

## РОЛЬ ПРОАКТИВНОГО КОПІНГУ В ПОДОЛАННІ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

У статті обговорено роль проактивних процесів у подоланні життєвих криз. Показано, що конструкт "проактивний копінг" має великий потенціал для цілісного пояснення позитивних особистісних змін під час життєвої кризи. Описано такі особливості проактивних процесів, як: самодетермінація, смислоутворення, переоцінка досвіду тощо.

**Ключові слова:** проактивний копінг, життєві кризи, позитивні особистісні зміни.

### I. Вступ

Нестабільна політична і соціально-економічна ситуація в країні, болюче реформування усіх сфер життя призводить до зростання психоемоційного навантаження на сучасну людину. Складні життєві ситуації, з якими вона стикається, все частіше не вдається вирішити в короткий час і звичним способом, тобто вони самі набувають кризового характеру. Тому перед психологічною наукою з особливою гостротою стоїть завдання пошуку шляхів подолання особистістю життєвих криз.

Уже кілька десятиліть феномен життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом вивчення у вітчизняній і зарубіжній психології. Автори різних концептуальних підходів виявляють єдність у тому, що кризи можуть визначати не тільки деструктивний сценарій розвитку особистості, а й конструктивний, слугувати джерелом її позитивного перетворення. Саме останній сценарій впливу кризи на особистість у психології подолання все активніше розглядається у парадигмі проактивного копіngu. Цей спосіб подолання пов'язаний із зусиллями з вибудовування загальних ресурсів, спрямованих на взаємодію із ситуаціями, що являють собою складні завдання й життєві виклики. На думку Р. Шварцера [23], саме проактивний копінг найбільш сприяє особистісному зростанню.

### II. Постановка завдання

Метою нашої статті є теоретичний аналіз ролі проактивного копіngu в подоланні життєвої кризи.

### III. Результати

Модель проактивного копіngu Е. Грінглас (рис.) схематично відображає відносини між проактивним копіngом, внутрішніми і зовнішніми ресурсами та різними результатами впливу кризових ситуацій на індивіда як позитивними, так і негативними. Відповідно до цієї схеми проактивний копінг опосередковує відносини між іншими елементами моделі. Серед внутрішніх ресурсів індивіда, в першу чергу, слід зазначити оптимізм і переконаність у власній самоефективності, що відображають відповідно афективні й когнітивні сторони такої

особистісної властивості, як відчуття компетентності в подоланні кризової ситуації. Соціальне середовище формує зовнішні ресурси у вигляді різноманітної підтримки з боку оточення (інформаційну підтримку, практичну допомогу, емоційне підбадьорення). Ступінь міжособистісної підтримки взаємопов'язаний із подоланням. Наприклад, чим частіше індивід звертається за інформаційною підтримкою, тим істотніше змінюється суб'єктивне сприйняття ситуації та тим активніше відбувається осмислення її значення для індивіда. Цей приклад ілюструє, яким чином інформаційна підтримка призводить до когнітивних змін, хоча іноді вона може приводити й до афективних змін. Більшою мірою афективним і менш когнітивним впливом характеризується емоційна підтримка.

До того ж самоефективність і міжособистісна підтримка позитивно взаємозалежні одна від одної: чим переконаніше індивід у своїй самоефективності, тим набагато частіше він заявляє про підтримку з боку оточення. Це пояснюється тим, що самоефективні індивіди здатні формувати навколо себе й активно розвивати підтримувальні відносини, що зокрема приводить до зниження ризику виникнення у них депресивних розладів [11]. У свою чергу міжособистісна підтримка посилює сприйняття індивідом власної самоефективності, що сприяє успішній адаптації до стресу [4].

Різні дослідження демонструють, що переживання життєвих труднощів приводять і до позитивних результатів для індивіда, тобто відзначається феномен трохи відмінний від класичного розуміння подолання [2; 8; 21]. Проактивний копінг розглянуто Е. Грінглас [10] як процес, спрямований на зниження негативних результатів впливу стресорів (депресія, емоційне вигоряння, емоційне виснаження, цинізм тощо) і підвищення позитивних (саморозвиток, особистісне зростання, професійне зростання, професійна ефективність, задоволеність життям та ін.). На думку Е. Грінглас, проактивний копінг, на відміну від превентивного, ґрунтується не на відчутті загрози, а на прагненні до досягнення мети.

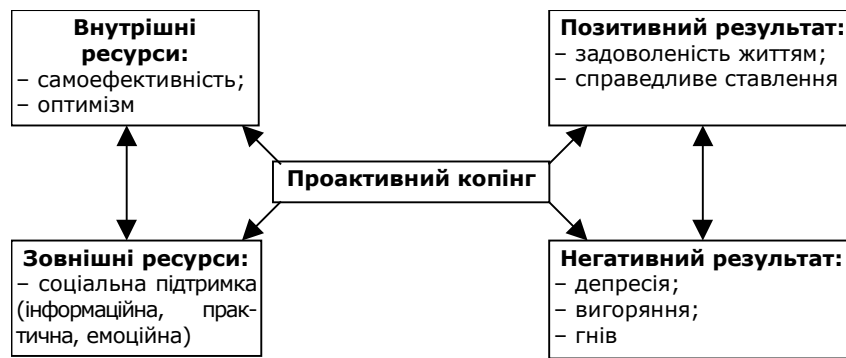


Рис. Теоретична модель проактивного копіngu за Е. Грінгласс, що зображує відносини між ресурсами й результатами подолання [10]

Відповідно до теорії Е. Грінгласс [10], зіштовхуючись зі стресором, індивід, крім проактивного подолання, здійснює ще ряд копінг-процесів. Він інтегрує планування, превентивні стратегії й соціальні ресурси із саморегуляторним досягненням мети. Це означає, що проактивний копінг пов'язаний також із плануванням, превентивними стратегіями, ідентифікацією та пошуком підтримувальних ресурсів. Оскільки проактивний копінг має на увазі, по-перше, цільове оцінювання інформації для її подальшої селекції, а по-друге, визначення на пряму подальших дій, рефлексивний копінг повинен бути позитивно пов'язаний із проактивним копіngом. Рефлексуючий індивід, моделюючи у своїй уяві успішні результати подолання стресора, здатний ефективніше здійснювати проактивний копінг.

Згідно з К. Ауеханд [17], проактивний копінг є важливим механізмом, що вмикається індивідом при загрозах з боку навколишнього середовища стосовно його особистих цілей. Пізніше К. Ауеханд, Дж. М. Бенсінг, Д. Ріддер [19] доповнили концепцію проактивного копіngu елементами антиципаторного й превентивного копіngu, окресливши проактивне подолання як моніторинг навколишнього середовища індивідом на предмет майбутніх стресорів та здійснення відповідних мір щодо їхнього запобігання.

К. Ауеханд [17] висунула гіпотезу про те, що люди, які пережили більшу кількість негативних життєвих подій, рідше використовують проактивний копінг для того, щоб подолати майбутні загрози, оскільки ці стресори повністю займають усю їхню свідомість. Люди із серйозним негативним досвідом витрачають ресурси таким чином, щоб вони були більше не доступні для діяльності, орієнтованої на майбутнє. Учена також припустила, що актуальний фізичний стрес негативно впливає на проактивний копінг. Автором було досліджено зв'язок між станом психічного здоров'я та проактивним копіngом. Хоча добре психічне здоров'я й позитивні емоції звичайно вважаються ознакою успішної адаптації та суб'єктивного благополуччя, доводиться, що

стрес, пов'язаний із психічним здоров'ям, може бути також ознакою впливу поточних проблем, які займають всю свідомість і витрачають ресурси, й тим самим, ускладнюють використання проактивного копіngu.

У своїх перших публікаціях К. Ауеханд, Дж.М. Бенсінг, Д. Ріддер [18] стверджували, що ситуаційні аспекти є більш важливими у формуванні поведінкових особливостей проактивного копіngu, ніж індивідуальні характеристики. За результатами проведеного дослідження групи людей похилого віку ними було показано, що проактивний копінг істотно залежить від ситуаційних чинників (тип стресору, суб'єктивна оцінка рівня загрози й рівня контролю) і не залежить від рис особистості.

Згодом автори ідентифікували особистісні характеристики у людей похилого віку, які роблять внесок у реалізацію проактивного копіngu в трьох найважливіших сферах функціонування індивіда, а саме: здоров'я, міжособистісних відносин і керування особистими фінансами. Такі особистісні риси, як орієнтація у майбутньому, і в трохи меншому ступені цілеспрямованість були значущо взаємопов'язані з проактивним копіngом. До того ж, високий рівень освіти також є важливим у сенсі пояснення індивідуальних розбіжностей у проактивному копіngu, однак це підтверджується відносно лише деяких стресорів. Автори припустили, що вплив особистісних рис на проактивний копінг значно, але разом з тим, частково залежить від типу майбутнього стресору [19].

Хоча концепція проактивного копіngu відносно нещодавно затвердилася у психологічній науці, її перспективність не викликає сумнівів, оскільки ця концепція здатна зробити внесок у розуміння того, як індивід адаптується до стресових змін і при цьому зберігає здатність до досягнення значущих особистих цілей. Проте, залишається відкритим ключове запитання: чи завжди є проактивний копінг адаптивним? Як відзначають Л.Дж. Еспінволл і С.Е. Тейлор [3], проактивний копінг може призвести до критичного виснаження ресурсів особистості. Це відбувається у випадку помилкового

оцінювання поточних життєвих подій, як провісників майбутніх кризових життєвих ситуацій. Більше того, у деяких людей проактивне подолання здатне викликати надлишковусторожкість і нав'язливі міркування. Деякі дослідники вважають, що зазначені негативні наслідки пов'язані з недостатньою гнучкістю у пристосуванні до обставин, які змінюються. Так, на думку Й. Брандтштадтер і К. Ротермунд [6], важливим фактором успішного розвитку особистості на всіх етапах її життєвого шляху та її адаптації є прийняття того факту, що зміни протягом життя дійсно відбуваються і те, що не всім з них можна успішно запобігти.

Проактивний копінг містить широкий спектр феноменів, що виявляються незалежно, таких як вивчення ситуації та рефлексія [14], інтерпретування [16], пояснення, атрибутування [5] й інтегрування досвіду, пов'язаного із захворюванням (наприкладі хворих на психічні захворювання) [15]. Отже, проактивний копінг не обмежується лише однією реакцією-відповіддю на негативну подію, а й здатний впливати на процеси сприйняття, що формують смислові значення переживання стресу. На додаток до процесів оцінювання, ці процеси можуть бути корисні для особистості, оскільки вони можуть сприяти збільшенню відчуття емоційного самоконтролю [13], і роблять внесок у позитивне самовідчуття й самосприйняття особистості [12]. Усі ці дані вказують на те, що оцінювання відіграє центральну роль не тільки у сприйнятті події як більш або менш кризової, а й в оцінюванні індивідом власної позиції у відносно стресору, й зрештою, у сприйнятті себе не тільки як об'єкта, що опирається стресору, а і як суб'єкта, котрий займає активну позицію та взаємодіє зі стресором. З іншого боку, цей процес продукування смислових значень не включає одиначне оцінювання ізольованої події. Інтерпретації стресових подій містять оцінювання подій у міжособистісному контексті, що відображує особистий досвід. Оцінювання стресової події обов'язково включає, як мінімум опосередковано, оцінювання того, як індивід переживає стрес. Наприклад, пацієнти із серйозними психічними захворюваннями звичайно задаються фундаментальними запитаннями ідентичності, такими як: "Хто я?" і "Де той "Я", що був раніше?" [7]. Процеси продукування смислових значень формуються за допомогою безперервних взаємодій між різними соціальними й інституціональними контекстами [14; 20; 24].

Для ряду пацієнтів оволодіння процесом створення та керування смислами підвищує їхні шанси на ремісію й одужання. Проактивно долаючий індивід переходить від пасивного реагування на стресор до активного продукування смислових значень подій і починає розглядати себе як "смислоутворювальну істоту" (від англ. *meaning-*

*making being*) [22]. Смислові компоненти проактивного подолання виявляються не тільки в зміні оцінки стресору або у пошуку позитивних моментів у ситуаціях життєвої кризи [2], а й у тому, що індивід по-новому сприймає себе у відносинах зі стресорами та по-новому переживає відчуття загрози або страждання, яке вони викликають [22]. Таке когнітивне сприйняття й емоційне переживання балансу між собою і своїм життям приводить до того, що негативні життєві події вже не здаються неконтрольованими. Це означає, що хворобливі стресори не настільки руйнівні, якщо зберігається цілісність селф індивіда.

На думку П.Х. Лізакер, Д. Роу і П.Т. Янос [22], протягом свого життя людина іноді зіштовхується з настільки сильними стресорами, що виникаючий біль або відчуття втрати практично неможливо уникнути за допомогою реактивних стратегій (таких як опір, когнітивні спотворення тощо). Так, наприклад, втрата близької людини завжди буде серйозною кризовою ситуацією, але індивід, що пережив цю втрату, може пережити її іншим чином. Непроактивні види копіngu, описані вище, сприяють переживанню цієї втрати, як події, що ставить особистість на грань руйнування, тоді як проактивний копінг крізь прийняття цієї кризової ситуації, її гнучкої переоцінки сприяє адаптивній інкорпорації досвіду, пов'язаного з болем і стражданням, у власне життя.

Ще одним важливим аспектом проактивного копіngu є позитивна переоцінка, тобто повторне оцінювання життєвих подій як менш негативних, ніж вважалося раніше, майже позитивних. Деякою мірою цей процес може бути посилений за допомогою використання певних реактивних копінг-стратегій. Наприклад, Дж. Аффлек та Х. Теннен [2] диференціюють "згадування позитивної сторони подолання", що є окремою стратегією та "пошук позитивної сторони подолання", який пов'язаний з більш поширеним процесом.

Таким чином, використовуючи проактивний копінг, індивід виявляє себе як "смислоутворювальна істота", чий селф існує "інтерсуб'єктивно" у взаємодії з іншими та зі світом у цілому.

К. Ауеханд [17] стверджує, що хоча проактивний копінг вважається одним з основних теоретичних конструктів, необхідних для розуміння процесів адаптації, однак, він належною мірою не операціоналізований. Як наслідок, не існує "золотого стандарту" для оцінювання проактивного копіngu. Згідно з К. Ауеханд, проактивний копінг щонайкраще може бути розглянутий саме як процес, що включає різні елементи, які не можуть бути виявлені одиничним виміром. Однак вивчення копіngu як процесу, який формалізовано рамками опитувальни-

ка, характеризується істотними методологічними обмеженнями.

Крім вищезазначеного, створення психодіагностичних інструментів для оцінювання проактивного копіngu потребує в комплексному підході, оскільки проактивне подолання вимагає різноманітних умінь і навичок, і містить у собі як когнітивну, так і поведінкову діяльність. Усі зазначені аспекти однаково важливі для створення цілісної картини проактивної копіng-поведінки. Для майбутніх досліджень у цій галузі величезний інтерес становить подальша розробка психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення цього типу копіngу в різних ситуаціях. Зокрема, є актуальним і водночас досить складним завданням створення такого інструменту, який не базувався б на суб'єктивних самозвітах випробуваних і відповідно був вільним від перекручувань, пов'язаних із соціальною бажаністю [17].

Розробка опитувальника проактивного копіngу (від англ. *Proactive Coping Inventory* – PCI) проводилася Е. Грінглас і мала на меті створення багатомірного опитувальника долаючої поведінки, що дає змогу оцінювати різні аспекти копіngу, які використовуються індивідами під час стресових подій, а також здатність індивіда до антиципації стресу та важких ситуацій у майбутньому [9].

Внутрішня узгодженість шкал тесту була досить високою. Так, на вибірці канадських студентів вона варіювала від  $\alpha=0,71$  до  $\alpha=0,85$ . У цілому, кожна зі шкал показала добрі кореляції між кожним пунктом і показниками по шкалі, а також досить невелику асиметрію [10]. Аналіз за методом головних компонент підтвердив факторну валідність і гомогенність шкал опитувальника. Шкали опитувальника PCI показали високу надійність та конструктну валідність. Згідно з Е. Грінглас [10], PCI являє собою перспективний опитувальник, що дає змогу оцінювати навички подолання стресу, а також навички, необхідні для того, щоб індивід відчував себе благополучно і був задоволений своїм життям.

У подальшому з'явилися переклади й адаптації цього опитувальника на різні мови (китайська, іврит, сербська, португальська тощо). Російськомовний варіант опитувальника було розроблено А. Уткіною і М. Родіоною за участі Е. Грінглас [1]. Версії українською мовою не існує, планується її створення з наступним психометричним аналізом.

#### IV. Висновки

Таким чином, теоретичний аналіз концепцій проактивного копіngу показує, що за допомогою цього психологічного конструкту можна цілісно пояснити позитивні перетворення, котрі відбуваються з особистістю під час подолання життєвої кризи. Так, проактивні процеси характеризуються на-

ціленістю на самодетермінацію, гнучкою переоцінкою досвіду, вони сприяють особистісному зростанню й активному продукуванню смислових значень, роблять внесок у збільшення відчуття емоційного самоконтролю та позитивне самосприйняття. Створення української версії методики з дослідження проактивного копіngу дасть змогу широко вивчити цей конструкт у вітчизняній популяції й емпірично підтвердити його роль у подоланні життєвих криз.

#### Список використаної літератури

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с.
2. Affleck G. Constructing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings / G. Affleck, H. Tennen // *Journal Personality*. – 1996. – № 64. – P. 889–922.
3. Aspinwall L.G. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // *Psychological Bulletin*. – 1997. – № 121 (3). – P. 417–436.
4. Bandura A. Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. Self-Efficacy: Thought control of action / A. Bandura, R. Schwarzer. – Washington : Hemisphere, 1992. – P. 3–38.
5. Birchwood M. Cognitive approach to depression and suicidal thinking in psychosis: Ontogeny of post-psychotic depression / M. Birchwood, Z. Iqbal, P. Chadwick, P. Trower // *Journal Psychiatry*. – 2000. – № 177. – P. 516–521.
6. Brandtstädter J. The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework / J. Brandtstädter, K. Rothermund // *Developmental Review*. – 2002. – № 22. – P. 117–150.
7. Estroff S. Self, identity, and subjective experiences of schizophrenia: In search of the subject / S. Estroff // *Schizophrenia Bull.* – 1989. – № 15. – P. 189–196.
8. Folkman S. Positive psychological states and coping with severe stress / S. Folkman // *Social Science & Medicine* – 1997. – № 45. – P. 1207–1221.
9. Greenglass E. The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument / E. Greenglass, R. Schwarzer, D. Jakubiec, L. Fiksenbaum, S. Taubert // Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12–14, 1999. – P. 321–345.
10. Greenglass E. Proactive coping. Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges / E. Greenglass, E. Frydenberg. – London : Oxford University Press, 2002. – № 3. – P. 37–62.
11. Holahan C.K. Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis / C.K. Holahan, C.J. Holahan //

- Journal of Gerontology. – 1987. – № 42. – P. 65–68.
12. Horan W.P. Stressful life events in recent-onset schizophrenia: Reduced frequencies and altered subjective appraisals / W.P. Horan, J. Ventura, K.N. Nuechterlein, K.L. Subotnik, S.S. Hwang, J. Mintz // Schizophrenia Research. – 2005. – № 15. – P. 363–374.
  13. Krabbendam L. Explaining transitions over the hypothesized psychosis continuum. / L. Krabbendam, I. Myin-Germeys, M. Bak, O.J. Van // Journal Psychiatry. – 2005. – № 39. – P. 180–186.
  14. Larsen J.A. Finding meaning in first episode psychosis: Experience, agency and the cultural repertoire / J.A. Larsen // Medical Anthropology. – 2004. – № 8. – P. 447–471.
  15. McGlashan T.H. Recovery style from mental illness and long-term outcome / T.N. McGlashan // The Journal of Nervous and Mental Disease. – 1987. – № 175. – P. 681–685.
  16. Morrison A.P. Interpretations of voices in patients with hallucinations and non-patient controls: A comparison and predictors of distress in patients / A.P. Morrison, S. Nothard, S.E. Bowe, A. Wells // Behaviour Research and Therapy. – 2004. – № 42. – P. 1315–1323.
  17. Ouwehand C. Proactive Coping and Successful Aging / C. Ouwehand / Universiteit Utrecht. – 2005. – 136 p.
  18. Ouwehand C. Situational aspects are more important in shaping proactive coping behaviour than individual characteristics: A vignette study among adults preparing for ageing / C. Ouwehand, D. Ridder, J. Bensing // Psychology & Health. – 2006. – № 21 (6). – P. 809–825.
  19. Ouwehand C. Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults / C. Ouwehand, D. Ridder, J. Bensing // Personality and Individual Differences. – 2008. – № 45 (1). – P. 28–33.
  20. Roe D. Progressing from “patienthood” to “personhood” across the multidimensional outcomes in schizophrenia and related disorders / D. Roe // The Journal of Nervous and Mental Disease. – 2001. – № 189. – P. 691–699.
  21. Roe D. Psychoeducation for psychosis: Moving beyond information and towards inspiration / D. Roe, P.T. Yanos // Behavior Therapy. – 2006. – № 29. – P. 53–56.
  22. Roe D. Coping With Psychosis: An Integrative Developmental Framework // D. Roe, P.T. Yanos, P.N. Lysaker // The Journal of Nervous and Mental Disease. – 2006. – № 194 (12). – P. 917–924.
  23. Schwarzer R. The Proactive Coping Model / R. Schwarzer // The Handbook of Principles of Organizational Behavior. – USA : Blackwell, 2000. – 455 p.
  24. Wagner L.C. Existential needs of people with psychiatric disorders in Porto Aligre, Brazil / L.C. Wagner, M. King // Brazilian Journal Psychiatry. – 2005. – № 186. – P. 141–145.

Стаття надійшла до редакції 11.06.2012.

---

**Родина Н.В., Бирон Б.В. Роль проактивного копинга в преодолении личностью жизненного кризиса**

*В статье обсуждается роль проактивных процессов в совладании с жизненными кризисами. Показано, что конструкт "проактивный копинг" обладает большим потенциалом для целостного объяснения позитивных личностных изменений во время жизненного кризиса. Описываются такие особенности проактивных процессов, как: самодетерминация, смыслообразование, переоценка опыта и др.*

**Ключевые слова:** проактивный копинг, жизненные кризисы, позитивные личностные изменения.

**Rodina N., Biron B. A role of proactive coping is in overcoming of vital crisis personality**

*in present theoretical review the role of proactive processes in coping with life crises is discussed. It is shown that the construct of proactive coping has strong potential for comprehensive explanation of positive personality changes during life crises. Some features of proactive processes such as self-determination, meaning-making, reappraisal of experience etc are described.*

**Key words:** proactive coping, life crises, positive personality changes.