

УДК 159.923

Сеник О. М.

асистент кафедри психології філософського факультету
Львівського національного університету імені Івана Франка

РОЛЬ ЧАСОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ НА ПОЗИТИВНЕ МИНУЛЕ У РЕАЛІЗАЦІЇ КОНСТРУКТИВНИХ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ

Стаття присвячена дослідженню зв'язків часових орієнтацій на позитивне і негативне минуле з різними когнітивно-поведінковими стратегіями. Виявлено, що позитивне настановлення на власне минуле сприяє реалізації конструктивних поведінкових стратегій, втіленням яких є високі показники різних аспектів психологічного благополуччя особистості. Найтісніший зв'язок часової орієнтації на позитивне минуле виявлений із побудовою позитивних міжособистісних стосунків. Натомість негативні уявлення про власне минуле стають перешкодою на шляху формування позитивного життєвого досвіду, а відтак реалізації конструктивної поведінки в теперішньому.

Ключові слова: часова орієнтація, позитивне минуле, негативне минуле, когнітивно-поведінкові стратегії.

Постановка проблеми. Життя маленької дитини керується її вітальними потребами і тому фокусується виключно на теперішньому. Для неї ще не існує майбутнього і минулого, яке вимагає здібності запам'ятовувати і відтворювати події власного життя. Однак згодом, за допомогою дорослого, в дитини розвивається рефлексія на перспективу власного життя і на її поточну поведінку починають впливати все більш віддалені у часі минулі і бажані майбутні події. Чим менша дитина, тим більшу участь у формуванні її життєвої перспективи приймає дорослий. Тому норми і цінності інституту сім'ї чи іншого соціального інституту, в якому відбувається процес соціалізації особистості, формують основи сприйняття індивідом себе, інших людей і світу в цілому та закладають фундамент когнітивно-поведінкових стратегій по відношенню до кожної життєвої ситуації [1; 2; 3]. Реалізація індивідуальних когнітивно-поведінкових стратегій сприяє набуванню певного життєвого досвіду, який також впливатиме на актуальні рішення і поведінку індивіда.

Уявлення індивіда про власне минуле, його спогади не є об'єктивним записом історії його життєвого шляху, а лише теперішньою реконструкцією минулих подій, які можуть відтворюватися точно або ж спотворюватися і мати різне емоційне забарвлення. Ці спогади можуть бути ностальгічними і позитивними, сповненими приємними картинами подій власного минулого, або ж сумними, травматичними і негативними, сповненими образами, неприйняттям різних подій і людей у своєму житті, а також почуттям жалю по відношенню до нього. Позитивні чи негативні уявлення індивіда про власне минуле формують ту частину його часової перспективи, яка охоплює часову орієнтацію на минуле і є базисом, або фундаментом, на

основі якого розгортається теперішнє життя індивіда. І від якості цього фундаменту залежатиме успішність його подальшого функціонування. Вивченню ролі різного емоційного настановлення на власне минуле — позитивного і негативного — у психологічному благополуччі індивіда і можливості застосовувати конструктивні поведінкові стратегії у різних життєвих ситуаціях присвячена дана стаття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з проф. Ф. Зімбардо, часова перспектива є фундаментальною величиною у побудові психологічного часу особистості, який постає з когнітивних процесів, що розділяють життєвий досвід індивіда на часові рамки минулого, теперішнього і майбутнього. Автор визначає часову перспективу як несвідомий процес, в результаті якого неперервний потік особистого і соціального досвіду розподіляється по часовим категоріям, або рамкам, які допомагають впорядковувати, узгоджувати і надавати сенс подіям [4, с. 1271]. Ці когнітивні рамки можуть відображати циклічні, повторювані часові патерни або ж унікальні, неповторювані лінійні моменти з життя індивіда [5]. Вони використовуються для кодування, зберігання та відтворення досвіду, а також для формування очікувань, цілей, непередбачуваних обставин та уявних сценаріїв. Таким чином, часова перспектива проникає у всі сфери людського існування і відображає особисту тенденцію того, яким чином суб'єктивне відношення до минулого, теперішнього і майбутнього впливає на поведінку індивіда [4].

Концепція часової перспективи Ф. Зімбардо базувалася на теорії життєвого простору К. Левіна, який включив часову перспективу у психологічний життєвий простір індивіда, і визначив її як існуючу в даний момент сукупність уявлень індивіда про своє психологічне минуле і майбутнє [1, с. 263]. Ці уявлення відносяться до групи факторів теперішнього поля і впливають на будь-який поведінковий акт, який здійснюється в теперішньому. Таким чином, часова перспектива постає як включення минулого і майбутнього, реального та ідеального плану життя в план даного моменту [1].

Пізніше теорію К. Левіна підтримав Ж. Нюттен, який акцентує свою увагу на перспективі майбутнього, розглядаючи її як деяке мотиваційне утворення, яке визначає поведінку індивіда в теперішньому і залежить від його когнітивних процесів. За аналогією до просторової перспективи, часова перспектива складається з існуючих в даний момент «ментальних перцепцій» подій, які в дійсності відбуваються в деякій часовій послідовності з більшими чи меншими інтервалами між ними. Відмінна особливість часової перспективи полягає в тому, що вона бере свій початок не в реальних процесах перцепції, а в існуючих в теперішній момент когнітивних репрезентаціях часової послідовності подій. Згідно з Ж. Нюттеном, «майбутні і минулі події впливають на теперішню поведінку індивіда в тій мірі, в якій вони актуально представлені на когнітивному рівні поведінкового функціонування» [6, с. 356].

Когнітивна репрезентація подій власного життя може мати різний ступінь точності, на який впливають багато індивідуальних та соціальних чинників, серед яких важливе місце займають вивчені раніше моделі ког-

нітивної репрезентації подій, а також ситуація здійснення інтерпретації. Як показує дослідження Е. Лофтуса та Дж. Палмера, навіть такий ситуативний фактор, як формулювання запитання про події минулого, може значно вплинути на їхню інтерпретацію: пригадування відеозапису автомобільної аварії різними групами досліджуваних, зокрема швидкості, з якою рухались машини, залежало від заданого запитання. Ті досліджувані, яких запитували, з якою швидкістю рухались автомобілі тоді, коли вони *врізались* один в одного, називали в середньому більшу швидкість, ніж досліджувані, яких запитували, з якою швидкістю рухались машини тоді, коли вони *зіткнулися* одна з одною [7]. Тому, на думку Ф. Зімбардо і Дж. Бойда, об'єктивні події минулого не до кінця визначають теперішнє життя індивіда. Набагато більше значення має уявлення про ці події і ставлення до них [2].

Результати багатьох досліджень часової перспективи, зокрема позитивного і негативного настановлення на власне минуле, показали, що позитивні уявлення про власне минуле пов'язані із більш вираженим переживанням щастя, задоволеності життям, вищими показниками суб'єктивного та психологічного благополуччя і кращим фізичним самопочуттям. Індивіди із вираженою часовою орієнтацією на позитивне минуле також менш агресивні, менш тривожні і депресивні, більш добросовісні, оптимістичні, стабільні та енергійні у порівнянні з індивідами з вираженою часовою орієнтацією на негативне минуле. Останні, натомість, більш схильні до крадіжок, брехні, мають нижчий рівень самоповаги та більш дратівливі [2; 8; 9; 10; 11]. В результаті досліджень американських науковців К. Данкела, Дж. Вебер, Дж. Джанг і Р. Гоуела та литовського дослідника А. Кайриси було виявлено, що часова орієнтація на позитивне минуле прямо корелює з екстраверсією, відкритістю до досвіду, схильністю до усвідомлення і згоди, та обернено пов'язана з нейротизмом. Кореляційні зв'язки усіх перелічених особистісних характеристик із часовою орієнтацією на негативне минуле виявилися протилежними [9; 10; 12; 13].

Незважаючи на достатньо велику кількість досліджень зв'язків позитивного і негативного настановлення на власне минуле з різними аспектами психологічного благополуччя та особистісними рисами, нез'ясованим залишається питання, для яких когнітивно-поведінкових стратегій часові орієнтації на позитивне і негативне минуле мають першочергове значення.

Мета статті — на основі емпіричних даних за допомогою методів математичної статистики дослідити роль часових орієнтацій на позитивне і негативне минуле у формуванні різних когнітивно-поведінкових стратегій.

Основний матеріал дослідження. У дослідженні взяли участь 420 студентів I–V курсів навчання Львівського національного університету імені Івана Франка та Національного університету «Львівська Політехніка». З них 202 чоловіків та 218 жінок, 140 студентів гуманітарного спрямування, 141 студент природничого спрямування і 139 студентів технічних спеціальностей, по 84 студенти кожного курсу.

Для дослідження часових орієнтацій на позитивне і негативне минуле було використано опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTP1 —

Zimbardo Time Perspective Inventory) в адаптації О. Сенік, а саме дві його шкали: *Негативне минуле* та *Позитивне минуле* [14]. Шкала *Негативне минуле* методики ZTPІ відображає загальне негативне, відразливе сприйняття власного минулого. Завдяки реконструктивній природі минулого таке негативне відношення може бути обумовлене як справжнім досвідом неприємних чи травмуючих моментів, так і негативною реконструкцією не вкрай складних ситуацій, або ж поєднанням обох варіантів. Шкала *Позитивне минуле* відображає тепле, сентиментальне відношення до власного минулого, коли минулий досвід і часи бачаться приємними, «крізь рожеві окуляри» і з ноткою ностальгії.

Для дослідження когнітивно-поведінкових стратегій і їхнього зв'язку із часовими орієнтаціями на позитивне і негативне минуле було використано різні показники психологічного благополуччя та особистісних рис, оскільки компоненти психологічного благополуччя і конкретні риси особистості змістовно відображають здійснення індивідом когнітивної оцінки та реалізацію певного типу поведінки, спрямованої на досягнення поставлених цілей, побудову стосунків з іншими людьми, формування ставлення до себе і світу в цілому. Для вимірювання показників психологічного благополуччя було використано наступні методики: тест життєстійкості С. Мадді (ТЖС) в адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. І. Рассказової [15], опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкової і П. П. Фесенка [16], шкала «Сила Я» біографічного опитувальника (BIV) Боттшера, Ягера, Лішера в адаптації В. А. Чікера [17], яка змістовно відображає поняття самоефективності, шкали *душевний спокій* і *життя в цілому* тесту «Оцінка якості життя» З. Ф. Дудченка у візуалізованій модифікації Н. П. Фетіскіна і Т. І. Міронової [18] та опитувальник «Особистісний потенціал і задоволеність життям» Ю. М. Олександрова [19]. Даний опитувальник містить як адаптовані автором шкали (шкала загальної самоефективності М. Єрусалема та Р. Шварцера; субшкала проактивний копінг однойменного опитувальника Е. Грінгласа, Р. Шварцера та С. Тауберта; шкала задоволеність життям, запропонована Е. Дінер, шкала допитливості, розроблена Т. Кашдан, П. Роуз та Ф. Фінчем), так і оригінальні. Загалом опитувальник містить 18 шкал, спрямованих на діагностику різних складових особистісного потенціалу. Особистісні риси вимірювалися за допомогою опитувальника особистості Х. Тсуйї (5BFQ) в адаптації А. Б. Хромова, який дозволяє повно, лаконічно і адекватно описати психологічний портрет особистості [20].

Для опрацювання зібраних емпіричних даних було використано факторний та кореляційний аналіз.

Виявлено, що з усіх перелічених показників психологічного благополуччя часова орієнтація на позитивне минуле змістовно найбільш значущо пов'язана із показниками *Позитивні відносини з іншими*, *Задоволеність життям* та *Задоволеність своїм душевним спокоєм*. Результати факторного аналізу показали, що шкали, які вимірюють дані показники, входять у структуру фактору «Позитивне минуле» з факторними навантаженнями 0,412 для шкали «Позитивні відносини з іншими» методики К. Ріфф,

0,550 для шкали Е. Дінера і 0,669 для шкали «Задоволеність життям в цілому» методики ЯЖ, 0,541 для шкали «Задоволеність своїм душевним спокоєм» методики ЯЖ.

Часова орієнтація на позитивне минуле також тісно пов'язана з життєстійкістю і її структурним компонентом *Залучення* як переконаність індивіда у тому, що включеність у те, що відбувається довкола, дає максимальний шанс віднайти для себе дещо вартісне і цікаве, а також вміння індивіда отримувати задоволення від власної діяльності. Це підтверджується прямими кореляційними зв'язками шкали *Позитивне минуле* методики ЗТРІ зі шкалами *Життєстійкість* ($r = 0,14$, $p < 0,01$) і *Залучення* ($r = 0,19$, $p < 0,001$) тесту С. Мадді, а також шкалою *Залученість до діяльності* ($r = 0,17$, $p < 0,001$) опитувальника Ю. М. Олександрова, згідно з яким вміння бути залученим у діяльність, входити в стан потоку у розумінні М. Чіксентміхаї, є необхідною структурною складовою особистісного потенціалу.

Прямий зв'язок позитивного настановлення на власне минуле виявлений і з такими структурними компонентами особистісного потенціалу як вміння індивіда віднаходити для себе сенс майже у будь-якій діяльності і у всьому, що відбувається довкола (шкала *Цікаве життя*, $r = 0,14$, $p < 0,01$), вміння аналізувати майбутнє, бачити варіанти розвитку ситуацій і обирати оптимальний варіант дій для досягнення своїх цілей (шкали *Розуміння* та *Антиципація*, $r = 0,14$ та $r = 0,13$ відповідно при $p < 0,01$, а також шкала *Управління оточенням* методики К. Ріфф: $r = 0,19$, $p < 0,001$), особистісними рисами *сумлінність* ($r = 0,17$, $p < 0,001$) і *цілеспрямованість* ($r = 0,17$, $p < 0,001$) як необхідними умовами реалізації свого потенціалу, складовою *Проактивний копінг*, яка відображає автономну активну постановку індивідом щоразу більш складних цілей і його здатність дотримуватися саморегуляторної поведінки і думок, що сприяють їх досягненню ($r = 0,13$, $p < 0,01$), а також загальним рівнем особистісного потенціалу ($r = 0,15$, $p < 0,01$).

Було також виявлено, що часова орієнтація на позитивне минуле тісно пов'язана із вмінням індивіда надавати направленість своєму життю та самоприйняттям, які, згідно з К. Ріфф, є невід'ємними складовими психологічного благополуччя особистості. На важливість цього зв'язку вказують отримані високі коефіцієнти кореляції шкали *Позитивне минуле* методики ЗТРІ зі шкалами *Ціль в житті* ($r = 0,29$, $p < 0,001$) і *Самоприйняття* ($r = 0,32$, $p < 0,001$), а також загальним балом психологічного благополуччя ($r = 0,26$, $p < 0,001$) методики К. Ріфф.

В термінах теорії рис особистості індивідам з вираженою часовою орієнтацією на позитивне минуле притаманні такі особистісні диспозиції як екстраверсія ($r = 0,14$, $p < 0,01$) і її складові комунікабельність ($r = 0,17$, $p < 0,001$) та схильність привертати до себе увагу ($r = 0,13$, $p < 0,01$), прив'язаність ($r = 0,27$, $p < 0,001$) та її складові теплота ($r = 0,20$, $p < 0,001$), довірливість ($r = 0,14$, $p < 0,01$), розуміння інших ($r = 0,32$, $p < 0,001$) і повага до інших ($r = 0,27$, $p < 0,001$), схильність до вольової регуляції поведінки ($r = 0,17$, $p < 0,001$) і її компоненти акуратність ($r = 0,15$, $p < 0,01$), напо-

легливість ($r = 0,15$, $p < 0,01$) і відповідальність ($r = 0,20$, $p < 0,001$) та така риса особистості як самодостатність ($r = 0,15$, $p < 0,01$). Згідно з Ю. Олександровим, риса особистості *схильність до вольової регуляції поведінки* є невід'ємною складовою особистісного потенціалу і умовою його реалізації, тому зв'язок її компонентів із часовою орієнтацією на позитивне минуле підтверджує важливість ролі останньої для загального рівня особистісного потенціалу. Варто зауважити, що найтісніший кореляційний зв'язок часової орієнтації на позитивне минуле було виявлено із рисою особистості прив'язаність і її складовими, що підтверджує результати факторного аналізу, згідно з якими шкала *Позитивні відносини з іншими* методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф входить у структуру фактору «Позитивне минуле».

Дослідження часової орієнтації на негативне минуле у зв'язку із показниками психологічного благополуччя показало, що розвиток негативного настановлення на власне минуле сприяє зниженню показників психологічного благополуччя досліджуваних. Згідно з результатами факторного аналізу, усі шкали життестійкості, загальний бал психологічного благополуччя та такі його складові як автономія, управління оточенням, ціль в житті і самоприйняття, шкали безпомічність і локус контролю методики «Особистісний потенціал і задоволеність життям», а також шкала «Сила Я» біографічного опитувальника входять у структуру фактору «Негативне минуле» з факторними навантаженнями від 0,463 до 0,786. Результати кореляційного аналізу також показали значущі обернені кореляційні зв'язки негативного настановлення на власне минуле зі всіма показниками психологічного благополуччя, за винятком нададаптивності, що підтверджує зворотній зв'язок між ними (коефіцієнт кореляції r -Пірсона становить від -0,18 до -0,66 при $p < 0,001$).

Висновки. Серед різних когнітивно-поведінкових стратегій орієнтація індивіда на позитивні стосунки з іншими показала найвагоміший зв'язок із позитивними уявленнями про власне минуле. Така орієнтація на стосунки відображає потребу індивіда в інших людях і готовність докладати зусилля задля побудови добрих стосунків з навколишніми, готовність довіряти іншим і приймати їхні недоліки, здатність співпереживати і радіти за досягнення інших людей. Індивіди з вираженою часовою орієнтацією на позитивне минуле схильні дбати про благополуччя інших, вміють поступатися і допомагати іншим людям. Вони також більш позитивно відносяться до себе, знають і вміють приймати різні свої сторони, включаючи добрі і погані свої якості, більш комунікабельні і схильні привертати до себе увагу, що полегшує процес побудови стосунків. Виражена орієнтація на стосунки водночас зумовлює вищі показники екстравертованості індивіда з розвиненою часовою орієнтацією на позитивне минуле.

Виражена часова орієнтація на позитивне минуле відіграє також важливу роль у розвитку і реалізації особистісного потенціалу. Індивідам з вираженим позитивним настановленням на власне минуле притаманні такі якості як сумлінність і цілеспрямованість, вміння аналізувати і прогнозувати варіанти розвитку подій, а відтак ефективно використовувати мож-

ливості і обирати оптимальний варіант дій для досягнення своїх цілей. Такі індивіди вміють ставити перед собою щоразу більш складні цілі і послідовно просуватися до них замість керувати ризиками як наслідком браку вчасних конструктивних дій. Вони вміють краще витримувати стрес, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності. Виконуючи ж будь-яку діяльність, індивіди з вираженою часовою орієнтацією на позитивне минуле вміють бути залученими у неї, входити у стан потоку та надавати своїй діяльності змісту.

Ще одним важливим психологічним змістом часової орієнтації на позитивне минуле є переживання загальної задоволеності власним життям. Виявлено, що чим більш виражене позитивне настановлення на власне минуле, тим більше індивіди задоволені своїм життям в цілому. Таким чином, позитивне настановлення на власне минуле постає великим особистісним ресурсом, від якого залежить якість його міжособистісних стосунків, а також здатність реалізувати власний особистісний потенціал.

Реалізація індивідом перелічених продуктивних поведінкових стратегій, а також вміння входити у стан потоку та надавати своїй діяльності змісту, призводить до позитивного *проживання* індивідом кожної теперішньої ситуації свого життя та набування позитивного досвіду, який щомиті переходить у минуле. В такий спосіб конкретні когнітивно-поведінкові стратегії, для яких часова орієнтація на позитивне минуле постає ресурсом і умовою реалізації, стають водночас чинниками формування часової орієнтації на позитивне минуле. Причому найбільше значення для її формування мають саме позитивні стосунки з іншими, оскільки стосунки якнайкраще відображають часову протяжність, а тому позитивні стосунки є найкращим втіленням позитивного минулого досвіду.

Натомість негативне уявлення про власне минуле є перешкодою на шляху реалізації конструктивних поведінкових стратегій і формує безпорадне та негативне ставлення до себе, обставин та життя в цілому, що сприяє подальшому набуванню негативного життєвого досвіду та ще більшому розвитку часової орієнтації на негативне минуле.

Виявлені взаємозв'язки різних когнітивно-поведінкових стратегій із часовими орієнтаціями на позитивне і негативне минуле вказують на можливі шляхи корекції часової перспективи особистості, а отже, її психологічного благополуччя: за допомогою когнітивно-біхевіоральних технік індивід може навчитися замінити дезадаптивні думки і поведінку на продуктивні аналоги, які сприятимуть набуванню позитивного життєвого досвіду, а отже, розвитку позитивного настановлення на власне минуле і подальшої реалізації конструктивних поведінкових стратегій.

Список літератури

1. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / Курт Левин. — М.: Смысл, 2001. — 572 с.
2. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. — СПб.: Речь, 2010. — 352 с.

3. Мухина В. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник [для студ. вузов] / В. Мухина. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 456 с.
4. Zimbardo P. G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1999. — Vol. 77, № 6. — P. 1271–1288.
5. Hall E. T. *Taniec życia: inny wymiar czasu* / E. T. Hall; [tłumaczenie: R. Nowakowski]. — Warszawa: Muza, 1999. — 268 s.
6. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Жозеф Нюттен; [пер. с англ. Е. Ю. Патяевой, Н. Н. Толстых, В. И. Шевяховой]. — М.: Смысл, 2004. — 608 с.
7. Loftus E. Reconstruction of Automobile Destruction / E. Loftus, J. Palmer // *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*. — 1974. — № 13. — P. 585–589.
8. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Анна Сырцова. — М., 2008. — 317 с.
9. Drake L. Time Perspective and Correlates of Well-Being / L. Drake, E. Duncan, F. Sutherland et al. // *Time and Society*. — 2008. — № 17 (1). — P. 47–61.
10. Zhang J. W. Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? / J. W. Zhang, R. T. Howell // *Personality and Social Psychology Bulletin*. — 2011. — № 30 (8). — P. 1062–1075.
11. Boniwell I. A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples / I. Boniwell, E. Osin, P. A. Linley, G. Ivanchenko // *Journal of Positive Psychology*. — 2010. — № 1. — P. 24–40.
12. Kairys A. Time perspective: its link to personality traits, age and gender: summary of the doctoral dissertation, social sciences, psychology (06S) / A. Kairys. — Vilnius, 2010. — 42 p.
13. Dunkel C. S. Using Three Levels of Personality to Predict Time Perspective / C. S. Dunkel, J. L. Weber // *Curr. Psychol.* — 2010. — № 29. — P. 95–103.
14. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPИ) / Оксана Сенік // *Соціальна психологія*. — К., 2012. — № 1–2 (51–52). — С. 153–168.
15. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
16. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // *Психологическая диагностика*. — 2005. — № 3. — С. 95–129.
17. Чикер В. А. Психологическая диагностика организации и персонала / В. А. Чикер. — СПб.: Речь, 2006. — С. 62–84.
18. Дудченко З. Ф. Оценка качества жизни / З. Ф. Дудченко // *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: [Учебн. пособие]* / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — М.: Психотерапия, 2009. — С. 533–536.
19. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.01 / Юрій Михайлович Олександров. — Харків, 2010. — 296 с.
20. Хромов А. Б. Пятифакторный опросник личности: [Учебно-методическое пособие] / А. Б. Хромов. — Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. — 23 с.

Сеник О. М.

ассистент кафедры психологии философского факультета
Львовского национального университета имени Ивана Франко

РОЛЬ ВРЕМЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ПОЗИТИВНОЕ ПРОШЛОЕ В РЕАЛИЗАЦИИ КОНСТРУКТИВНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ

Резюме

Статья посвящена исследованию связей временных ориентаций на позитивное и негативное прошлое с разными когнитивно-поведенческими стратегиями. Обнаружено, что позитивная установка на собственное прошлое способствует реализации конструктивных поведенческих стратегий, воплощением которых являются высокие показатели разных аспектов психологического благополучия личности. Самая тесная связь временной ориентации на позитивное прошлое обнаружена с построением позитивных межличностных отношений. Негативные представления о собственном прошлом становятся преградой на пути формирования позитивного жизненного опыта и, как следствие, реализации конструктивного поведения в настоящем.

Ключевые слова: временная ориентация, позитивное прошлое, негативное прошлое, когнитивно-поведенческие стратегии.

Senyk O. M.

Assistant Department of Psychology Faculty of Philosophy
Lviv National Ivan Franko University

TIME ROLE ORIENTATION ON POSITIVE PAST IN OF CONSTRUCTIVE BEHAVIORAL STRATEGIES

Summary

This study investigated the relationship between past positive and past negative time orientations and different cognitive-behavioural strategies. It was found that positive attitude to one's own past enables realization constructive behavioural strategies, which are the embodiment of high levels of the psychological well-being measures. The most significantly past positive time orientation correlates with positive interpersonal relations. The negative view on one's own past impedes obtaining positive life experience, and as a result of that, realization positive behavior in the present.

Key words: time orientation, past positive, past negative, cognitive-behavioural strategies.