівняння наших результатів з отриманими при адаптації українською та іншими мовами [8] підтверджує високу узгодженість шкал опитувальника.

Дослідження особливостей часової орієнтації залежно від віку і статі узгоджується з даними, отриманими П.В. Зарубіним, О.В. Мітіною, Є.Н. Осіним, А. Сирцовою [6; 9], а саме доведено, що з віком відбувається зростання відносної та абсолютної вираженості орієнтації на майбутнє і фаталістичної орієнтації на теперішнє і водночас зниження показників гедоністичної орієнтації на теперішнє. Узгодженість отриманих закономірностей з отриманими емпіричними даними вказує на психометричний потенціал підбраного інструментарію та репрезентативність вибірки.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено характер структурних зв'язків емоційно-оцінкового та поведінкового аспектів часової орієнтації (рис. 2).

Визначено, що у структурі орієнтації на теперішнє наявні лише слабкі негативні зв'язки фаталістичного аспекту. Натомість були знайдені значущі кореляції оцінки теперішнього з аспектами орієнтації на минуле та майбутнє. Відтак в обстежуваній вибірці сприйняття

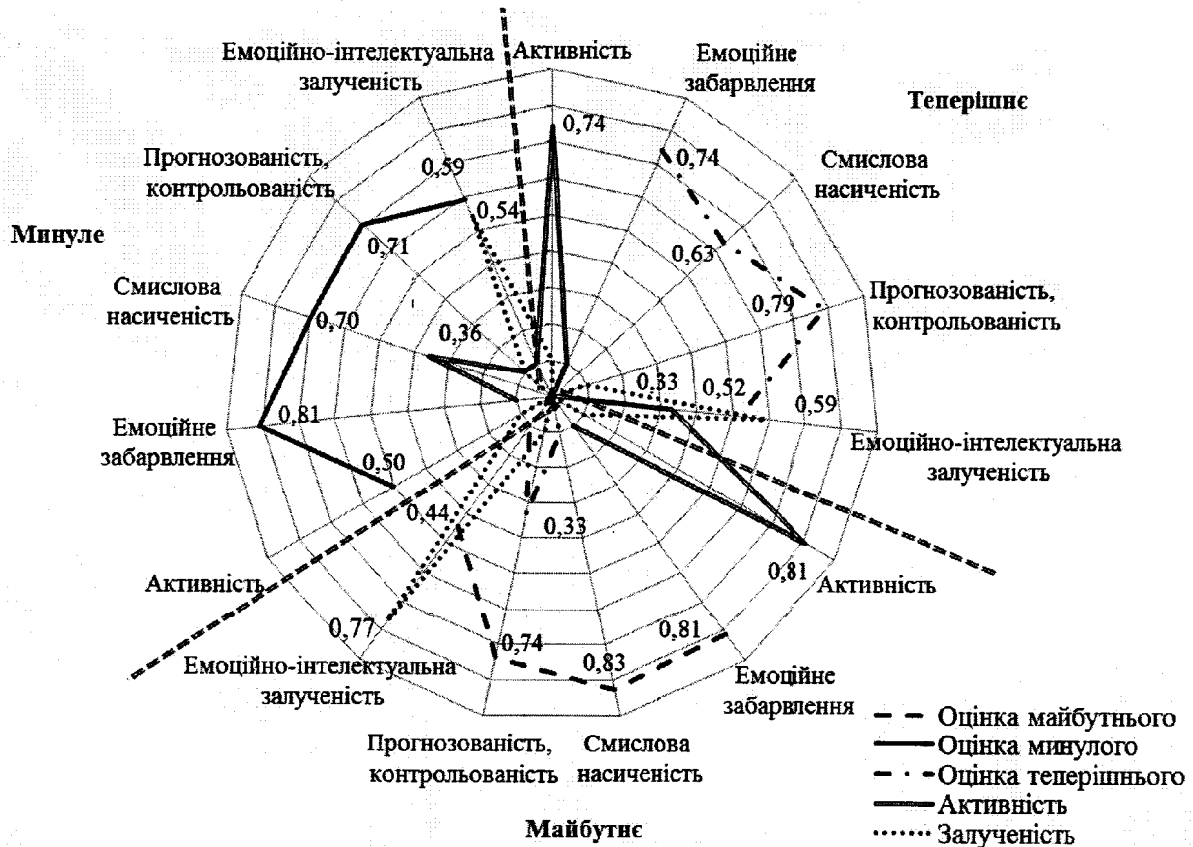


Рис. 3. Факторна модель емоційно-оцінкових аспектів часової орієнтації

теперішнього зумовлюється не гедонізмом, а орієнтацією на минуле та досягненням цілей майбутнього.

За допомогою методу генеральних компонентів було виокремлено п'ять факторів емоційно-оцінкового компонента часової орієнтації (рис. 3), які загалом пояснюють 68% дисперсії змінних: оцінка майбутнього (16%), оцінка минулого (16%), оцінка теперішнього (14%), активність (11%), емоційно-інтелектуальна залученість (10%). Отримана модель відтворюється при поділі вибірки на підгрупи студентів, лікарів і вступників до підрозділів МВС, а також при використанні методу максимальної правдоподібності. Це свідчить про відповідність виокремлених факторів структурним зв'язкам емоційно-оцінкового аспекту часової орієнтації.

Уявлення про активність та емоційно-інтелектуальне задіяння навантажуються на окремі фактори. Отож сприйняття динамічності часу (фактор активність), особистісної значущості його подій, відчуття себе активним учасником того, що відбувається (фактор залученість),

об'єднують часові зони теперішнього і майбутнього. Це також вказує на зумовлення оцінки теперішнього оцінкою майбутнього.

У результаті процедур кореляційного та факторного аналізів встановлено, що орієнтація на минуле є найбільш цілісним конструктом. Про це свідчать найбільш сильні кореляційні зв'язки її аспектів, а також виокремлений фактор оцінки минулого (на який навантажуються всі шкали емоційно-оцінкового аспекту часової орієнтації).

Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок фактору оцінки минулого з позитивною орієнтацією на минуле ( $r=0,51, p<0,01$ ) та дещо слабший негативний зв'язок з її негативною модальністю ( $r=-0,31, p<0,01$ ). Фактор оцінки майбутнього пов'язаний із поведінковою орієнтацією на майбутнє ( $r=0,21, p<0,01$ ). Воднораз уявлення про динамічність та особистісну значущість подій часових зон не відображено в інструментарії поведінкового аспекту часової орієнтації: виявлені лише негативні кореляції фаталістичної орієнтації на тепе-

Таблиця 1

Коефіцієнти  $\beta$  для факторів оцінювання особистістю складної життєвої ситуації

Фактори когнітивного оцінювання ситуації	Фактори часової орієнтації				
	Негативне минуле	Позитивне минуле	Гедоністичне теперішнє	Фаталістичне теперішнє	Майбутнє
Загальні властивості СЖС $R^2=0,22$	0,344	0,191			
Неконтрольованість ситуації $R^2=0,27$				0,201	-0,168
Незрозумілість ситуації $R^2=0,10$	0,252	0,193			-0,123
Необхідність швидкого реагування $R^2=0,15$			-0,205		0,156
Складність у прийнятті рішення $R^2=0,29$	0,221		0,223		
Складність прогнозування ситуації $R^2=0,18$			0,170		
Сильні емоції $R^2=0,24$	0,335	0,126			
Перспектива майбутнього $R^2=0,23$				0,135	0,331

рішнє з факторами активність ( $r=-0,21$ ,  $p<0,01$ ) та залученість ( $r=-0,19$ ,  $p<0,01$ ). Це підтверджує гіпотезу про недостатність існуючого інструментарію та визначає перспективи його подальшої розробки.

Побудовані регресійні моделі впливу часової орієнтації на когнітивне оцінювання особистістю складної життєвої ситуації (*табл. 1*).

Виявлені стандартизовані коефіцієнти регресії дозволяють встановити чотири змістові компоненти впливу на когнітивне оцінювання, а саме орієнтація на минуле, на майбутнє, фаталістична і гедоністична орієнтації на теперішнє. Орієнтація на минуле пов'язана переважно з емоційними аспектами оцінки особою складної життєвої ситуації та сприяє зростанню таких параметрів, як занепокоєння, високі витрати ресурсів, переживання у зв'язку із ситуацією сильних емоцій, надати їй персональної значущості.

Наступні три змістові компоненти пов'язані з інструментальними аспектами когнітивного оцінювання, а саме мовиться про орієнтацію на майбутнє, яка сприяє оцінці ситуації як контрольованої, такої, що потребує оперативного реагування і впливає на майбутнє. Гедоністична орієнтація на теперішнє сприяє підвищенню значень складності прогнозування ситуації та утруднень у прийнятті рішення. Фаталістична орієнтація спричиняє зростання сприйняття особою неконтрольованості ситуації та усвідомлення її впливу на майбутнє, гострою потребою оперативного реагування.

Отримані показники поясненої дисперсії свідчать, що когнітивне оцінювання ситуації особистістю цілком не визначається лише факторами часової орієнтації. Це відповідає вихідним теоретичним положенням про те, що когнітивне оцінювання є результатом взаємодії особливостей ситуації та властивостей особистості.

Виокремлено дві групи обстежуваних, що відповідають двом типам детермінації вибору стратегій розв'язання проблеми – фаталістичному (128 осіб) і зорієнтованому на майбутнє (134 особи). Аналіз наповненості виокремлених кластерів за критерієм  $\chi^2$  представниками обох груп не виявив статистично значущих відмінностей. Аналіз, здійснений з допомогою t-критерію Ст'юдента, показав, що відмінності між кластерами є статистично значущими за всіма параметрами оцінки особою ситуації, крім її контрольованості.

Орієнтований на майбутнє тип характеризується сприйняттям ситуації як більш складної за всіма факторами когнітивного оцінювання, окрім неконтрольованості ситуації. Це, імовірно, вказує на більше задіяння особи до розв'язання проблеми. Провідну роль у визначенні копінг-стратегій у цьому типі відіграє орієнтація на майбутнє, яка пов'язана з вибором стратегій розв'язання задачі, плануванням ( $r=0,39$ ,  $p<0,01$ ), соціальною підтримкою ( $r=0,28$ ,  $p<0,01$ ), самоконтролем ( $r=0,28$ ,  $p<0,01$ ).

Для фаталістичного типу характерна оцінка ситуації як менш складної. На нашу думку,

Таблиця 2

Коефіцієнти  $\beta$  для вибору особистістю копінг-стратегій

Стандартизований коефіцієнт $\beta$ фактору когнітивного оцінювання СЖС	Проблемно зорієнтовані стратегії		Орієнтовані на уникання  $R^2 = 0,10$
	Розв'язування задачі $R^2 = 0,40$	Емоційно зорієнтовані $R^2 = 0,22$	
Загальні властивості СЖС	0,183		
Неконтрольованість ситуації	-0,113		0,178
Незрозумілість ситуації		0,164	
Необхідність швидкого реагування	0,224		
Складність у прийнятті рішення	-0,199	0,165	0,234
Складність прогнозування ситуації		0,193	
Сильні емоції		0,259	
Перспектива майбутнього	0,383		

це свідчить про менше задіяння особи у ситуацію. У виборі переважно неконструктивних копінг-стратегій провідну роль відіграють фаталістична і гедоністична орієнтації на теперішнє. Зокрема, фаталістична пов'язана з вибором стратегій розв'язання задачі ( $r=0,36$ ,  $p<0,01$ ), уникнення ( $r=0,28$ ,  $p<0,01$ ) та самоконтролю ( $r=0,23$ ,  $p<0,05$ ), гедоністична – соціального відволікання ( $r=0,30$ ,  $p<0,01$ ), уникнення ( $r=0,25$ ,  $p<0,01$ ) і вираження емоції ( $r=0,24$ ,  $p<0,01$ ).

Дослідження Е. Епеля, А.К. Болотової, М.Р. Хачатурової демонструють зв'язок орієнтації на теперішнє зі стратегіями уникання, а на майбутнє – із розв'язанням задачі. Натомість, отримані нами дані вказують на опосередкування цих зв'язків когнітивним оцінюванням, яке відображає більше чи менше долучення особи до складної життєвої ситуації: за меншого вибір стратегії розв'язання задачі зумовлюється фаталістичною орієнтацією на теперішнє, за більшого – орієнтацією на майбутнє.

За допомогою регресійного аналізу нами також проаналізовано вплив когнітивного оцінювання на вибір трьох типів стратегій копінг-поведінки – розв'язування задачі, емоційного зорієнтування та уникання. Так, коефіцієнти множинної детермінації показують, що фактори когнітивного оцінювання найкраще визначають вибір стратегій розв'язання задачі (доля поясненої дисперсії становить 40%). Провідними у їх виборі є такі фактори: перспектива майбутнього ( $\beta= 0,383$ ), неконтрольованість ситуації ( $\beta= -0,113$ ), труднощі у прийнятті рішень ( $\beta= -0,199$ ), загальні властивості складної життєвої ситуації ( $\beta= 0,183$ ), потреба швидкого реагування ( $\beta= 0,224$ )

(табл. 2). Отже, усвідомлення важливості оперативного реагування, контрольованості та впливу ситуації на майбутнє, попри сприйняття її як складної, сприяє спробам її здолання.

Коефіцієнт множинної детермінації для емоційно зорієнтованих стратегій є нижчим і становить 20% дисперсії. До предикторів їх вибору належать переживання у зв'язку з ситуацією сильних емоції ( $\beta=0,259$ ), її незрозумілість ( $\beta=0,164$ ), труднощі у прийнятті рішень ( $\beta=0,165$ ) та прогнозуванні ситуації ( $\beta=0,193$ ).

Вибір стратегій уникання найбільш складно прогнозується за допомогою факторів когнітивного оцінювання, що підтверджує найнижчий коефіцієнт множинної детермінації (10%). Водночас не було знайдено інших предикторів, що відігравали б помітну роль у вибірці в цілому та окремих групах обстежуваних.

### ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У здійсненому пошукуванні на теоретичному та емпіричному рівнях вивчено вплив часової орієнтації особистості на копінг-поведінку через опосередкування когнітивним оцінюванням складних життєвих ситуацій.

Узагальнення результатів роботи дало змогу сформулювати такі висновки:

1. Проведений теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення копінг-поведінки та часової орієнтації дозволив визначити уявлення про часову орієнтацію як про властивість особистості, котра впливає на емоційно-оцінкові характеристики образу часової зони теперішнього, минулого і майбутнього. Емоційно-оцінювальні аспекти часової орієнтації

відображають сприйняття часових зон та визначають поведінкові прояви особи, поведінкові аспекти – ставлення та залучення її до активностей, які актуалізують у свідомості образ певної часової зони. Запропонована нами теоретична модель впливу часової орієнтації особистості на копінг-поведінку фіксує взаємозв'язок емоційно-оцінкових і поведінкових аспектів названої орієнтації: другі діють на сприйняття складної життєвої ситуації, тоді як вибір копінг-стратегій зумовлюється когнітивним оцінюванням, яке розглядається як ланка, що опосередковує вплив часової орієнтації.

2. Вивчено характер структурних зв'язків емоційно-оцінкових і поведінкових аспектів часової орієнтації особистості. При цьому встановлено, що орієнтація на минуле є найбільш цілісною й водночас відсутні зв'язки між аспектами орієнтації на теперішнє, оцінка якого зумовлюється не гедонізмом, а досягненням цілей майбутнього. З'ясовано, що уявлення про емоційно-інтелектуальне задіяння до подій, їх особистісна значущість, відчуття себе їх активним учасником об'єднує часові зони майбутнього і теперішнього.

3. Виявлено чотири змістові компоненти часової орієнтації як фактора впливу на когнітивне оцінювання особистістю складної життєвої ситуації. З'ясовано, що орієнтація на минуле спричиняє переважно емоційні (значущість ситуації, занепокоєння, високі витрати ресурсів, переживання у зв'язку із ситуацією сильних емоцій), а орієнтація на теперішнє і на майбутнє – інструментальні характеристики оцінки складної ситуації (її контрольованість, прогнозованість, усвідомлення потреби швидкого реагування, складність у прийнятті рішень).

4. Виявлено вплив когнітивного оцінювання особистістю складної життєвої ситуації на вибір трьох типів стратегій копінг-поведінки: розв'язання задачі, емоційного зорієнтування та уникання. Встановлено, що фактори когнітивного оцінювання найкраще визначають вибір проблемно зорієнтованих стратегій розв'язання задачі. Визначальними у їх виборі є складність у прийнятті рішень, усвідомлення впливу ситуації на майбутнє, оцінка її контрольованості. Предикторами вибору емоційно зорієнтованих стратегій постають незрозумілість ситуації, складність у прийнятті рішень та трудність прогнозування. До головних предикторів вибору стратегій уникання належать неконтрольованість ситуації і неможливість простого прийняття рішення.

5. З'ясовано, що когнітивне оцінювання опосередковує зв'язок часової орієнтації з копінг-поведінкою. Визначено два типи вибору копінг-стратегій – фаталістичний та зорієнтований на майбутнє: перший характеризується оцінкою ситуації як менш значущої і спричинений орієнтацією на теперішній вибір неадаптивних стратегій, другий – оцінкою ситуації як більш складної та зв'язком часової орієнтації на майбутнє з вибором адаптивних копінг-стратегій.

У результаті проведеного дослідження підтверджена гіпотеза про опосередкування впливу часової орієнтації особистості на копінг-поведінку через канал когнітивного оцінювання нею складної життєвої ситуації.

Перспективами подальших пошукувань є вивчення процесних аспектів застосування стратегій копінг-поведінки на різних етапах копінгу зі складною життєвою ситуацією в осіб з різним типом часової орієнтації.

1. *Абульханова К.А.* Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.

2. *Битюцкая Е.В.* Феномен когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации / Е.В. Битюцкая // Психология совладающего поведения: материалы II Международ. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г.: в 2 т. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – Т. 2. – С. 12–14.

3. *Болотова А.К.* Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения / А.К. Болотова, М.Р. Хачатурова // Культурно-историческая психология. – 2012. – №1. – С. 69–76.

4. *Головаха Е.И.* Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.

5. *Маленова А.Ю.* Особенности совладающего поведения личности в ситуациях оценивания / А.Ю. Маленова // Психология совладающего поведения: материалы Международ.науч.-практ. конф. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 210–213.

6. *Осин Е.Н.* Возрастная динамика временной перспективы (на материале российских женщин) / Е.Н. Осин, Е.А. Орел // Перспективные направления психологической науки. – М.: Издат. дом НИУ ВШЭ, 2012. – С. 85–103.

7. *Родіна Н.В.* Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, Ін-т математики, економіки та механіки, каф. соц. та приклад. психології. – Одеса: Вид. Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.

8. *Сеник О.* Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ЗТРИ) / Оксана Сеник // Соціальна психологія. – 2012. – № 1–2 (51–52). – С. 153–168.

9. *Сырцова А.* Возрастная динамика временных ориентаций личности / А. Сырцова, О.В. Митина // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 41–54.



10. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: ДП спец. вид-во “Либідь”, 2003. – 376 с.

11. 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.

12. Zimbardo P. 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.

## REFERENCES

1. Abul'hanova K.A. Vremja lichnosti i vremja zhizni / K.A. Abul'hanova, T.N. Bjerzjina. – SPb.: Aljetjeja, 2001. – 304 s.

2. Bitjuckaja E.V. Fjennomjen kognitivnogo ocenivanija trudnoj zhiznjennoj situacii / E.V. Bitjuckaja // Psihologija sovladajuschego povjedjenija: matjerijaly II Mjezhdunar. nauch.-prakt. konf., Kostroma, 23–25 sjent. 2010 g.: v 2 t. – Kostroma: KGU im. N.A. Njekrasova, 2010. – T. 2. – S. 12–14.

3. Bolotova A.K. Chjelovjek i vrijeme v situacijah vybora sovladajuschego povjedjenija / A.K. Bolotova, M.R. Nachaturova // Kul'turno-istorichjeskaja psihologija. – 2012. – №1. – S. 69–76.

4. Golovaha E.I. Psihologichjeskoje vrijeme lichnosti / E.I. Golovaha, A.A. Kronik. – M.: Smysl, 2008. – 267 s.

5. Maljenova A.J. Osobjennosti sovladajuschego povjedjenija lichnosti v situacijah ocenivanija / A.J. Maljenova // Psihologija sovladajuschego povjedjenija : matjerijaly Mjezhdunar.nauch.-prakt. konf. – Kostroma: KGU im. N.A. Njekrasova, 2007. – С. 210–213.

6. Osin E.N. Vozrastnaja dinamika vrijemejnoj pjerspektivy (na matjerijalje rossijskich zhjenschin) / E.N. Osin, E.A. Orjel // Pjerspektivnyje napravljennija psihologichjeskoj nauki. – M.: Izdat. dom NIU VSE, 2012. – С. 85–103.

7. Rodina N.V. Psihologija koping-povjedinki: sistjemnje modjeljuvannja : monografija / N.V. Rodina; Odjes. nac. un-t im. I.I. Mjehnikova, In-t matjematiki, jekonomiki ta mjehaniki, kaf. soc. ta priklad. psihologii. – Odjesa: Vid. Bukaev Vadim Viktorovich, 2011. – 364 s.

8. Senyk O. Adaptacija opytuval'nyka chasovoyi perspektyvy osobystosti F. Zimbardo (ZTPI) / Oxana Senyk // Social'na psihologija. – 2012. – № 1–2 (51–52). – S. 153–168.

9. Syrcova A. Vozrastnaja dinamika vrijemejnyh orijentacij lichnosti / A. Syrcova, O.V. Mitina // Voprosy psihologii. – 2008. – № 2. – S. 41–54.

10. Tytarenko T.M. Zhytyevyi svit osobystosti: u mezhah i za mezhamy budennosti / T.M. Tytarenko. – K.: DP spjec. vid-vo “Libid’”, 2003. – 376 s.

11. Epel J.S. Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness / Je.S. Epel, A. Bandura, P.G. Zimbardo // Journal of Applied Social Psychology. – 1999. – № 29. – P. 575–596.

12. Zimbardo P. 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.

## АНОТАЦІЯ

*Данилюк Іван Васильович, Абрамов Володимир Володимирович.*

**Особливості копінг-поведінки залежно від часової орієнтації особистості.**

Теоретично розроблено та емпірично верифіковано модель впливу часової орієнтації особистості на копінг-поведінку через опосередкування когнітивним оцінюванням складної життєвої ситуації. Часова орієнтація розглянута як властивість особистості, котра діє на емоційно-оцінкові характеристики образу часової зони та стимулює поведінкові прояви. Емоційно-оцінювальні аспекти часової орієнтації відображають сприйняття часових зон і визначають поведінку особи, а її поведінкові аспекти – ставлення та долучення до активностей, які актуалізують у свідомості образ певної часової зони. Вивчено структурні зв'язки аспектів часової орієнтації. Передусім встановлено, що орієнтація на минуле є найбільш цілісним явищем, тоді як майбутнє і теперішнє пов'язані оцінкою динамічності та емоційно-інтелектуального задіяння до цих часових зон; водночас не встановлені зв'язки між аспектами орієнтації на теперішнє, оцінка якого зумовлюється не гедонізмом, а досягненням цілей майбутнього. Доведено, що когнітивне оцінювання спричинене часовою орієнтацією особистості і визначає її копінг-поведінку, причому орієнтація на минуле детермінує переважно емоційні, а орієнтація на теперішнє і на майбутнє – інструментальні характеристики оцінкових зусиль у складних життєвих ситуаціях.

**Ключові слова:** особистість, часова орієнтація, копінг-поведінка, когнітивне оцінювання, складна життєва ситуація.

## АННОТАЦИЯ

*Данилюк Иван Васильевич, Абрамов Владимир Владимирович.*

**Особенности копинг-поведения в зависимости от временной ориентации личности.**

Теоретически разработана и эмпирически верифицирована модель влияния временной ориентации личности на копинг-поведение при опосредовании когнитивным оцениванием трудной жизненной ситуации. Временная ориентация рассмотрена как свойство личности, которое действует на эмоционально-оценочные характеристики образа временной зоны и стимулирует поведенческие проявления. Эмоционально-оценочные аспекты временной ориентации отражают восприятие временных зон и определяют поведение лица, а его поведенческие аспекты – отношения и включение в активности, которые актуализируют в сознании образ определенной временной зоны. Изучены структурные связи аспектов временной ориентации. Прежде всего установлено, что ориентация на прошлое является наиболее целостным явлением, тогда как будущее и настоящее связаны оценкой динамичности и эмоционально-интеллектуального задействования в эти временные зоны; одновременно не установлено связей между аспектами ориентации

на настоящее, оценка которого определяется не гедонизмом, а достижением целей будущего. Доказано, что когнитивное оценивание зависит от временной ориентации личности и определяет её копинг-поведение, причём ориентация на прошлое предопределяет преимущественно эмоциональные, а ориентация на настоящее и на будущее – инструментальные характеристики оценочных усилий трудной жизненной ситуации.

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

### ANNOTATION

*Danyiuk Ivan, Abramov Volodymyr.*

**Features coping behavior depending on the time orientations of personality.**

Theoretically developed and empirically verified model of the impact of time orientation on coping behavior through the mediation of appraisal of difficult life situation. Time orientation is considered as individual characteristic, which alters emotional attitude to time frames and determines behavior. Emotional-evaluative aspects of time orientation reflect the perception of time frames. Behavioral aspects are the attitude to and involvement in activities that actualize in the mind the image of a particular time zone. Structure of aspects of time orientation is analyzed.

Past time orientation is the most holistic phenomenon. Attitudes to future and present are interconnected by evaluation of dynamics and emotional and intellectual involvement in these time frames. Aspects of present time orientation do not correlate. Its evaluation is determined by the process of achievement of future goals. Appraisal of difficult life situation is analyzed as determined by time orientation and influencing the choice of coping strategies. Past time orientation determines mainly emotional (significance of the situation, the high cost of resources, concerns, experiencing strong emotions), present and the future – instrumental characteristics (its accountability, awareness of the need for rapid response, difficulty in decision-making and predicting situation outcomes) of appraisal of difficult life situations. Factors of appraisal such as situation accountability, understanding the impact on future, complexity of decision-making predict the choice of problem-oriented strategies. Predictors of choice of emotion-oriented strategies are the complexity of decision-making, the difficulty of forecasting and incomprehensiveness of situation. Determinants of the choice of avoidance strategies are controllability of situation and complexity of decision-making.

**Keywords:** persona, time orientation, coping behavior, appraisal, difficult life situation.

**Надійшла до редакції 21.01.2015.**