

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА**

БІРОН БОГДАН ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 159.942.5 (043.3)

**ПРОАКТИВНЕ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ
ОСОБИСТІСТЮ**

19.00.01 – Загальна психологія, історія психології

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Одеса – 2015

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова.

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор
Родіна Наталія Володимирівна
Одеський національний університет імені І.І.Мечникова,
професор кафедри соціальної і прикладної психології

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Данилюк Іван Васильович,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
декан факультету психології,
завідувач кафедри загальної психології;

кандидат психологічних наук, доцент
Луньов Віталій Євгенійович
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
провідний науковий співробітник лабораторії
психології навчання

Захист відбудеться «27» червня 2015 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 41.051.07 Одеського національного університету імені І.І. Мечникова за адресою: 65082, м. Одеса, вул. Дворянська, 2.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Одеського національного університету імені І.І. Мечникова за адресою: 65082, м. Одеса, вул. Преображенська, 24

Автореферат розісланий «27» травня 2015 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



О.І. Кононенко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність проблеми дослідження. Нестабільна політична і соціально-економічна обстановка в країні, активне реформування всіх сфер суспільного життя призводить до зростання психоемоційного навантаження на сучасну людину. В останні десятиліття в психологічній науці істотно підсилюється інтерес до проблеми вивчення суб'єкта, що стикається із ситуаціями стресу, особлива увага при цьому приділяється копінгу (І. Ф. Аршава, В. О. Бодров, О. Р. Ісаєва, Е. Л. Носенко, Н. В. Родіна). Широкий інтерес з боку психології до вивчення стресу та його подолання призвів до створення численних теорій копінгу (Р. С. Лазарус, С. Фолкман, С. Е. Гобфолл, К. С. Карвер, М. Ф. Шеєр та ін.), переважна більшість яких спрямовані на вивчення реактивного копінгу – взаємодії суб'єкту зі стресовими ситуаціями, що вже сталися, або відбуваються у даний час. Наразі вже розпочались активні дослідження копінгу, спрямованого на майбутні стресори, зокрема проактивного копінгу. Низка авторів розглядають його як превентивний конструкт, який відповідає за акумуляцію ресурсів і здобуття навичок, спрямованих на підготовку до можливих стресів взагалі (Л. Дж. Еспінволл, С. Е. Тейлор, К. Ауеханд), інші роблять увагу на ролі проактивного копінгу в акумуляції ресурсів для особистісного зростання та прямування до цілей, що сприймаються як виклики (Р. Шварцер, Ш. Тауберт, Г. С. Шмітц, Е. Грінглас) і розцінюють його як ієрархічно вищу форму подолання (О. С. Старченкова, І. Гань). Але єдина думка щодо чинників детермінації проактивного копінгу відсутня, не розкриті питання принципової різниці між ним та іншими видами копінгу, не визначено, наскільки спільним є їхнє конструктне поле.

В психології особистісні копінг-ресурси і копінг-стратегії концептуально розглядаються як окремі структурно-функціональні одиниці (Р. Моос, Ч. Дж. Голаган, О. Р. Ісаєва), між якими виявляються спільні особливості. Проактивний копінг та широкий спектр особистісних ресурсів, що впливають на його реалізацію, щільно пов'язані між собою (Р. Шварцер, Е. Грінглас, К. Дж. Мейрінг, Дж. Морінг), існує диспозиційна детермінація не тільки особистісних ресурсів, але й проактивного копінгу (Е. П. Гембрик, Д. М. Мак-Корд). Залишається відкритим питання про універсальність та порівняльну участь кожного з копінг-ресурсів у проактивному подоланні, а такий конструкт як автентичність особистості навіть не вивчено у якості копінг-ресурсу.

Стреси, що виникають під час навчання у ВНЗ, широко досліджувались закордонними авторами (Б. М. Гадзелла, Д. В. Гінтер, Г. Л. Фулвуд, В. В. Краснова), проте у вітчизняній психології ці дослідження відбуваються переважно у якісному, ніж у кількісному аспекті (С. М. Панченко, П. І. Сахно, Г. Е. Овчаренко, Н. К. Лебідь), тому суттєво бракує інформації про поширеність стресових ситуацій та особливості реакцій на них. Проактивний копінг та пов'язані з ним копінг-ресурси вважаються важливими психологічними конструктами, здатними

підвищувати якість життя у студентському віці та забезпечувати ефективне подолання стресу (Е. Грінглас, Т. Пасіковський, С. Сол, Е. Мойер, Л. Бертон, Л. Нельсон). Залишається відкритим питання щодо ключової ролі проактивного копіngu. Також детально не з'ясовано, якими особливостями фізичного та психологічного здоров'я характеризуються особи, здатні активно використовувати стратегії проактивного подолання.

Виходячи з актуальності дослідження проактивного копіngu, суперечливості його концепцій, комплексності та багатогранності його проявів у повсякденному житті, була визначена тема дисертації: «Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках наукової тематики кафедри загальної та соціальної психології Одеського Національного університету імені І.І. Мечникова «Соціально-психологічний та культурно-історичний потенціал особистості в умовах соціальних змін у суспільстві» (державний реєстраційний номер – 0107V007980). Тему дисертаційного дослідження було затверджено вченою радою ІМЕМ Одеського Національного університету імені І.І. Мечникова (Протокол №1 від 19.09.2013 р.) та узгоджено Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (Протокол № 10 від 17.12.2013 р.).

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження сутності проактивного копіngu, його передумов, ролі у підвищенні якості життя особистості.

Для досягнення мети були визначені наступні **задачі дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми проактивного подолання стресових ситуацій особистістю та оцінити сучасний стан досліджень.

2. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для вивчення досліджуваних конструктів та провести його психометрично обґрунтовану соціокультурну адаптацію на україномовній вибірці.

3. Визначити сутність проактивного копіngu та його місце в системі інших видів копіngu, ситуативних та диспозиційних чинників.

4. Вивчити особистісні копінг-ресурси проактивного подолання та оцінити адекватність критеріїв диференціації копінг-ресурсів та копінг-стратегій.

5. Дослідити значення проактивного копіngu в забезпеченні якості життя особистості на прикладі подолання стресів, що виникають під час навчання у ВНЗ.

Об'єкт дослідження: проактивне подолання.

Предмет дослідження: особливості проактивного подолання стресових ситуацій особистістю під час навчання у ВНЗ.

Методологічну основу дослідження склали фундаментальні принципи системного та системно-генетичного підходів (С. Д. Максименко, А.І. Уйомов, Н.В. Родіна, В. С. Мерлін, У. Матурана, Ф. Варела), що

спрямовані на виявлення основних закономірностей виникнення і розвитку психіки як єдиного цілого; провідні положення культурно-гуманістичної психології (Г.С. Костюк), які пояснюють поведінку особистості через її саморух, саморозгортання та самоактивність; підходи феноменологічної теорії особистості (К. Роджерс, О.М. Кочубейник, А.М. Вуд), які розглядають актуалізаційну тенденцію як внутрішню властивість життя, що відбиває прагнення людини до розвитку, зростання і збільшення своїх можливостей; здобутки суб'єктно-вчинкової парадигми (С.Л. Рубінштейн, В.А. Роменець, В.О. Татенко), яка передбачає розуміння людини як цілісної самодіяльної субстанції, здатної до вищої форми душевно-духовної активності; принцип реципрокного детермінізму соціально-когнітивної теорії (А. Бандура, Р. Шварцер, М. Єрузалем), згідно з яким оточуюче середовище, поведінка, внутрішні особистісні цінності – реципрокно детермінують одна одну; положення позитивної психології (М. Селігман, А. Антоновський, І.І. Галецька, В.А. Буланов, М. Розенбаум, Р. Шварцер) використовувались у зв'язку з тим, що в ній напрацьовано чимало досягнень в ідентифікації, класифікації і вимірюванні «позитивних» рис характеру.

Також при адаптації іншомовних психодіагностичних методик до соціально-культурних особливостей україномовної популяції використовувались положення етнонаціональної психології (І.В. Данилюк) про психічний склад етнічної спільноти, принципи психолінгвістичного підходу (Л.В. Засекіна), що стосувались вивчення мовної особистості у сучасному соціальному просторі, моделі технологічного підходу до вибору методик для оцінки психологічного потенціалу особистості (В.І. Подшивалкіна).

Методи дослідження. *Теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, класифікація та систематизація сучасних наукових досліджень, що застосовувалися для узагальнення теоретико-методологічних основ вивчення проактивного подолання стресових ситуацій особистістю та визначення концептуальних засад дослідження передумов проактивного копіngu, зокрема особистісних копіng-ресурсів, та його ролі в забезпеченні якості життя.

Емпіричні: бесіда, анкетування, тестування. З метою збору біографічних даних про респондентів застосовувалася спеціально створена анкета. Для діагностики подолання і його форм застосовувався опитувальник проактивного копіngu РСІ (Е. Грінгласс, Р. Шварцер, Ш. Тауберт, адаптація здійснювалася автором дисертації). Для вивчення структури особистості використовувався класифікатор темпераментів Д. Кейрсі (переклад П.А. Козляковського). Для вивчення специфічних особистісних ресурсів застосовувалися шкала проактивної установки PAS (Р. Шварцер, адаптація здійснювалася автором дисертації), шкала загальної самоефективності GSES (Р. Шварцер і М. Єрузалем, адаптація І.І. Галецької), шкала автентичності AS (А.М. Вуд, П.А. Лінлі, Дж. Малтбі, М. Баліусіс, С. Джозеф, адаптація здійснювалася автором дисертації), шкала відчуття когеренції SOC (А. Антоновський, адаптація І.І. Галецької), шкала самоконтролю SCS (М. Розенбаум, адаптація здійснювалася автором дисертації).

Характеристики стресових подій і реакцій на них діагностувалися за допомогою опитувальника стресових подій студентського життя SSI (Б.М. Гадзелла, Д.В. Гінтер та Г.Л. Фулвуд, адаптація здійснювалася автором дисертації). Особливості діяльності студентів оцінювалися за допомогою збору даних про успішність навчання.

Математичні: розрахунок описових статистик, кореляційний аналіз (коефіцієнти r Пірсона та τ_b Кендалла), регресійний аналіз (простий лінійний та множинний лінійний), факторний аналіз (експлораторний та конфірматорний), моделювання структурними рівняннями, моделювання на основі нейронних мереж. У якості психометричних характеристик шкал і опитувальників здійснювався розрахунок внутрішньої узгодженості за критерієм ω Макдональда, ретестової надійності та інших психометричних індексів. Математичний аналіз емпіричних даних здійснювався за допомогою статистичних програмних пакетів IBM SPSS Amos 22.0.0, IBM SPSS Statistics 22.0.0 та R 3.1.2.

Організація і база дослідження. Вибірку дослідження склали студенти українських вищих навчальних закладів. Загалом досліджено 523 студенти, основна вибірка – 450 осіб. Дослідження проводилось в Західному та Південно-Східному регіонах України. Західноукраїнську підвибірку склали студенти Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки (м. Луцьк), Українського католицького університету (м. Львів), Львівського національного аграрного університету (м. Львів), Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ), Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (м. Чернівці). Підвибірку респондентів, що мешкають у Південно-Східному регіоні склали студенти Одеського університету внутрішніх справ (м. Одеса), Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (м. Одеса), Херсонського державного університету (м. Херсон), Макіївського економіко-гуманітарного інституту (м. Макіївка). Вибірка дослідження ретестової надійності складала 100 осіб.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження.

Вперше:

- виявлено сутнісні ознаки проактивного копінгу, що принципово відрізняють його від інших видів копінгу, та сформульовано основні системні параметри проактивної особистості;
- обґрунтовано відносну незалежність проактивного копінгу від диспозиційних і середовищних чинників та висвітлено визначальну роль в проактивному подоланні параметрів власної активності суб'єкту;
- співвіднесено мотиваційно-потребову структуру особистості з конструктами подолання та встановлено рівень потреб, яким відповідає проактивний копінг;
- уточнено спектр ресурсних чинників проактивного подолання та виявлено роль компонентів автентичності особистості як внутрішніх копінг-ресурсів

– переглянуто основи диференціації конструктів подолання на особистісні копінг-ресурси та копінг-стратегії та запропоновано нові, більш адекватні критерії (темпоральні характеристики виникнення стресору та ступінь його визначеності);

– введено поняття «копінг-вектор» та охарактеризовано проактивний копінг-вектор;

– розкрито виняткове значення проактивного копінгу у підтриманні фізичного та психологічного здоров'я особистості, сприянні здоровому способу життя та образу мислення.

Практична значимість. Створено валідні та надійні українські версії методик, а саме опитувальник проактивного подолання (PCI), шкала проактивної установки (PAS), шкала автентичності (AS), шкала самоконтролю (SCS), опитувальник стресових подій студентського життя (SSI). Це розширить методичний арсенал вітчизняних психологів і дозволить широко використовувати дані методики в психодіагностичній практиці. Теоретичні та емпіричні результати дослідження включено до лекційних та практичних занять курсів «Клінічна психологія», «Психологічна діагностика», «Психологія копінгу» тощо.

Результати дослідження впроваджувались протягом 2010-2014 рр. на базі Херсонського державного університету (акт про впровадження № 01-24/2761 від 03.11.2014 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження № 03-31/02/2941 від 19.09.2014 р.) та ТОВ «Склад Ума» (акт впровадження № 1/04.15 від 03.04.2015 р.)

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дисертаційного дослідження обговорювалися на наукових конференціях, а саме: Третя міжнародна науково-практична конференція «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві» (Одеса, 2011), 66-а наукова конференція професорсько-викладацького складу і наукових працівників Одеського Національного університету імені І.І. Мечникова (Одеса, 2011), Шоста міжнародна науково-практична конференція «Духовність у становленні та розвитку особистості» (Київ-Вінниця, 2012), Міжнародна науково-практична конференція молодих учених та студентів «Актуальні проблеми сучасної психології» (Одеса, 2012), Четверта міжнародна науково-практична конференція «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві» (Одеса, 2012), Четверта міжнародна науково-практична конференція «Особистість у сучасному світі: проблеми розвитку та психологічної допомоги» (Ніжин, 2013), Дев'ята міжнародна науково-практична конференція «Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми» (Київ, 2014), Всеукраїнська конференція «Актуальні проблеми прикладної психології» (Київ, 2014).

Публікації. Зміст та результати дослідження відображено у 8 публікаціях, з яких 7 одноосібних статті у наукових фахових виданнях ДАК МОН України та 1 одноосібна стаття у фаховому закордонному виданні.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст дисертації викладено на 197 сторінках. Робота містить 47 рисунків, 33 таблиці, 8 додатків на 22 сторінках. Список використаних джерел нараховує 248 найменування (180 джерел іноземною мовою).

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, розкрито об'єкт, предмет і основну мету, сформульовано завдання дослідження, висвітлено методологічну основу й методи дослідження, наукову новизну, теоретичне і практичне значення.

У **першому розділі «Теоретичні засади та сучасний стан досліджень проактивного подолання стресових ситуацій особистістю»** проведено теоретичний аналіз сучасних підходів до концептуалізації проактивного копіngu, здійснено їхнє порівняння, розглянуто уявлення про чинники його детермінації, про внесок особистісних копіng-ресурсів, а також про роль проактивного копіngu у забезпеченні якості життя.

Зазначено, що сьогодні копіng є одним з центральних понять у загальній психології, зокрема серед видів копіngu, що стосуються майбутніх стресорів, особливе місце займає проактивний копіng. Показано, що існує два головні напрямки в розумінні природи феномену проактивного копіngu. У рамках першого напрямку (Л. Еспінвол, Ш. Тейлор, К. Ауеханд, Д. Ріддер, Дж. М. Бенсінг) проактивний копіng розглядається як зусилля по запобіганню або завчасному видозміненню негативних подій, що потенційно можуть статися. У рамках другого підходу (Р. Шварцер, Ш. Тауберт, Г.С. Шмітц, Е. Грінглас, І. Гань, О. С. Старченкова) проактивний копіng розуміється як зусилля, що спрямовують людину до цілей-викликів та особистісного зростання, як багатовимірна, орієнтована на майбутнє стратегія, що інтегрує процеси керування якістю життя особистості з процесами саморегуляції. Останню точку зору на проактивний копіng прийнято за основну, оскільки цей підхід не відкидає інший, а лише доповнює та розвиває його.

Розглянуто модель Р. Шварцера, яка ґрунтується на ідеї, що подолання є конструктором, пов'язаним не тільки із часом події, але й з відчуттям визначеності, виокремлюються чотири основні види копіngu: реактивний, антиципаторний, превентивний та проактивний. Для реактивного копіngu характерними є орієнтація на визначеність та минулі втрати. Для інших видів копіngu – орієнтація на майбутні загрози і складні завдання. Антиципаторний копіng орієнтований на достатньо визначені події, проактивний – на події з середнім ступенем визначеності, превентивний – на невизначені. Цю модель зіставлено з концепцією О.С. Старченкової, де подолання характеризується як єдина система, всі рівні якої взаємодоповнюють один одного, причому якісні характеристики нижчого рівня включаються як компоненти вищого рівня, а інтегральним рівнем виступає проактивність. Зазначено, що генеза

подолання в цій концепції є строго ієрархічною і відбувається від реактивного подолання, через антиципаторне, превентивне до проактивного.

Актуальною є проблема детермінант проактивного копіngu, показано, що в психології копіngu існують суперечливі позиції стосовно детермінації проактивного подолання. Так, К Ауеханд, Д. Ріддер, Дж. М. Бенсінг вважають проактивний копінг ситуативно детермінованим, Е. П. Гембрик і Д. М. Мак-Корд – диспозиційно детермінованим, а І. Гань, дотримувалась як тієї, так і іншої позиції. Наведено визначення Р. Мооса про копінг-ресурси як відносно стабільні характеристики особистісних диспозицій чи оточуючого середовища Проаналізовано погляди представників різних теоретичних підходів (С. Гобфолл, Е. Грінглас, О. С. Старченкова) про міцний зв'язок особистісних копінг-ресурсів з вивченням копінг-ресурсів. Так, в психології подолання особистісні копінг-ресурси і копінг-стратегії концептуально розглядаються як окремі структурно-функціональні одиниці. Вказано, що між цими конструктами подолання виявляється все більше спільних особливостей. Обґрунтовано необхідність переглянути існуючі критерії диференціації.

Розглянуто теоретичні підходи до дослідження таких особистісних ресурсів, як проактивна установка (Р. Шварцер), загальна самоефективність (А. Бандура, Р. Шварцер, С. Шіман, Дж. Кемпбелл), відчуття когеренції (А. Антоновський, І. І. Галецька), навченої ресурсності (Д. Майхенбаум, М. Розенбаум). Аргументовано, що існують теоретичні передумови (М. Керніс, К. М. Шелдон) для вивчення автентичності особистості у якості копінг-ресурсу.

Проведено детальний огляд емпіричних досліджень, в яких широко застосовуються кількісні і якісні параметри оцінки стресового навантаження, описуються умови, в яких відбувається соціалізація під час навчання у ВНЗ, і визначаються середовищні чинники, здатні порушувати цей процес. У вітчизняній психології вивчення стресорів студентського життя висвітлюється переважно у якісному, ніж у кількісному аспекті (І. В. Волженцева, Н. К. Лебідь, С.М. Панченко), визначено недостатність інформації про поширеність стресових ситуацій, що виникають під час навчання у ВНЗ та особливості реакцій на них, наведено наукові дані про здатність проактивного копіngu підвищувати якість життя особистості, зокрема знижувати рівень депресії (Е. Грінглас, Т. Пасіковський), підвищувати рівень адаптованості (Л. Бертон, Л. Нельсон) та суб'єктивного благополуччя (С. Сол, Е. Мойер). Відзначено відсутність даних про ступінь важливості проактивного копіngu у цих процесах.

У другому розділі «Методологічне обґрунтування, організація та методичне забезпечення дослідження проактивного подолання» охарактеризовано методологічні засади емпіричного вивчення проактивного подолання, наведено процедуру проведення дослідження, надано соціально-демографічну характеристику вибірки, обґрунтовано вибір

психодіагностичних методик та проведено їхню психометричну адаптацію до соціально-культурних особливостей україномовної популяції.

Визначено провідні методологічні принципи дослідження, а саме принципи системного та системно-генетичного підходів, провідні положення культурно-гуманістичної психології, підходи феноменологічної теорії особистості, здобутки суб'єктно-вчинкової парадигми та соціально-когнітивної теорії, положення позитивної психології.

Створено моделі проактивного копінгу, на основі яких розроблено поетапну процедуру проведення дослідження. На першому етапі було заплановано вивчення сутнісних ознак проактивного копінгу, а саме: визначення місце проактивного копінгу в системі інших видів копінгу, порівняння впливу середовищних та диспозиційних чинників на основні види копінгу та на інші конструкти подолання, зокрема на копінг-ресурси. Також на основі отриманих емпіричних даних було передбачено створення просторової моделі, визначення місця в ній проактивного копінгу, дослідження ролі демографічних факторів в проактивному подоланні. Організація другого етапу емпіричного дослідження стосувалась вивчення внеску копінг-ресурсів в проактивне подолання та інші види копінгу. Також було заплановано розглянути емпіричну доцільність виокремлення двох блоків конструктів подолання «особистісні копінг-ресурси» та «копінг-стратегії». В рамках третього етапу було передбачено аналіз основних характеристик блоків «середовищних чинників» та «якості життя», що дало можливість скласти уявлення про рівень інтенсивності стресорів та реакцій на них. Окрім цього було заплановано вивчення ролі копінг-стратегій у забезпеченні якості життя особистості.

Виконано децентрований переклад з англійської мови на українську наступних психодіагностичних методик: опитувальник проактивного подолання (PCI), шкала проактивної установки (PAS), шкала автентичності (AS), шкала самоконтролю (SCS), опитувальник стресових подій студентського життя (SSI). Для всіх методик дослідження проведено психометричний аналіз (окрім опитувальника стресових подій студентського життя, адже він за своєю суттю не є психометричним тестом, а опитувальним листом для з'ясування характеру життєвих подій та пов'язаних з ними симптомів). В результаті якого встановлено адекватність одно- та багатфакторних моделей методик, внутрішню узгодженість шкал та їхню ретестову надійність.

У емпіричному дослідженні використано такі змінні:

- для дослідження структури особистості: шкали раціональний – ірраціональний JP ($\omega_B = 0,78$), мислячий – емоційний TF ($\omega_B = 0,78$), екстраверт – інтроверт EI ($\omega_B = 0,78$) методики Кейрсі, яка виявила трьохфакторну структуру;

- для дослідження особистісних копінг-ресурсів: шкала проактивної установки ($\omega_B = 0,75$), шкала загальної самоефективності

($\omega_B = 0,85$), шкала відчуття когеренції ($\omega_B = 0,65$), шкала навченої ресурсності ($\omega_B = 0,71$), підшкала автентичного життя ($\omega_A = 0,66$) та підшкала прийняття зовнішнього впливу ($\omega_B = 0,79$) (дві останні у складі шкали автентичності, яка виявила двохфакторну структуру);

- для дослідження копінг-стратегій: шкали опитувальника проактивного копінгу, який виявив чотирьохфакторну структуру: проактивний копінг ($\omega_B = 0,60$), антиципаторно-превентивний копінг ($\omega_B = 0,78$), реактивний копінг – пошук підтримки ($\omega_B = 0,77$), реактивний копінг – уникання ($\omega_A = 0,72$).

- для дослідження стресорів: категорії фрустрацій (A), тиску з боку обставин (C) та змін (D); для дослідження стресових реакцій: категорії фізіологічних реакцій (F), емоційних реакцій (G), поведінкових реакцій (H), а також когнітивного оцінювання стресу (I) опитувальника стресових подій студентського життя.

- для дослідження успішності діяльності: середній бал за академічною успішністю.

У третьому розділі «Сутність проактивного копінгу, його ресурси та роль у забезпеченні якості життя особистості» представлений аналіз даних емпіричного дослідження проактивного подолання стресових ситуацій особистістю.

Зазначено, що для розуміння сутності проактивного копінгу необхідно визначити його місце серед інших видів копінгу, а саме з'ясувати, наскільки спільним є конструктне поле, що описують ці категорії подолання. Відповідно розглянуто кореляційні взаємовідносини між проактивними копінгом та трьома іншими видами копінгу. Виявлено, що найбільш тісним є зв'язок між проактивним та антиципаторно-превентивним копінгом ($r = 0,45$; $p < 0,001$), що пояснюється спрямованістю обох цих видів копінгу на майбутнє. Проактивний копінг також має слабкий позитивний зв'язок із реактивною копінг-стратегією пошуку підтримки ($r = 0,16$; $p = 0,001$) Тобто, проактивні стратегії використовують зокрема і опору на соціальне середовище, адже проактивний копінг здатний залучати не тільки внутрішні, але й зовнішні ресурси, зокрема соціальні. Зв'язок між проактивним копінгом та реактивною стратегією уникання був від'ємним і статистично незначущим ($r = -0,07$; $p = 0,14$).

Виходячи з того, що систему видів копінгу доцільніше розглядати як комплекс конструктів, які знаходяться у підпорядкованих відносинах, проведено процедуру ієрархічної регресії. Блоки незалежних змінних виділялися відповідно до оригінальної авторської схеми, розвинутої при психометричній адаптації опитувальника PCI: реактивний копінг – уникання (1), реактивний копінг – пошук підтримки (2), антиципаторно-превентивний копінг (3). У порядку, у якому вони перераховуються, відображено перехід від нижчих (більш примітивних) до вищих (більш розвинутих) видів копінгу. Залежною змінною виступав проактивний копінг – як ієрархічно вища форма подолання. Встановлено, що включення до моделі реактивного копінгу – уникання статистично значуще не поліпшує детермінацію проактивного

копінгу відносно нульової моделі ($\Delta R^2 = 0,01$; $p = 0,14$). Тоді як на наступному щаблі внесок іншої реактивної стратегії – пошуку підтримки є вже статистично значущим ($\Delta R^2 = 0,03$; $p < 0,001$). До того ж дві реактивні стратегії пояснюють лише 4% дисперсії шкали проактивного копінгу. Додавання антиципаторно-превентивного копінгу суттєво покращує пояснювальну силу моделі ($\Delta R^2 = 0,18$; $p < 0,001$). Змінна коефіцієнту детермінації є статистично значущою та дозволяє описати майже 22% розподілу значень шкали проактивного подолання. Тобто спектр видів копінгу, які є ієрархічно нижчими конструктами, здатен суттєво пояснювати дисперсію показника проактивного копінгу.

За допомогою процедури ієрархічної регресії порівняно роль диспозиційних (характерологічні риси особистості, що визначались за допомогою опитувальника Кейрсі) та ситуативних (стресори, що визначались за допомогою опитувальника стресових подій студентського життя) чинників у формуванні конструктів подолання. Визначено місце проактивного копінгу в континуумі «диспозиційність-ситуативність».

За допомогою методу ієрархічної регресії для всіх видів копінгу та копінг-ресурсів отримано статистично значущі моделі ($p < 0,05$), які включають як змінні, що описують стресовий вплив, так і ті, що характеризують особистісні риси. По-перше, проактивний копінг є у найменшому ступені детермінованим первинними предикторами, тоді як найбільшою детермінованістю характеризуються антиципаторно-превентивний копінг та стратегія уникання реактивного копінгу. По-друге, проактивну, антиципаторно-превентивну та реактивну (уникання) стратегії визначають диспозиційні чинники, тоді як реактивну копінг-стратегію пошуку підтримки можна вважати ситуативно детермінованою. По-третє, серед особистісних копінг-ресурсів лише прийняття зовнішнього впливу та відчуття когеренції характеризувались переважанням ситуативної обумовленості, інші – детермінувались переважно особистісними чинниками. Вказано, що низький рівень первинної детермінованості проактивного копінгу пояснюється тим, що проактивність можна розглядати як *результат саморуху* особистості.

Досліджені конструкти подолання розглянуто у системі двох просторових вимірів: ситуативність-диспозиційність та детермінованість-саморух (рис. 1).

Перший вимір сформовано за принципом переваги стресових чинників чи особистісних рис у створення внесків до відповідних конструктів подолання. Його розрахункова *формула 1* мала наступний вигляд:

$$\text{Вимір 1} = \Delta R^2_{\text{диспозиц.}} - \Delta R^2_{\text{ситуатив.}} \quad (1)$$

Другий вимір описував долю непоясненої дисперсії при описанні відповідних конструктів подолання за допомогою набору ситуативних та диспозиційних змінних. Запропонована розрахункова *формула 2* була наступною:

$$\text{Вимір 2} = 1 - (\Delta R^2_{\text{диспозиц.}} + \Delta R^2_{\text{ситуатив.}}) \quad (2)$$

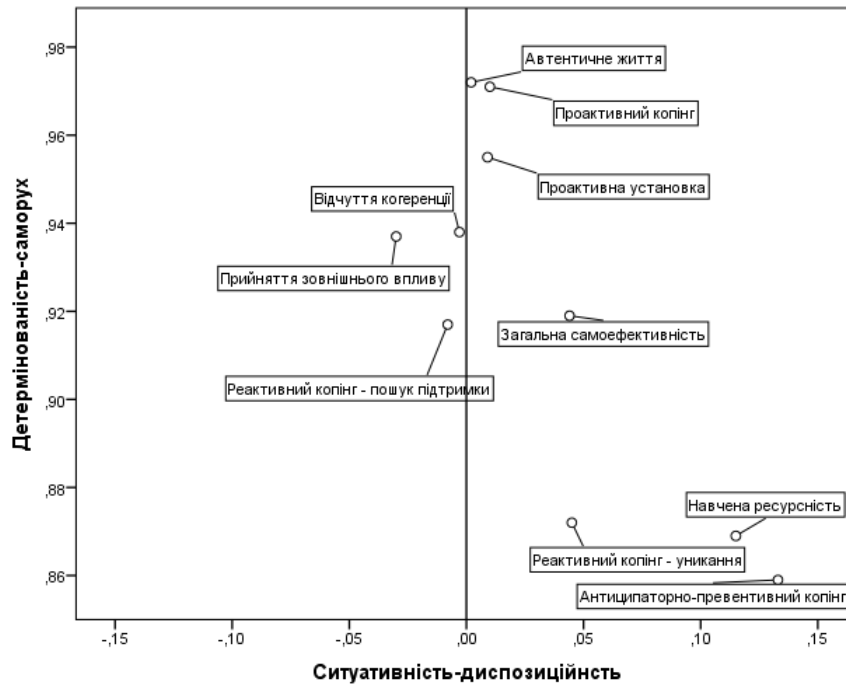


Рис. 1. Конструкти подолання у просторі вимірів ситуативність-диспозиційність та детермінованість-самоорух

Перший блок становлять навчена ресурсність, реактивний копінг – уникання та антиципаторно-превентивний копінг. Ці конструкти подолання характеризуються переважанням диспозиційної детермінації і досить добре визначаються набором особистісних рис. Зазначено, що цей репертуар є базовим для виживання індивіду, адже навчена ресурсність забезпечує самоконтроль та регуляцію цілеспрямованої поведінки, антиципаторно-превентивний копінг дозволяє виявляти можливі загрози у середовищі та підготуватися до них, реактивний копінг – уникання дає можливість уникнути цих загроз.

Другий блок представлено єдиним елементом – загальною самоефективністю. Цей конструкт характеризує диспозиційна детермінованість, але й більша довільність, гнучкість, самодетермінованість, адже самоефективність потребує зворотного зв'язку від середовища, застосування та розвитку різних особистісних структур для того, щоб досягати кращих результатів у взаємодії із середовищем.

Третій блок сформовано змінними, які характеризує переважання ситуативної детермінації та помірний рівень довільності, а саме: реактивний копінг – пошук підтримки, прийняття зовнішнього впливу, відчуття когеренції. Це є динамічні конструкти, завдання яких інтродукція соціального середовища, з усіма його ресурсами, можливостями, змінами та набуття відповідних інструментів для ефективною міжособистісної взаємодії в умовах стресових ситуацій.

Четвертий блок є найменш детермінованим з боку первинних предикторів і характеризується деяким переважанням диспозиційної детермінації. Його склад становлять такі конструкти подолання, як проактивний копінг, проактивна установка та автентичне життя. Ці конструкти характеризуються втіленням власної активності суб'єкту, самостворенням через самодетермінацію, самовираженням власного «Я», цілеспрямованістю та прагненням змінити середовище. Аргументовано, що первинна обумовленість проактивного копіngu, проактивної установки та автентичного життя є дуже низькою і це пов'язане з високим ієрархічним статусом цих конструктів у системі інших конструктів подолання. Розташування проактивної установки біля довільного, «автентичного» полюсу конструкту детермінованість-саморух, підтверджує наведені вище данні про те, що в широкому сенсі проактивна поведінка створюється внутрішньою активністю особистості. Шляхом використання системного підходу розкрито основні системні параметри проактивної особистості: автономія, аутопоезис, ієрархічність.

Розташування конструктів копіngu у континуумі «детермінованість-саморух» співвіднесено із ієрархією потреб особистості в контексті загроз з боку стресових ситуацій (табл. 1). Ці конструкти подолання утворюють ієрархічну структуру, яка визначає поведінку людини в стресових ситуаціях, причому конструкти вищого рівня не здатні сформуватися, поки хоча б частково не сформовані копінг-ресурси і копінг-стратегії нижнього рівня. Показано, що кожній стресовій ситуації відповідають адекватні їй конструкти подолання, але здатність ефективно використовувати ці конструкти залежить від сформованості нижчих конструктів.

Таблиця 1.

Потреби, що зазнають фрустрації в стресових ситуаціях та відповідні конструкти подолання

Рівні ієрархії	Потреби особистості, що зазнають фрустрації в стресових ситуаціях	Конструкти подолання, які відповідають цим ситуаціям
Вищий	Потреби, що ведуть до розвитку здібностей і самоактуалізації особистості	Проактивний копінг, автентичне життя, проактивна установка
Середній	Потреби в любові, у приналежності до групи, в повазі, у схваленні, подяці, визнанні, компетентності	Відчуття когеренції, прийняття зовнішнього впливу, загальна самоефективність, реактивний копінг – пошук підтримки
Нижчий	Необхідність підтримувати фізіологічний гомеостаз, потреба в безпеці.	Реактивний копінг – уникання, навчена ресурсність, антиципаторно-превентивний копінг

Зазначено, що з проблемою ситуативності-диспозиційності проактивного копіngu пов'язане питання про роль демографічних факторів у визначенні рівня проактивного копіngu. Розкриваючи це питання було використано дисперсійний аналіз та з'ясовано наскільки суттєвими є статеві розбіжності у проактивному копіngu серед досліджених студентів (рис. 2). Встановлено, що проактивний копінг є гендерно-незалежним конструктом ($F = 0,01$; $p = 0,93$; $\eta^2 = 0,001$). При дослідженні гендерної специфіки інших видів копіngu нами також було з'ясовано, що у чоловіків статистично значуще переважає антиципаторно-превентивний копінг ($F = 10,38$; $p = 0,001$; $\eta^2 = 0,02$), а у жінок реактивний копінг – пошук підтримки ($F = 6,47$; $p = 0,01$; $\eta^2 = 0,01$). Стосовно реактивного копіngu уникання статистично значущих статевих розбіжностей виявлено не було ($F = 0,04$; $p = 0,85$; $\eta^2 = 0,001$).

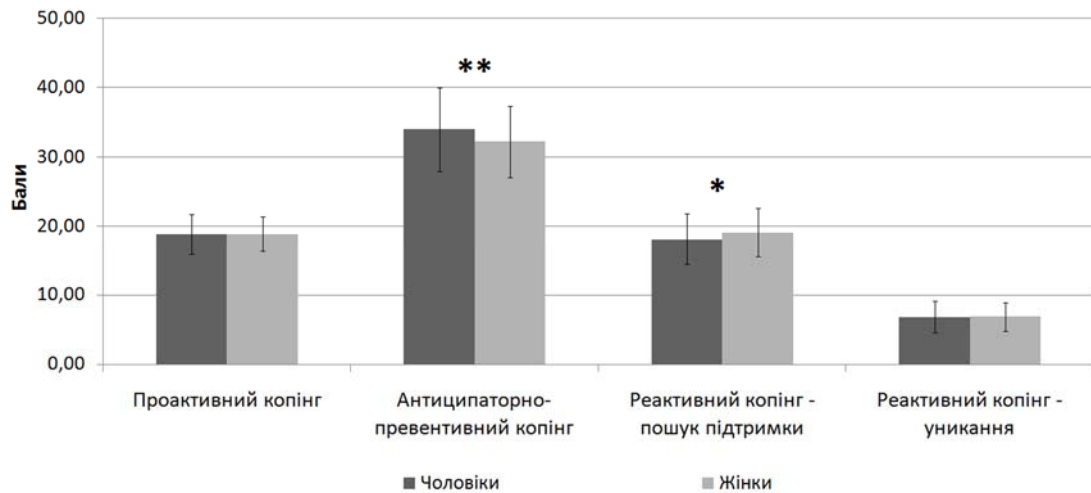


Рис. 2. Статеві розбіжності у стратегіях подолання стресових ситуацій студентами

Примітка: висота стовпчика – середнє значення за шкалою, довжина відрізка – стандартне відхилення, знаком * позначені розбіжності, статистично значущі за F-критерієм на рівні $p < 0,05$, знаком ** – на рівні $p < 0,01$.

Шляхом методу множинної лінійної регресії були побудовані моделі, які описують відносний вплив кожного з досліджених особистісних копінг-ресурсів на окреслені нами основні види копіngu. Показано, що статистично значущим впливом на проактивний копінг (рис. 3) характеризуються проактивна установка ($\beta = 0,22$; $p < 0,001$), загальна самоефективність ($\beta = 0,30$; $p < 0,001$), автентичне життя ($\beta = 0,12$; $p < 0,001$) та навчена ресурсність ($\beta = 0,20$; $p < 0,001$). Зазначені коефіцієнти кореляції були додатними. Встановлено, що проактивні індивіди переконані в існуванні та життєздатності діапазону можливостей для покращення як себе, так і оточуючого середовища, відчувають власну компетентність у здатності ефективно долати різноманітні стресові ситуації, знаходяться у реалістичному контакті із самими собою та світом та переконані у власній здатності до самоконтролю – саме ці особистісні якості і є ресурсними чинниками проактивного подолання.

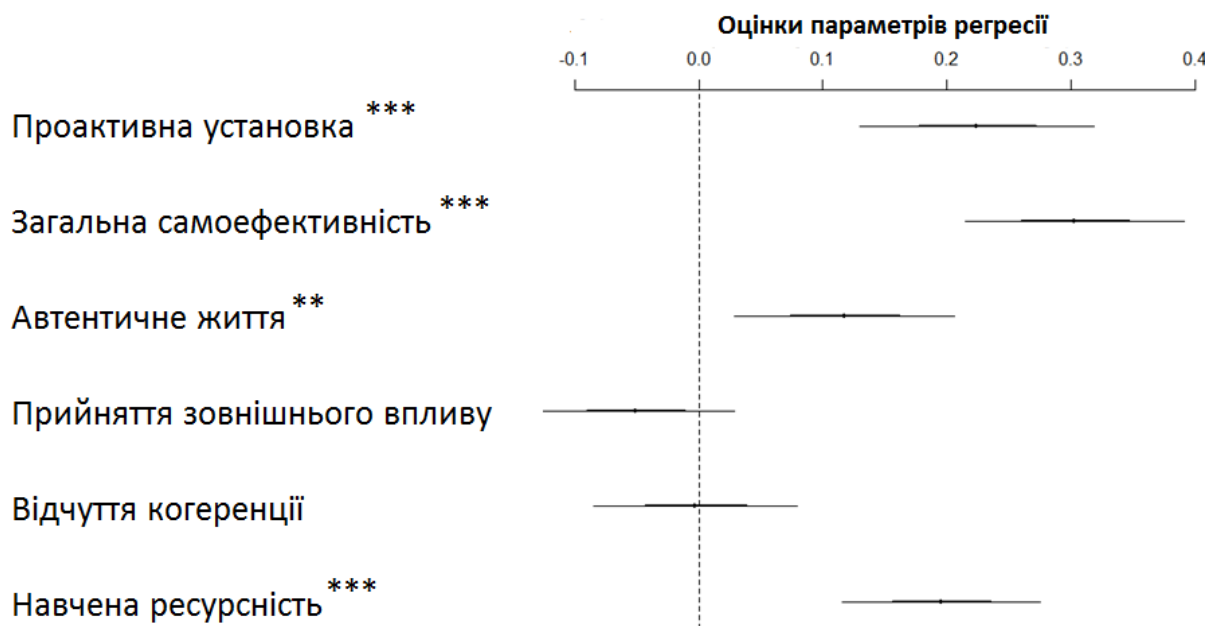


Рис. 3. Параметри множинної регресійної моделі впливу особистісних копінг-ресурсів на проактивний копінг

Примітка: центр лінії – величина стандартизованого коефіцієнту регресії, жирна лінія – його стандартна похибка, вся лінія – його довірчий інтервал (95%), * – його статистична значущість на рівні $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

З'ясовано, наскільки спільним є конструктне поле, що описують особистісні копінг-ресурси. Найбільш міцно пов'язаними копінг-ресурсами є проактивна установка та автентичне життя ($r = 0,46$; $p < 0,001$), а також проактивна установка та загальна самоефективність ($r = 0,43$; $p < 0,001$). Отже, переконання в існуванні та життєздатності діапазону можливостей для покращення як себе, так і оточуючого середовища супроводжується переконанням у здатності ефективно долати різноманітні стресові ситуації та конгруентністю між досвідом та поведінкою. З першими двома ресурсами також достатньо сильний зв'язок мають відчуття когеренції (відповідно $r = 0,33$; $p < 0,001$ та $r = 0,32$; $p < 0,001$) та навчена ресурсність (відповідно $r = 0,28$; $p < 0,001$ та $r = 0,28$; $p < 0,001$). Це дозволяє вважати проактивну установку (насамперед) та загальну самоефективність центральними особистісними копінг-ресурсами, які у найбільшому ступені уособлюють загальну ресурсність особистості.

З метою дослідження проблеми універсальності ресурсних чинників побудовано шляхову діаграму для модифікованої моделі інтегрального особистісного ресурсного фактора (рис. 4), яка виявила високу відповідність емпіричним даним ($\chi^2/df = 1,58$; $RMSEA = 0,04$; $SRMR = 0,02$; $NFI = 0,98$; $NNFI = 0,98$; $CFI = 0,99$). Згідно цієї шляхової діаграми подібність проактивної установки до інтегрального особистісного ресурсного фактору є дуже високою ($\beta = 0,81$; $p < 0,001$). Внески показників загальної самоефективності та автентичного життя є меншими (відповідно $\beta = 0,54$; $p < 0,001$; та $\beta = 0,55$; $p < 0,001$), що висуває на перший план саме проактивну установку як найбільш універсальний особистісний копінг-ресурс. Стосовно прийняття зовнішнього впливу, то цей копінг-ресурс виявив від'ємний зв'язок

із інтегральним ресурсним фактором, але сила зв'язку була слабкою при статистичній незначущості стандартизовано коефіцієнту регресії ($\beta = -0,07$; $p = 0,25$).

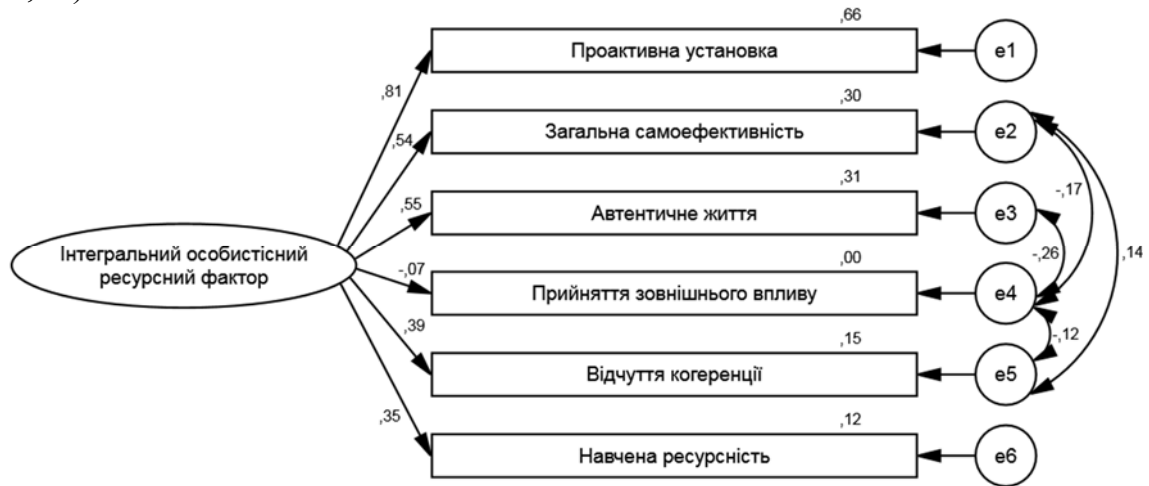


Рис. 4. Шляхова діаграма для моделі інтегрального особистісного ресурсного фактору (модифікована модель)

Примітка: нулі перед десятковими розділовими комами не наводяться.

Аргументовано, що є достатньо важкою диференціація копінг-стратегії від особистісних копінг-ресурсів за критерієм походження, адже як види копінгу (копінг-стратегії), так і особистісні копінг-ресурси у якості джерел детермінації мають широкий спектр різноманітних чинників: ситуативних, особистісних, та зумовлених власною активністю особистості. Також у підтвердження цього зазначено, що, по-перше, деякі копінг-ресурси можуть знаходитися у різних конструктивних полях, а по-друге, нами описані міцні зв'язки між копінг-ресурсами та окремими копінг-стратегіями. Запропоновано нові, більш адекватні критерії категоризації психологічних конструктів, пов'язаних з подоланням, що відбувались шляхом емпіричного аналізу взаємовідношень між ними за допомогою засобів експлораторного та конфірматорного факторного аналізу.

Встановлено, що класичний розподіл конструктів, пов'язаних з подоланням, на копінг-стратегії та особистісні копінг-ресурси не підтверджується емпірично ($\chi^2/df = 7,00$; $RMSEA = 0,12$; $SRMR = 0,08$; $NFI = 0,73$; $NNFI = 0,68$; $CFI = 0,76$). Здійснено пошук більш адекватної структури взаємовідношень між конструктами, задіяними у подоланні. Для цього використано експлораторний факторний аналіз (факторизація – методом найбільшої правдоподібності, обертання – методом *promax*). За критеріями Кайзера та каменистого осипу найбільш оптимальною уявлялась трьохфакторна модель. Матриця факторних навантажень наведена в *таблиці 2*. До першого фактору, який описував 24,84% загальної дисперсії змінних увійшли стратегія проактивного копінгу та чотири ресурси: проактивна установка, загальна самоефективність, автентичне життя та відчуття когеренції. Другий фактор (10,29% загальної дисперсії змінних) складався із стратегії антиципаторно-превентивного копінгу та навченої ресурсності. Третій фактор, що пояснював 5,16% масиву первинних даних, був

сформований реактивними стратегіями уникання та пошуку підтримки, а також копінг-ресурсом прийняття зовнішнього впливу.

Таблиця 2.

Матриця патернів експлораторного факторного аналізу для конструктивів подолання

Змінні	Фактор			h ²
	1	2	3	
Проактивна установка	0,80*	-0,05	0,18	0,57
Загальна самоефективність	0,57*	0,08	-0,04	0,39
Автентичне життя	0,61*	-0,08	-0,07	0,35
Прийняття зовнішнього впливу	-0,13	0,06	0,83*	0,76
Відчуття когеренції	0,44*	-0,05	0,00	0,17
Навчена ресурсність	-0,02	0,66*	-0,02	0,42
Проактивний копінг	0,51*	0,27	-0,02	0,49
Аперцептивно-превентивний копінг	-0,02	0,84*	-0,03	0,68
Реактивний копінг - пошук підтримки	0,22	-0,03	0,35*	0,13
Реактивний копінг - уникання	0,01	-0,13	0,24*	0,07

Примітка: знаком * позначені максимальні за абсолютним значенням факторні навантаження пунктів.

Отримані фактори названо «копінг-векторами». Адже вектор (від лат. *vector*, буквально — що несе, перевозить), в геометричному сенсі — направлений відрізок, тобто відрізок, в якого вказані початок і кінець. Умовно «початком» копінг-вектора вважаються особистісні копінг-ресурси, умовним «кінцем» копінг-стратегії. Копінг-вектор – це інтегральна структурно-функціональна одиниця, яка об'єднує як особистісні копінг-ресурси, так і копінг-стратегії. Введено в науковий тезаурус термін «копінг-вектор», ґрунтуючись на тому, що подолання є багатофакторним концептом, який включає як копінг-ресурси, так і копінг-стратегії. Комбінуючи ресурси і стратегії, людина отримує можливість долати стресову ситуацію після, звичайно, її вірного оцінювання. Конфірматорний факторний аналіз підтвердив адекватність до емпіричних даних виокремлення трьох копінг-векторів у структурній моделі, у якій кожний вектор впливає на проактивний копінг-вектор ($\chi^2/df = 1,89$; RMSEA = 0,05; SRMR = 0,05; NFI = 0,94; NNFI = 0,97; CFI = 0,97). Відповідно до назв стратегій, що входять до складу факторів, виділено: проактивний, антиципаторно-превентивний та реактивний копінг-вектори. Визначено, що проактивний копінг-вектор характеризується стійкими переконаннями особистості у власній здатності до саморозвитку та можливості змінювати середовище.

Проведено емпіричний аналіз особливостей і по курсової динаміки стресового навантаження, властивих процесу соціалізації студентів у ВНЗ та характерних для них реакцій на стресори (рис. 4). Встановлено, що частіше вони скаржаться на тиск обставин, ніж на зміни у їхньому житті та фрустрації їхніх потреб. Лише на IV-V курсах зростає значення категорії змін, що пов'язано з необхідністю активного пошуку роботи. Найгострішими стресорами для студентів виступають ситуації перенавантаження, які

викликані спробами робити декілька справ одночасно. Великого негативного значення набувають повсякденні мікростресори, які, при частому прояві, починають носити хронічний характер. Щодо властивих для них реакцій на стресори, то визначено, що студенти реагують здебільшого когнітивними та емоційним реакціями, у меншому ступеню фізіологічними та поведінковими реакціями. Цей патерн зберігається на протязі всього навчання.

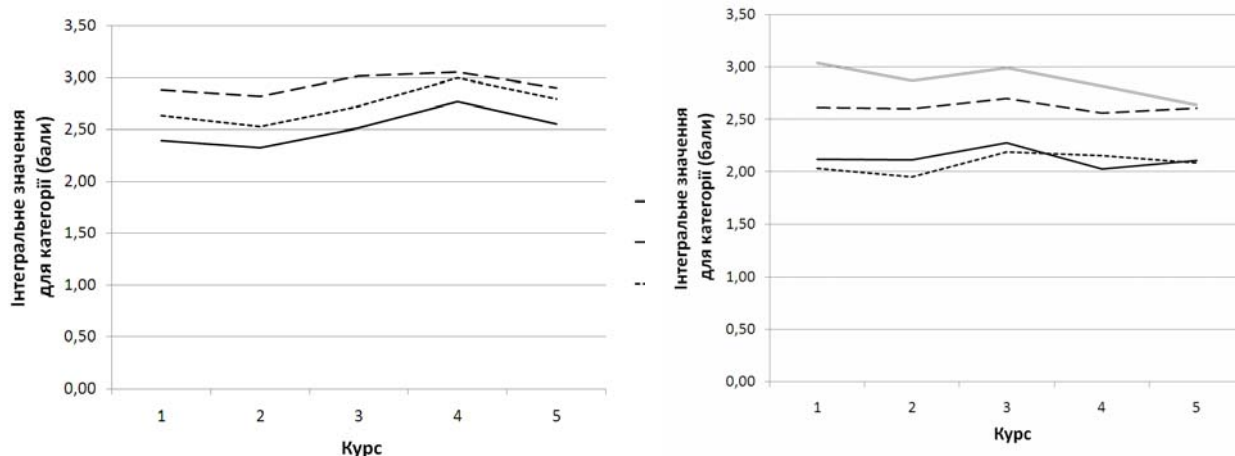


Рис. 4. Покурсова динаміка інтегральних показників стресових подій під час навчання у ВНЗ (ліворуч) та стресових реакцій (праворуч).

Проведено кореляційний аналіз між показником проактивного копіngu та виразністю стресових реакцій. Досліджувані, які здатні активно використовувати стратегії проактивного подолання, характеризуються більш сприятливим соматичним статусом: в них рідше виникають проблеми з мовленням ($\tau_b = -0,11$; $p = 0,003$), розлади травлення (біль у шлунку, виразки тощо) ($\tau_b = -0,08$; $p = 0,049$), респіраторні проблеми (астма, бронхоспазм, гіпервентиляція) ($\tau_b = -0,14$; $p = 0,001$), дерматологічні прояви (висипи, шкіряний свербіж, алергія) ($\tau_b = -0,10$; $p = 0,010$), біль у суглобах ($\tau_b = -0,13$; $p = 0,001$) тощо. Зв'язок цього виду подолання з відчуттям провини є від'ємним і статистично значущим ($\tau_b = -0,12$; $p = 0,001$). Виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки з показниками, що характеризують зловживання алкоголем та наркотиками ($\tau_b = -0,09$; $p = 0,02$) та суїцидальні думки ($\tau_b = -0,08$; $p = 0,04$). Встановлено слабкий, але статистично значущий зв'язок зі ступенем аналізу студентами ВНЗ рівня стресовості цих ситуацій ($\tau_b = 0,11$; $p = 0,02$) та на оцінку того, наскільки ефективними були їхні способи подолання ($\tau_b = 0,14$; $p = 0,002$). За допомогою регресійного аналізу доведено, що проактивний копінг також підвищує академічну успішність ($\beta = 0,13$; $p = 0,004$) студентів ВНЗ.

Сформовано на основі штучних нейронних мереж модель, яка розкриває особливу салютогенетичну роль проактивного копіngu. Встановлено, що проактивний копінг є конструктом, який відіграє виключно важливу роль у підтриманні здоров'я особистості, а саме соматичного та психологічного здоров'я, сприяє мисленню та поведінці, орієнтованим на здоров'я.

Висновки

1. Встановлено, що в психології копінгу сутність проактивного подолання стресових ситуацій особистістю остаточно не розкрито, оскільки воно розуміється в залежності від обраного теоретичного підходу. Виявлено відсутність єдиної думки стосовно чинників детермінації проактивного копінгу, а також існування питань про принципову різницю між ним та іншими видами копінгу. Показано необхідність переглянути існуючі критерії щодо диференціації особистісних копінг-ресурсів і копінг-стратегій. Поставлено питання про універсальність та порівняльну участь кожного з копінг-ресурсів у проактивному подоланні. Виявлено недостатність у вітчизняній психології кількісних досліджень стресів, що виникають під час навчання у ВНЗ, та реакцій на них. Показано актуальність проблеми вивчення особливостей фізичного та психологічного здоров'я суб'єктів, що здатні активно використовувати стратегії проактивного подолання.

2. Спираючись на фундаментальні принципи системного та системно-генетичного підходів, провідні положення культурно-гуманістичної психології, підходи феноменологічної теорії особистості, здобутки суб'єктно-вчинкової парадигми та соціально-когнітивної теорії, положення позитивної психології, створено моделі емпіричного дослідження проактивного подолання в системі: «зовнішнє середовище – особистість – копінг-ресурси – копінг – якість життя». Визначено вибірку дослідження та батарею психодіагностичних методик. Проведено адаптацію до соціально-культурних особливостей україномовної популяції чотирьох методик дослідження, а саме опитувальника проактивного подолання, шкали проактивної установки, шкали автентичності, шкали самоконтролю. Також здійснено психометричний аналіз цих методик і ще трьох методик: шкали відчуття когеренції, шкали загальної самоефективності, класифікатора темпераментів Д. Кейрсі. Це дозволило створити та модифікувати україномовні версії цих методик. Нові версії характеризуються високою конструктивною валідністю та надійністю, що дозволяє використовувати їх у подальшому дослідженні комплексної детермінації проактивного подолання стресових ситуацій студентами під час навчання у ВНЗ.

3. Виявлено, що проактивний копінг за своєю сутністю є ієрархічно вищою формою подолання, інтегративним утворенням, передумовами якого є не стільки «первинні» диспозиційні і середовищні чинники, скільки сформованість «вторинних» структур, зокрема інших видів копінгу. Цей вид подолання має спільне конструктне поле з антиципаторно-превентивним копінгом, що є свідченням спрямованості обох конструктів на майбутнє. У континуумі «ситуативність-диспозиційність» проактивний копінг знаходиться ближче до особистісного полюсу, але не є виразно диспозиційним. Ситуативні впливи пов'язані зі спробами проактивного копінгу залучати соціальні ресурси, що зближує його з реактивною стратегією пошуку підтримки. Базовою особистісною рисою для формування цього виду подолання є екстраверсія. Встановлено, що рівень проактивного копінгу не залежить від статі, принаймні в період юнацтва. Принципова

різниця між ним та іншими видами копінгу полягає в тому, що цей вид подолання відповідає потребам, які ведуть до розвитку здібностей та самоактуалізації особистості, є втіленням власної активності суб'єкту, його саморуку, результатом набуття автентичності власного «Я» та відбудови проактивних відношень зі світом. Виявлено основні системні параметри проактивної особистості: автономія, аутопоезис, ієрархічність.

4. Встановлено, що проактивна установка, загальна самоефективність, автентичне життя та навчена ресурсність виступають важливими ресурсними чинниками для проактивного подолання. Проактивна установка є найбільш універсальним особистісним копінг-ресурсом, адже вона максимально повно відображає інтегральний ресурсний фактор особистості. У якості критеріїв диференціації копінг-ресурсів та копінг-стратегій запропоновано темпоральні характеристики виникнення стресору та ступінь його визначеності. Введено поняття «копінг-вектор», що описує інтегральну структурно-функціональну одиницю, яка об'єднує як особистісні копінг-ресурси, так і копінг-стратегії. Показано, що поняття «копінг-вектор» є універсальною категорією, що описує подолання. Обґрунтовано, що існування трьох копінг-векторів знаходить більш вагомий емпіричний підтвердження ніж класичний розподіл на особистісні копінг-ресурси та копінг-стратегії. Встановлено, що проактивний копінг-вектор характеризується стійкими переконаннями особистості у власній здатності до саморозвитку та можливості змінювати середовище.

5. Доведено, що проактивний копінг є виключно важливим салютогенетичним конструктором, який спрямований на забезпечення якості життя особистості: на підтримку фізичного та психологічного здоров'я, на сприяння здоровому способу життя та образу мислення. Показано, що досліджувані, які здатні активно використовувати стратегії проактивного подолання, характеризуються більш сприятливим соматичним статусом: в них рідше виникають проблеми з мовленням, розлади травлення, респіраторні проблеми, дерматологічні прояви, біль у суглобах тощо. Вони також менш схильні до адиктивної та суїцидальної поведінки і рідше переживають відчуття провини. Встановлено, що проактивний копінг сприяє аналізу стресових ситуацій та оцінюванню ефективності власних способів подолання, а також підвищує академічну успішність студентів ВНЗ.

Список праць, опублікованих за темою дисертації

1. Бірон Б.В. Дослідження копінг-ресурсів в контексті проактивного копінгу / Б.В. Бірон // Науковий вісник ПНПУ ім. К. Ушинського. – 2011. – № 11-12. – С.224-233.
2. Бірон Б.В. Модель дослідження функцій особистісних ресурсів, що реалізуються у проактивному копінгу / Б.В. Бірон // Науковий вісник ПНПУ ім. К. Ушинського. – 2012. – № 3-4. – С.92-99.
3. Бірон Б.В. Роль проактивного копінгу та особистісних копінг-ресурсів у формуванні реакцій на стреси студентського життя// Актуальні

проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Київ, 2013. – Том. 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 7. – Частина 1. – Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2013 – С. 69-77.

4. Бірон Б.В. Структура личностных копинг-ресурсов и их влияние на проактивный копинг. / Б.В. Бірон // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири – 2013. – № 3 – С. 82-92.

5. Бірон Б.В. Особливості стресового навантаження, властиві процесу соціалізації студентів у ВНЗ. / Б.В. Бірон // Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 9. – К.: Фенікс, 2014. – С. 90-106.

6. Бірон Б.В. Копінг-вектор як інтегральна структурно-функціональна одиниця / Б.В. Бірон // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Київ, 2014. – Том. 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 11. – Частина 1. – Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2014 – С.102-111.

7. Бірон Б.В. Місце проактивного копіngu в системі інших видів копіngu, ситуативних та диспозиційних чинників / Б.В. Бірон // Вісник Національного університету оборони України. – 2014. – №5(42). – С. 212-217.

8. Бірон Б.В. Роль проактивного копіngu у забезпеченні якості життя особистості / Б.В. Бірон // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – № 1 (7) – С.22-29.

АНОТАЦІЇ

Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю.
– Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. – Одеса, 2015.

Дисертаційне дослідження присвячено вивченню проблеми проактивного подолання стресових ситуацій особистістю. Основну вибірку дослідження склали студенти дев'яти вищих навчальних закладів різних регіонів України. Створено валідні та надійні українські версії психодіагностичних методик для дослідження конструктів подолання. Виявлено, що власна активність суб'єкту є основною сутнісною ознакою проактивного копіngu, що принципово відрізняє його від інших видів копіngu. Сформульовано основні системні параметри проактивної особистості: автономія, аутопоезис, ієрархічність. Співвіднесено мотиваційно-потребову структуру особистості з конструктами подолання та встановлено, що проактивний копінг відповідає потребам, що ведуть до

розвитку здібностей і самоактуалізації особистості. Встановлено, що ресурсними чинниками проактивного подолання виступають проактивна установка, загальна самоефективність, автентичне життя та навчена ресурсність. Переглянуто основи диференціації конструктів подолання на особистісні копінг-ресурси та копінг-стратегії та запропоновано нові, більш адекватні критерії (темпоральні характеристики виникнення стресору та ступінь його визначеності). Введено поняття «копінг-вектор», яке є універсальною категорією подолання. Визначено, що проактивний копінг-вектор характеризується стійкими переконаннями особистості у власній здатності до саморозвитку та можливості змінювати середовище. Встановлено, що проактивний копінг є конструктом, який має виключне значення у підтриманні фізичного та психологічного здоров'я особистості, сприянні здоровому способу життя та образу мислення.

Ключові слова: проактивний копінг, стресові ситуації, копінг-ресурси, копінг-вектор, якість життя.

Бирон Б.В. Проактивное совладание личности со стрессовыми ситуациями. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 – общая психология, история психологии. – Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова. – Одесса, 2015.

Диссертационное исследование посвящено изучению проблемы проактивного преодоления стрессовых ситуаций личностью. Основную выборку исследования составили студенты девяти высших учебных заведений различных регионов Украины. Созданы валидные и надежные украинские версии психодиагностических методик для исследования конструктов преодоления. Проведено адаптацию к социально-культурным особенностям украиноязычной популяции четырех методик исследования, а именно опросника проактивного копинга, шкалы проактивной установки, шкалы аутентичности, шкалы самоконтроля. Также осуществлено психометрический анализ этих методик и еще трех методик: шкалы ощущения когеренции, шкалы общей самоэффективности, классификатора темпераментов Д. Кейрси. Это позволило создать и модифицировать украиноязычные версии этих методик. Выявлено, что собственная активность субъекта является основным сущностным признаком проактивного копинга, что принципиально отличает его от других видов копинга. Сформулированы основные системные параметры проактивной личности: автономия, аутопозис, иерархичность. Мотивационно-потребностная структура личности сопоставлена с конструктами совладания и установлено, что проактивный копинг соответствует потребностям, ведущим к развитию способностей и самоактуализации личности.

Установлено, что ресурсными факторами проактивного совладания выступают проактивная установка, общая самоэффективность, аутентичная жизнь и обученная ресурсность. Проактивная установка является наиболее

универсальным личностным копинг-ресурсом, поскольку она максимально полно отражает интегральный ресурсный фактор личности. Пересмотрены основы дифференциации конструктов совладания на личностные копинг-ресурсы и копинг-стратегии и предложены новые, более адекватные критерии (темпоральные характеристики возникновения стрессора и степень его определенности). Введено понятие «копинг-вектор», которое является универсальной категорией совладания. Обосновано, что существование трех копинг векторов находит более весомые эмпирические подтверждения чем классический деление на личностные копинг-ресурсы и копинг-стратегии. Определено, что проактивный копинг-вектор характеризуется устойчивыми убеждениями личности в собственной способности к саморазвитию и возможности изменять среду. Установлено, что проактивный копинг является конструктом, который имеет исключительное значение в поддержании физического и психологического здоровья личности, содействии здоровому образу жизни и образу мышления.

Ключевые слова: проактивный копинг, стрессовые ситуации, копинг-ресурсы, копинг-вектор, качество жизни.

Biron B.V. Proactive coping with stressful situations. – Manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of psychological sciences, specialty 19.00.01 - general psychology, history of psychology. - Odessa national university named after I.I. Mechnikov – Odessa, 2015.

The thesis is devoted to the problem of proactive coping with stress. The main sample of study (n = 450) consisted of students of nine Ukrainian universities from different regions of Ukraine. Valid and reliable Ukrainian versions of methods for evaluation of coping constructs were created. It was found that the proper activity of subject is the main essential feature of proactive coping, which distinguishes it from other types of coping. The general system parameters of proactive personality such as autonomy, autopoiesis, and hierarchy were formulated. The motivational structure of personality was compared with coping constructs and it was found that proactive coping meets the needs that lead to the development of skills and self-actualization. It was found that resource factors of proactive coping are proactive attitude, general self-efficacy, authentic life and learned resourcefulness. The basis of differentiation of coping constructs between personal coping resources and coping strategies were reviewed and new, more appropriate criteria (temporal characteristics of stressors occurrence and degree of its certainty) were proposed. The concept of "coping vector", which is a universal category of coping, was introduced. It was determined that proactive coping vector is characterized by persistent belief of the individual in own ability for self-development and opportunities to change the environment. It was established that proactive coping is a construct that plays a crucial role in maintaining physical and mental health of the individual, promoting a healthy lifestyle and way of thinking.

Keywords: proactive coping, stress situations, coping resources, coping vector, quality of life.